

Vitamin C

Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr

- ❖ Das wasserlösliche Vitamin C = Ascorbinsäure ist wichtig für ein gut funktionierendes Immunsystem sowie für den Aufbau von Bindegewebe, insbesondere von Knochen und Zähnen. Es schützt die Zellen vor freien Radikalen und Sauerstoffverbindungen (antioxidative Wirkung) und hilft bei der Aufnahme von Eisen und der Blutbildung. Zudem hemmt es die Bildung von krebsauslösenden Nitrosaminen.
- ❖ Ein Mangel an Vitamin C kann sich durch Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Appetitlosigkeit und Neigung zu spontanen Blutungen zeigen. Ein ausgeprägter Vitamin C-Mangel mit Zahnausfall, Zahnfleischblutungen und punktförmigen Hautblutungen wird als Skorbut (Seefahrerkrankheit) bezeichnet.
- ❖ Der Mensch kann Vitamin C nicht selber herstellen und auch nur in geringem Mass im Körper speichern. Deshalb muss Vitamin C regelmässig über die Nahrung aufgenommen werden.
- ❖ Gute Vitamin C Lieferanten sind frische Früchte, z. B. Sanddorn, Zitrusfrüchte, Beeren, Kiwi und Äpfel, sowie Gemüse, z. B. Kartoffeln, Broccoli, Petersilie, Paprika und Kohl. Täglich sollten 5 Portionen Obst und Gemüse verzehrt werden, was auch in Form von Salaten, gedünstet, oder als Säfte und Smoothies möglich ist.
- ❖ Der tägliche Bedarf an Vitamin C beträgt 100 mg. Ein erhöhter Bedarf besteht bei Stress und psychischer Belastung wie auch bei Rauchern.



Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr an Vitamin C, um Ihr Immunsystem zu unterstützen und sich so gegen Erkältungskrankheiten zu wappnen – gerade in der kalten Jahreszeit.