



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

Vitamin C



2015

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

Mangelercheinungen

- 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		
7 bis unter 13 Jahre	45	45
10 bis unter 13 Jahre	65	65
13 bis unter 15 Jahre	85	85
Jugendliche	105	90
Erwachsene	110	95
65+	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
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo**® | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc**® | Ernährungstest
nutricalc.ch

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. sge-ssn.ch