

# Vitamin C



# Vitamin C

## Eigenschaften

- Weitere Bezeichnung: Ascorbinsäure.
- Gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen.
- Ist empfindlich gegenüber Hitze, Sauerstoff und Metallkontakt.
- Durchschnittliche Verarbeitungsverluste betragen ca. 30%.
- Kommt nur in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor.

## Funktionen

- Ist wichtig für den Aufbau von Bindegewebe und Knochen.
- Stärkt das Immunsystem.
- Verbessert die Eisenaufnahme.
- Schützt die Zellen vor schädlichen Radikalen (Antioxidans-Funktion).

# Vitamin C

## Mangellerscheinungen

- Das klassische Bild eines ausgeprägten Vitamin-C-Mangels heisst Skorbut: Neigung zu Blutungen in Haut, Schleimhäuten, Muskulatur und inneren Organen.
- Ein leichter Mangel verursacht eine schlechte Wundheilung, eine erhöhte Infektionsanfälligkeit sowie Leistungsabfall.

## Gefahren bei Überdosierung

- Als unbedenkliche obere Zufuhrmenge für Erwachsene gelten 1000 mg.
- Eine zu hohe Zufuhr kann bei prädestinierten Personen zu einer erhöhten Harnsteinbildung sowie zu einer Umkehrung der oxidativen in eine prooxidative Wirkung führen.










# Vitamin C

## Referenzwerte für die tägliche Zufuhr (Empfehlungen)

<b>Kinder</b>	Mädchen 100 mg	Knaben 100 mg
<b>Jugendliche</b>	Mädchen 100 mg	Knaben 100 mg
<b>Erwachsene</b>	Frauen 100 mg	Männer 100 mg
<b>Raucher/innen</b>	150 mg	
<b>Schwangere</b>	110 mg	
<b>Stillende</b>	150 mg	

# Vitamin C

Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (100 mg) enthalten in:

	50 g	schwarzen Johannisbeeren
	60 g	Peperoni (rot)
	90 g	Rosenkohl
	90 g	Broccoli
	125 g	Kiwi
	170 g	Erdbeeren
	190 g	Orangen
	190 g	Zitronen
	230 g	Mango
	910 g	Kartoffeln, roh
	1,7 kg	Kartoffeln, gekocht