

Folat 2025

Hur får man i sig folat?

Lever, mörkgröna bladgrönsaker och olika slag av kål, bönor, kikärtor, linser, frukt och bär är de bästa naturliga källorna till folat. Fullkornsprodukter, filmjölk och yoghurt innehåller även förhållandevis mycket folat.

Folattoppen (ett urval av folatrika livsmedel)

	<u>Folat (ug)</u>	<u>Energi (kcal)</u>
1. Nötlevergryta (250 g)	1992	388
2. Leverstuvning (250 g)	285	350
3. Spenat färsk (100 g)	202	24
4. Grön sparris, kokt (100 g)	186	22
5. Vegetarisk sojaprotein (125 g)	172	210
6. Kikärtor, torkade saltade, 1 dl (40 g)	128	150
7. Brysselkål, kokt (100 g)	124	41
8. Rotmos (225 g)	119	117
9. Leverbiff (125 g)	114	145
10. Broccoli, kokt (80 g)	98	28
11. Ruccula (100 g)	97	28
12. Kikärtor, kokta (80 g)	75	106
13. Jordgubbar, 1 dl (50 g)	43	20
14. Ägg, kokt, 1 st (50 g)	41	68
15. Apelsin, medelstor (125 g)	38	61
16. Sojabönor, kokta 1 dl (71 g)	38	91
17. Majs, konserverad utan lag, 1 dl (70 g)	38	56
18. Mangold (100 g)	30	21
19. Lättmjölk, 2 dl (200 g)	29	78
20. Cashewnötter, naturella, 1 dl (60 g)	28	358
21. Fullkornsbröd, 1 skv (35 g)	17	85
22. Quinoa, kokt, 1 dl (60 g)	16	86

Hur mycket folat behöver vi varje dag?

Spädbarn 7-11 månader	90 mikrogram
Barn 1-3 år	120 mikrogram
Barn 4-6 år	140 mikrogram
Barn 7-10 år	200 mikrogram
Flickor 11-14 år	280 mikrogram
Pojkar 11-14 år	260 mikrogram
Flickor 15-17 år	310 mikrogram
Pojkar 15-17 år	320 mikrogram
Kvinnor över 18 år	330 mikrogram
Gravida	600 mikrogram
Ammande	490 mikrogram
Män över 18 år	330 mikrogram

Folatbrist

Brist på folat/folsyra ger blodbrist, det vill säga anemi, eftersom kroppen inte kan tillverka röda blodkroppar på rätt sätt.

Folat finns i nästan all mat i mycket små mängder. Folat behövs för att bilda nya celler och röda blodkroppar. Då cellbildningen ökar, till exempel då man växer eller är gravid, ökar behovet av folat. Därför rekommenderas kvinnor som kan tänka sig bli gravida att ta 400 mikrogram folsyra i form av vitamintabletter.

Om du får i dig 500 gram baljväxter, frukt och grönsaker, som innehåller mycket folat samt väljer fullkornsprodukter får du i dig tillräckligt mycket folat. Frukt och grönt som motsvarar 500 gram är till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.

Ref: slv.se, Dietist Net Pro