

Foliany to grupa związków chemicznych występujących naturalnie w żywności, szczególnie w zielonych warzywach. Pełnią istotną rolę w funkcjonowaniu organizmu i uczestniczą w wielu procesach biologicznych.

Związki te są niezbędne dla każdego, a szczególne znaczenie mają dla kobiet w ciąży, ponieważ wspierają prawidłowy rozwój płodu. Kwas foliowy, będący syntetyczną formą folianów, występuje głównie w suplementach diety i pełni takie same funkcje jak foliany, przy czym jest na ogół lepiej przyswajany.

Foliany biorą udział w powstawaniu DNA, wspierają funkcjonowanie i rozwój układu nerwowego oraz uczestniczą w wytwarzaniu białek potrzebnych do budowy tkanek. Są także niezbędne w procesie krwiotwórczym i pomagają zapobiegać anemii. Dodatkowo odpowiadają za zmniejszenie ilości homocysteiny we krwi, której nadmiar może zwiększać ryzyko miażdżycy.

Zapotrzebowanie na foliany zależy od wieku i stanu fizjologicznego. Wzrasta ono w czasie ciąży. Zalecane dzienne spożycie wynosi od 150 µg dla dzieci w wieku 1–3 lat do 400 µg dla osób powyżej 13. roku życia. Kobiety w ciąży powinny przyjmować 600 µg dziennie, a kobiety karmiące piersią – 500 µg.

Na odpowiednią podaż folianów powinny zwrócić uwagę osoby palące papierosy, pijące alkohol, cierpiące na choroby przewodu pokarmowego oraz stosujące niektóre leki, w tym przeciwzapalne, przeciwpadaczkowe i preparaty antykoncepcyjne. W tych przypadkach wchłanianie folianów może być upośledzone i prowadzić do niedoborów.

Niedostateczna ilość folianów w diecie może skutkować m.in. wadami cewy nerwowej płodu, niedokrwistością megaloblastyczną, wzrostem ryzyka miażdżycy oraz zaburzeniami neuropsychiatrycznymi, takimi jak depresja czy demencja.

Podstawowym źródłem folianów są produkty spożywcze, zwłaszcza zielone warzywa liściaste. Wśród nich znajdują się m.in. szpinak (193 µg w 100 g), szparagi (150 µg w 100 g) oraz groszek zielony (62 µg w 100 g).

W przypadku rozważania suplementacji zaleca się konsultację z lekarzem, ponieważ nadmiar kwasu foliowego może maskować niedobór witaminy B12 i prowadzić do nieodwracalnych zmian w układzie nerwowym.

Jak foliany wpływają na zdrowie organizmu i gdzie je znaleźć w żywności

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 31, marzec 2026 10:49

Ewelina Kocemba

Odsłony: 478

Źródło: pacjent.gov.pl