



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

Vitamin C



2013

Wissen, was essen. 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.

Vitamin C

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 tägliche Nährstoffzufuhr (DACH 2001)

Kinder	
7 bis unter 13 Jahre	80 – 90 mg
13 bis unter 15 Jahre	100 mg
Jugendliche	100 mg
Erwachsene	100 mg
Schwangere <small>ab 4. Monat</small>	110 mg
Stillende	150 mg

Vitamin C

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

- 60 g Peperoni, rot
- 90 g Broccoli
- 125 g Kiwi
- 190 g Orange
- 715 g Kartoffeln, gekocht

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

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

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

 **nutricalc** | Ernährungstest
www.nutricalc.ch

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. sge-ssn.ch