

## Vitamin C – Wirkung und Vorkommen. Eine Charakterisierung!

Unser Körper benötigt Mikronährstoffe, um einwandfrei funktionieren zu können. Zu den Mikronährstoffen zählen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren und Fettsäuren. Dabei ist es dem Körper möglich, einige dieser Nährstoffe selbst zu produzieren, während andere über die Nahrung zugeführt werden sollten. Um welche Mikronährstoffe es sich im Detail handelt, hat Finni Fit unter die Lupe genommen. In den vergangenen Beiträgen zum Thema ging es bereits um Vitamin A – und damit auch um Retinol und Retinylester – sowie um den gesamten Vitamin B Komplex im Überblick. Dieses Mal nimmt sie sich dem Vitamin C an.

Was Finni Fit in diesem Zusammenhang übrigens durchaus spannend findet, ist die Vitamin C Lüge, an denen das Haus Relotius und Karl Lauterbach in 2012 nicht ganz unbeteiligt waren, während Deutscher Lebensmittelverband und Deutsche Apotheker Zeitung einen Beitrag zur Aufklärung leisteten.

### Vitamin C Wirkung

Vitamin C – die Ascorbinsäure – ist ein wasserlösliches Vitamin und wurde im Rahmen der Suche nach einem Heilmittel für die Krankheit Skorbut entdeckt. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Knochenbildung und Wundheilung, bei der Erhaltung eines gesunden Zahnfleischs und bei einer Reihe von Stoffwechselfunktionen, darunter die Aktivierung des B-Vitamins Folsäure und die Umwandlung der Aminosäure Tryptophan in den Neurotransmitter Serotonin. Darüber hinaus handelt es sich bei Vitamin C um ein Antioxidans, das den Körper vor Schäden durch freie Radikale und damit auch vor Krebs schützt; es schützt zudem das Immunsystem, kann schwere allergische Reaktionen reduzieren – genau wie Blutdruck und Cholesterinspiegel. Eine allgemeine Abwehr von Infektionen wird Vitamin C außerdem zugeschrieben.

Doch damit noch nicht genug, denn wissenschaftliche Studien kommen des Weiteren zu dem Ergebnis, dass Menschen, die Vitamin C regelmäßig in genügend hoher Dosis zu sich nehmen, auch eine höhere Konzentration des Vitamins im Blutplasma und damit ein geringeres Sterblichkeitsrisiko bei Erkrankungen sowie eine höhere Lebenserwartung haben.

Wird dem Körper nicht genügend Vitamin C zugeführt, kann sich dies wie folgt äußern:

Anämie, Skorbut, Infektionen, Zahnfleischbluten, Muskeldegeneration, schlechte Wundheilung, Kapillarblutungen und neurotische Störungen.

## Nützliches Wissen für den Alltag

Eingesetzt wird das C-Vitamin – auch in unüblich hohen Dosen – zur Behandlung und Vorbeugung einer Vielzahl von Erkrankungen, darunter Diabetes, grauer und grüner Star, Makuladegeneration, Atherosklerose, Schlaganfall, Herzerkrankungen und Krebs.

## Vitamin C Vorkommen

Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin, das vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommt.

Wer an die Ascorbinsäure denkt, dem fallen wahrscheinlich unmittelbar Zitrusfrüchte ein. Genau wie sich der Spinat in vielen Köpfen als Eisen-Lieferant festgesetzt hat. Die Klassiker eben...

Doch tatsächlich ist der Gehalt des C-Vitamins in höheren Dosen als in Zitrusfrüchten beispielsweise in Paprika, Brokkoli, Kiwis und Grünkohl zu finden. Unter den Spitzenreitern der Ascorbinsäure-Lieferanten tummeln sich mit Hagebutte, der Sanddornbeere und der Brennnessel unsere heimischen Wildkräuter.



Eine Überblick über die Lebensmittel mit hohem Vitamin C Gehalt könnt ihr euch in der nachfolgenden Tabelle verschaffen:

## Nützliches Wissen für den Alltag

Lebensmittel	mg pro 100 g
Hagebutte	1.000
Sanddornbeere	450
Brennnessel	333
Guave	228
Grünkohl	120
Kiwi	93
Brokkoli	89
Paprika	80
Papaya	61
Stielmus	60
Erdbeeren	59
Orangen + Zitronen	53
Ananas	48

## Vitamin C Zufuhr

Was den Tagesbedarf des Vitamins anbelangt, gehen die Empfehlungen relativ weit auseinander. Für Frauen gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine Tagesdosis von 95 mg an, für Männer 110 mg; in England werden 75 mg bzw. 95 mg als Tagesdosis empfohlen und die WHO ist der Überzeugung, es würde bereits eine Menge von 45 mg an Vitamin C pro Tag für eine erwachsene Person genügen. Geringere Mengen gelten übrigens für Kinder, während schwangere und stillende Frauen sowie Raucher etwas mehr des Vitamins zu sich nehmen sollten.

Die Tagesdosis an Vitamin C, die nicht überschritten werden sollte, liegt laut der National Academy of Science bei 2.000 mg, da es anderenfalls zu osmotischem Durchfall kommen kann. Auch soll das Risiko für Nierensteine steigen, wenn eine Dosis von 500 mg pro Tag überschritten wird.

## Nützliches Wissen für den Alltag

Dabei gilt es bei der Zufuhr darauf zu achten, dass die Konzentration des C-Vitamins in Lebensmitteln keine hohe Stabilität aufweist und unter anderem durch Sauerstoff und Temperatur beeinflusst wird: So ist ein Konzentrat aus gefrorenem Orangensaft – 86 mg Ascorbinsäure pro Portion – beispielsweise eine bessere Quelle für das Vitamin als ein trinkfertig abgefüllter Orangensaft, der nur noch 39 bis 46 mg pro Portion an Ascorbinsäure enthält.

Beim Kochen von Gemüse reduziert sich der Gehalt des Vitamins um 40 %, längeres Erwärmen führt zu einem Vitaminverlust von über 75% und bei der Lagerung gehen bis zu 70 % des Ausgangswerts verloren.

Im Umkehrschluss bedeutet die natürlich, Obst und Gemüse so frisch wie möglich zu essen und zur Lagerung besser einzufrieren, als es an der Luft oder Tage lang im Kühlschrank liegen zu lassen. Darüber hinaus solltet ihr mit eurem Arzt oder Apotheker besprechen, ob es vor dem beschriebenen Hintergrund sinnvoll ist, zusätzlich zu euren Mahlzeiten auch noch ein entsprechendes Nahrungsergänzungsmittel einzusetzen, so ihr das überhaupt wünscht.