

Meestal wordt foliumzuur samen met vitamine B12 aangevraagd. Foliumzuur en vitamine B12 zijn noodzakelijk voor het aanmaken en herstellen van cellen en weefsels. De stoffen worden niet aangemaakt door het lichaam zelf en moeten worden opgenomen via de voeding.

Zowel foliumzuur als vitamine B12 zijn vooral aanwezig in dierlijke producten zoals (rood) vlees, vis, gevogelte, melk en eieren. Foliumzuur bevindt zich bovendien in bladgroenten, citrusvruchten, bonen en peulvruchten. Daarnaast wordt het tegenwoordig aan sommige graanproducten als brood en cornflakes toegevoegd; dit staat dan op de verpakking.

Vooraf bij de aanmaak van rode bloedcellen is voldoende vitamine B12 en foliumzuur noodzakelijk. Daarnaast is vitamine B12 van belang bij het in goede conditie houden van het zenuwstelsel. Foliumzuur speelt een grote rol bij de celdeling en is dan ook van groot belang tijdens de zwangerschap in verband met het groeien van de foetus.

Een tekort aan vitamine B12 en foliumzuur kan bloedarmoede veroorzaken. Tekort aan vitamine B12 kan schade veroorzaken aan het zenuwstelsel. Een tekort aan foliumzuur tijdens de zwangerschap kan leiden tot de geboorte van een kindje met een open ruggetje (spina bifida).