



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

Vitamin C



2022

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

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	mg / Tag	
	♂	♀
Kinder und Jugendliche		
7 bis 10 Jahre	45	45
11 bis 14 Jahre	70	70
15 bis 17 Jahre	100	90
Erwachsene		
18 bis 65 Jahre	110	95
66 Jahre und älter	90-110	75-95
Schwangere		105
Stillende		155

Vitamin C-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Vitamin C-Gehalt pro 100 g	Vitamin C-Gehalt pro Portion
Schwarze Johannisbeere, roh	200 mg	240 mg pro Portion (120 g)
Rosenkohl, roh	159 mg	190 mg pro Portion (120 g)
Peperoni rot, roh	150 mg	180 mg pro Portion (120 g)
Kiwi, roh	78 mg	94 mg pro Portion (120 g)
Broccoli, gedämpft	78 mg	94 mg pro Portion (120 g)
Papaya, roh	68 mg	81 mg pro Portion (120 g)
Vorderschinken	64 mg	70 mg pro Portion (110 g)
Erdbeere, roh	58 mg	69 mg pro Portion (120 g)
Orange, roh	52 mg	62 mg pro Portion (120 g)
Kartoffel, geschält, gedämpft	16 mg	38 mg pro Portion (240 g)

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V6.3

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