



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Vitamin C



2019

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Vitamin C

Eigenschaften

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

Vitamin C

Funktionen

- Schützt die Zellen vor schädlichen Radikalen (Antioxidansfunktion).
- Ist wichtig für den Aufbau von Bindegewebe und Knochen.
- Sorgt für eine optimale Funktion des Immunsystems.
- Verbessert die Eisenaufnahme.

Vitamin C

Mangelscheinungen

- 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 können 1000 mg angenommen werden.
- Es gibt Hinweise, dass eine zu hohe Zufuhr zu einer Umkehrung der antioxidativen in eine prooxidative Wirkung führen kann.

Vitamin C

Empfohlene Zufuhr (DACH 2015)

	mg / Tag	
	♂	♀
Kinder und Jugendliche		
7 bis unter 10 Jahre	45	45
10 bis unter 13 Jahre	65	65
13 bis unter 15 Jahre	85	85
15 bis unter 19 Jahre	105	90
Erwachsene	110	95
Schwangere ab 4. Monat		105
Stillende		125

Vitamin C

Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (110 mg) enthalten in:

- 65 g Peperoni, rot, roh
- 140 g Kiwi
- 140 g Broccoli, gedämpft
- 210 g Orange
- 785 g Kartoffeln, geschält, gedämpft

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf www.naehrwertdaten.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch