

## Faktenblatt: Folsäure

Juli 2023

### Methode/Wirkstoff

Folsäure ist ein Vitamin, das an vielen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt ist. Es wird auch Folat oder Vitamin B9 genannt. Der Körper kann es selbst nicht bilden. Sie findet sich hauptsächlich in folgenden Nahrungsmitteln: in hoher Konzentration in grünen Pflanzen wie Spinat und Kohl, Getreideprodukten, Leber und Eigelb, Brokkoli, Kartoffeln, Erbsen und Hefe. Folsäure spielt eine wichtige Rolle in der Bildung der Erbsubstanz (DNA).

In der Medizin wird die aktive Form der Folsäure (Folinsäure) zur Wirkverstärkung von 5-FU sowie als Rescue-Therapie bei einer Hochdosis-MTX-Therapie eingesetzt.

### Einfluss auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Es gibt keine Hinweise, dass die Einnahme von Folsäure einen günstigen Einfluss auf den Verlauf einer Krebserkrankung hat. Es gibt viele widersprüchliche Ergebnisse bezüglich Brustkrebses, Prostatakrebs und Lungenkrebs sowie Darmkrebs. Allerdings scheint die ausreichende Aufnahme von Folsäure sowohl eine Rückbildung von Krebsvorstufen der Mundschleimhaut zu begünstigen, als auch einen positiven Effekt auf das Risiko für einen Kopf-Hals-Tumor zu haben.

### Wirksamkeit bei Beschwerden

Es gibt keine Hinweise, dass die Folsäure einen Einfluss auf die Beschwerden einer Krebserkrankung oder die Nebenwirkungen einer Tumorthherapie hat.

### Wechselwirkungen

Es sind keine Wechselwirkungen bekannt.

## Nebenwirkungen

Es wird diskutiert, ob Folsäure evtl. das Wachstum von Krebszellen fördern kann. Zunehmend sprechend Studienergebnisse dafür, dass sehr hohe Werte von Folsäure zu einem ungünstigeren Verlauf einer Krebserkrankung führen können.

## Kontraindikationen

Es sind keine Kontraindikationen bekannt.

## Fazit

Folsäure ist meist ausreichend in der Ernährung vorhanden. Eine ausreichende Versorgung mit Folsäure im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung schützt wahrscheinlich vor der Entstehung von Darmkrebs und vielleicht auch anderen Krebsarten.

In ganz bestimmten Therapiesituationen und bei nachgewiesenem Folsäuremangel wird Folsäure bei Patienten mit einer Krebserkrankung verordnet. Hierzu gehören Patienten mit Lungenkrebs, die das Chemotherapiemittel Pemetrexed (Alimta®) bekommen, oder Patienten, die hochdosiert Methotrexat bekommen.

Folinsäure ist der Folsäure ähnlich und wird oft zusammen mit dem Chemotherapiemittel 5-Fluorouracil gegeben.

Alle anderen Patienten benötigen keine Nahrungsergänzung mit Folsäure, es sei denn ein Mangel aufgrund einer schlechten Ernährung ist nachgewiesen.

Eine zu hohe, länger dauernde Einnahme von Folsäure kann möglicherweise das Risiko für einige Krebsarten erhöhen oder zu einem ungünstigeren Verlauf beitragen.

Hochdosierte Folsäurepräparate werden in der Schwangerschaft gegeben, um das Kind vor einer Fehlbildung des Rückenmarks zu schützen. Mütter, die in dieser Zeit Folsäure einnehmen, haben kein erhöhtes Risiko, an Krebs zu erkranken. D.h. die Folsäureeinnahme in der Schwangerschaft ist sicher.