Foliany – znajdziesz je w warzywach

Data aktualizacji
2026-03-25

Foliany to grupa związków o różnej budowie chemicznej. Występują naturalnie w żywności.

> **Jednymi z najlepszych źródeł folianów są zielone warzywa.**

Kwas foliowy jest produktem syntetycznym – występuje głównie w suplementach diety. Nie ma go w produktach spożywczych. Kwas foliowy pełni takie same funkcje, jak foliany. Na ogół jest on lepiej przyswajany.

Funkcje folianów

Foliany mają wszechstronne działanie. Odpowiadają za wiele znaczących procesów w organizmie. Potrzebuje ich każdy, a zwłaszcza kobiety w ciąży, aby zapewnić prawidłowy rozwój płodu. Foliany pełnią różne funkcje.

- Biorą udział w powstawaniu DNA.
- Pomagają zapewnić odpowiednie funkcjonowanie i rozwój układu nerwowego.
- Uczestniczą w wytwarzaniu białek, składnika potrzebnego do budowy rozwijających się tkanek.
- Są niezbędne w procesie krwiotwórczym i zapobiegają anemii.
- Odpowiadają za zmniejszenie ilości homocysteiny we krwi – aminokwasu, który w nadmiarze może zwiększać ryzyko miażdżycy.

Ile folianów potrzebujesz

Zapotrzebowanie na foliany zależy od Twojego wieku i stanu fizjologicznego – rośnie podczas ciąży. Na odpowiednią ilość folianów w diecie powinny też zwrócić uwagę osoby:

- palące papierosy
- pijące alkohol
- z chorobami przewodu pokarmowego
- stosujące leki przeciwzapalne, przeciwpadaczkowe i preparaty antykoncepcyjne.

W tych przypadkach wchłanianie folianów jest upośledzone i może prowadzić do niedoborów.

Zalecane spożycie folianów

Grupa	Zalecane spożycie (µg równoważnika folianów na osobę na dobę)
1-3 lat	150
4-6 lat	200
7-12 lat	300
≥ 13 lat	400
Kobiety w ciąży	600
Kobiety karmiące piersią	500

Objawy niedoboru folianów

Dotychczasowe badania pokazują, że dieta Polaków nie zawiera wystarczającej ilości folianów. Ich brak może powodować:

- wady cewy nerwowej płodu (zawiązka układu nerwowego)
- niedokrwistość megaloblastyczną
- wzrost ryzyka rozwoju miażdżycy
- zwiększone ryzyko zaburzeń neuropsychiatrycznych (depresji, demencji).

> **Ewentualną suplementację skonsultuj z lekarzem.**

Niekontrolowane przyjmowanie kwasu foliowego może okazać się niekorzystne dla zdrowia.

Jego nadmiar może maskować niedobór witaminy B12. Jeśli nie zostanie to odpowiednio wcześnie wykryte, może prowadzić do nieodwracalnych zmian w układzie nerwowym.

Gdzie znajdziesz foliany

Podstawowym źródłem folianów jest żywność, a szczególnie zielone warzywa liściaste. To dobra wiadomość dla wszystkich, którzy uwielbiają wiosenne warzywa:

- Szparagi – w 100 g jest 150 µg folianów.
- Groszek zielony – w 100 g jest 62 µg folianów
- Szpinak – w 100 g jest aż 193 µg folianów.

Poznaj e-book „Kuchenne inspiracje z NFZ. Wiosna" . Znajdziesz w nim przepisy bogate w

witaminy i foliany.

Przeczytaj więcej o zdrowym jedzeniu w 13 numerze magazynu NFZ „Ze Zdrowiem”.

Wejdź na stronę Diety NFZ i poznaj plany żywieniowe oraz porady.

Przeczytaj także

Matura, egzaminy, sesja – jak się odżywiać podczas nauki

Kiedy Twój umysł pracuje na zwiększonych obrotach, należy wesprzeć go zdrową dietą. Odpowiednio skomponowany jadłospis sprawi, że łatwiej i szybciej przyswoisz wiedzę, a nauka będzie bardziej efektywna

Jedz na zdrowie

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie?

Jedzenie w ciąży i podczas laktacji

W czasie ciąży i karmienia piersią kobieta je dla siebie i dla dziecka. Oznacza to jedzenie dla dwojga, a nie za dwoje. Możesz mieć wiele wątpliwości, co można jeść, a czego unikać