

Folaat of foliumzuur?

Folaat en foliumzuur zijn verschillende vormen van vitamine B11. Hoewel er een duidelijk verschil tussen de twee bestaat, worden de namen vaak door elkaar gebruikt. Eigenlijk is er veel verwarring over foliumzuur en folaat, zelfs onder professionals. Het is echter belangrijk om het verschil te kennen, want de twee vormen hebben niet hetzelfde effect op de gezondheid. In dit artikel wordt het verschil tussen foliumzuur en folaat uitgelegd.

Vitamine B11

Alle vitamines hebben een eigen naam. Sommige noemen we bij de vitamine, zoals vitamine B12. Anderen noemen we bij de volledige naam, zoals foliumzuur. Foliumzuur is een naam van vitamine B11. En nu wordt het iets ingewikkelder: foliumzuur is namelijk ook de benaming van de synthetische vorm van vitamine B11. De natuurlijke vorm van foliumzuur noemen we folaat. Deze vorm noem je ook wel biologisch actief. In onze voeding zit ook folaat.

Vitamine B11 kunnen we zelf niet aanmaken met ons lichaam, maar we hebben het wel nodig. We zijn dus afhankelijk van gezonde voeding en supplementen om voldoende folaat of foliumzuur tijdens de zwangerschap binnen te krijgen. Vitamine B11, is een in water oplosbare vitamine. Dit betekent dat folaat water nodig heeft opgenomen te worden.

Wat is folaat?

Folaat is de natuurlijke vorm van vitamine B11. De naam is afgeleid van het Latijnse woord 'folium', dat blad betekent. Bladgroenten zijn daarom ook de beste bronnen van folaat uit voeding. Folaat is eigenlijk een algemene naam voor een groep aan elkaar verwante stoffen met vergelijkbare voedingseigenschappen. De actieve vorm van vitamine B11 is een folaat die bekend staat als 5-methyltetrahydrofolaat (5-MTHF). In het spijsverteringskanaal wordt het grootste deel van folaat omgezet in 5-MTHF voordat het in de bloedsomloop terecht komt.

Wat is foliumzuur?

Foliumzuur is een synthetische vorm van vitamine B11, die ook bekend staat als pteroylmonoglutaminezuur. Dit wordt in supplementen gebruikt en toegevoegd aan bewerkte voedingsproducten, zoals meel en ontbijtgranen. Jarenlang werd gedacht dat foliumzuur veel beter werd opgenomen dan het van nature voorkomende folaat. Het is echter gebleken dat een dieet dat rijk is aan volwaardige voeding met folaat bijna net zo effectief is. In tegenstelling tot folaat, wordt het grootste deel van foliumzuur niet omgezet in de actieve vorm van vitamine B11, 5-MTHF. Zelfs een kleine dosis, zoals 200-400 mcg per dag, wordt niet altijd volledig omgezet voordat de volgende dosis wordt genomen. Dit probleem is nog groter als je verrijkte voeding eet en tegelijk foliumzuur supplementen gebruikt. Daardoor wordt er vaak ongemetaboliseerd (niet-omgezet) foliumzuur in het bloed van mensen waargenomen, zelfs op een nuchtere maag. Dit is reden tot zorg, omdat hoge gehalten van ongemetaboliseerd foliumzuur in verband zijn gebracht met verscheidene gezondheidsproblemen. In één studie werden wel aanwijzingen gevonden dat als foliumzuur samen met andere B-vitamines wordt ingenomen, vooral met B6, de omzetting efficiënter wordt.

Wat is de gezondste bron van vitamine B11?

Je kunt vitamine B11 het best uit volwaardig voedsel halen. Voedingsmiddelen met veel folaat zijn bijvoorbeeld asperges, avocado's, spruitjes, en groene bladgroenten zoals spinazie en sla. Voor sommige mensen, zoals zwangere vrouwen, kunnen supplementen een goede manier zijn om ervoor

te zorgen dat je genoeg B11 binnenkrijgt. In die gevallen kun je het best supplementen kiezen die geen foliumzuur bevatten, maar 5-methyltetrahydrofolaat (5-MTHF). Dit wordt beschouwd als een gezonder alternatief. Uit onderzoek blijkt dat 5-MTHF net zo goed of zelfs beter is dan foliumzuur. De 5-MTHF is gebonden aan calcium en staat meestal bekend als methylfolaat of calcium-L-methylfolaat.

Om over na te denken

Tijdens de zwangerschap heb je extra folaat nodig. Slik folaat altijd in een ombinatiesupplement waarin ook vitamine B12 en B6 zitten. Deze vitaminen werken namelijk met elkaar samen. Als je folaat (of foliumzuur) langdurig als losse vitamine slikt, daalt de vitamine B12 in je lichaam. Een vitamine B12 tekort is gelinkt aan miskramen en allerlei andere ongemakken, zoals vermoeidheid en een down gevoel.

Een supplement kan nooit worden gebruikt als vervanging van een gezonde eetstijl. Gebruik supplementen daarom als aanvulling op je gezonde eetpatroon.

Waarschuwing: er is geen wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het voorkomen van neurale buisdefecten (open rug, lip/kaak, schedel) bij het ongeboren kind bij suppletie van folaat. Bij foliumzuur is dit wel wetenschappelijk onderbouwd en weten we dat suppletie bewezen effectief is.