










## Vitamin C

Dem menschlichen Körper ist im Laufe der Evolution das Enzym für die Biosynthese von Vitamin C verloren gegangen. Daher kann er das lebensnotwendige Vitamin C nicht mehr selber herstellen oder in größeren Mengen speichern und er muss es täglich in ausreichender Menge mit der Nahrung aufnehmen.







**Vitamin C ist als Coenzym** für viele Stoffwechselfvorgänge erforderlich:

-  Es schützt den Körper vor oxidativem Stress.
-  Es „beseitigt“ freie Radikale im Blut, in den Körperzellen und im Gehirn und steigert die Wirksamkeit von anderen Antioxidantien.
-  Es glättet die Gefäßwände von innen und verhindert so, dass sich Cholesterin und Calcium-Moleküle daran festhaften und kann somit Arteriosklerose vorbeugen.
-  Vitamin C kräftigt das Bindegewebe, denn es sorgt für die Stabilität des Kollagens, das im Bindegewebe und nahezu allen menschlichen (und tierischen) Organen vorkommt.
-  Es bindet Calcium und befördert dieses auf schnellstem Wege zu den Körperzellen und sorgt für ein gesundes Zahnfleisch und gesunde Zähne.
-  Vitamin C sorgt dafür, dass das Eisen aus den Darmwänden ins Blut gelangt und somit zum Transport von Sauerstoff in den roten Blutkörperchen zur Verfügung steht.
-  Zusammen mit Niacin und Vitamin B6 steuert es die Produktion L-Carnitin, was für die Fettverbrennung notwendig ist.
-  Es reguliert die Ausschüttung von Schilddrüsen-, Sexual- Stress- und Wachstumshormonen.
-  Es hilft bei der Entgiftung des Körpers durch die Stimulation der Leberenzyme.

## Vitamin C Mangel

Vitamin C ist wasserlöslich und sehr empfindlich gegen Hitze, Licht und Sauerstoff. Zubereitung, Temperatur und Lagerung zerstören daher das Vitamin C. Das meiste Vitamin C sitzt direkt unter der Schale, deshalb sollte man sie möglichst mitessen.

**Vitamin C Mangel kann zu zahlreichen Krankheiten führen, wie**

-  Schwächung des Immunsystems
-  Verzögerung der Wundheilung
-  Konzentrationsstörungen und Müdigkeit
-  Trockene und schuppige Haut
-  Erhöhte Infektanfälligkeit
-  Gelenk- und Gliederschmerzen

## **Der tägliche Vitamin C Bedarf**









Der Vitamin C Bedarf hängt stark von der Lebenssituation ab. Ältere Leute, Menschen, die einer erhöhten Abgaskonzentration und Smog ausgesetzt sind, Raucher, Alkoholiker, Sportler sowie Schwangere und stillende Mütter haben einen erhöhten Vitamin C Bedarf als andere.

Bitte konsultieren Sie im Zweifelsfalle Ihren Arzt und/oder lassen Sie eine Vitamin-und Mineralstoff-Bestimmung Ihres Blutes durchführen, um Ihren momentanen Status zu bestimmen.

Jede Zigarette verbraucht bis zu 30 mg Vitamin C, daher ist eine ausreichende Zufuhr gerade für Raucher unerlässlich.

Täglich sollte der Durchschnittserwachsene nach der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung etwa 100 mg Vitamin C zu sich nehmen.

Den Bedarf von 100 mg Vitamin C können Sie in etwa decken durch:

-  60 Gramm Paprikaschoten oder
-  70 Gramm Kiwi oder
-  80 Gramm schwarze Johannisbeeren oder
-  90 Gramm Grünkohl oder
-  100 g Brokkoli oder
-  150 Gramm Apfelsinen oder
-  200 g Spinat
-  500 Gramm Pellkartoffeln

Professor Frei und seine Kollegen von der Oregon State University, Corvallis, jedoch empfehlen laut einer Studie von 2012 eine tägliche Ration von mindestens 200 mg. Und Professor James E. Enstrom der Universität von Kalifornien, Los Angeles, konnte schon 1992 in einer Langzeit-Studie mit 10.000 Personen belegen, dass eine tägliche Einnahme von 800 mg Vitamin C zu einer um sechs Jahre erhöhten Lebenserwartung führt (im Vergleich zur Kontrollgruppe, die lediglich 60 mg Vitamin C täglich zu sich nahmen).

Die Einnahme entsprechender Nahrungsergänzungen kann bei unausgewogener Ernährung oder Erkrankung durchaus sinnvoll sein.

## **Synthetische Ascorbinsäure und Vitamin C - zwei unterschiedliche Produkte**

Fälschlicherweise wird auch der Begriff Ascorbinsäure im Zusammenhang mit den vielen gesundheitlichen Auswirkungen des Vitamin C verwendet, ohne dass auf den gravierenden Unterschied zwischen den beiden Substanzen hingewiesen wird.

Als Nahrungsergänzung ist Ascorbinsäure jeder Apotheke, jedem Drogerie-Markt und sogar beim Discounter für wenig Geld erhältlich.

Reine Ascorbinsäure kann ausschließlich im Labor produziert werden. Im Gegensatz zur allgemeinen Ansicht handelt es sich bei der Ascorbinsäure und Vitamin C nicht um dieselbe Substanz. Ascorbinsäure ist nämlich keineswegs ein komplettes Vitamin, sondern vielmehr nur die äußere Schicht eines vollständigen Vitamin C-Komplexes.

Die isoliert vorkommende, künstlich hergestellte Ascorbinsäure wirkt äußerst aggressiv auf die Schleimhäuten des Verdauungstraktes und sollte man meiden wie Gift!

Im Obst und Gemüse kommt Vitamin C **niemals alleine** vor, sondern ist an Mineralien und Bioflavonoide gebunden. Diese dienen als Säurepuffer und sorgen dafür, dass das Vitamin C sehr gut für den menschlichen Organismus verträglich ist.



So decke ich persönlich meinen zusätzlichen Vitamin C Bedarf

Weitere Quellen:

1. Enstrom, James E., et al., Vitamin C intake and mortality among a sample of the United States population, *Epidemiology*. 1992 May, 3(3):194-202.

2. Frei, B. et al. ,Authors' Perspective: What is the Optimum Intake of Vitamin C in Humans?, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, Volume 52, Issue 9, doi:10.1080/10408398.2011.649149

3. <http://www.vitamin-ratgeber.com>

4. <http://www.zentrum-der-gesundheit.de>

5. <https://de.wikipedia.org>

7. <https://uk.lifepius.com/sansolife/de-de/product-details/5534>