



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

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 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

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 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	209 mg	251 mg pro Portion (120 g)
Rosenkohl	146 mg	175 mg pro Portion (120 g)
Peperoni rot	149 mg	179 mg pro Portion (120 g)
Kiwi	75 mg	90 mg pro Portion (120 g)
Broccoli, gedämpft	74 mg	89 mg pro Portion (120 g)
Papaya	68 mg	81 mg pro Portion (120 g)
Vorderschinken	64 mg	70 mg pro Portion (110 g)
Erdbeere	56 mg	67 mg pro Portion (120 g)
Orange	51 mg	61 mg pro Portion (120 g)
Kartoffel, geschält, gedämpft	16 mg	38 mg pro Portion (240 g)

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V7.0



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Infomaterialien

www.sge-ssn.ch



Online-Shop

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Zeitschrift für Ernährung

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Wissen, was essen.