

# Vitamin C-Gehalt in Nahrungsmitteln



<b>Gemüse</b>	<b>mg pro 100 g</b>
Gemüsepaprika (gelb)	294
Gemüsepaprika (rot)	150
Gemüsepaprika (grün)	139
Broccoli	47
Grünkohl	47
Feldsalat	30
Blumenkohl	30
Kohlrabi	25
Tomaten	22
Spinat	21
Weißkohl	19
Kartoffel (gekocht mit Schale)	14
Nektarinen	35
<b>Obst</b>	
Johannisbeere (Schwarz)	180
Kiwi	80
Zitrone	61
Apfelsine	50
Stachelbeere	35
Pflaume	5
Birne	4
<b>Milch</b>	
Vollmilch	2
<b>Fleisch</b>	
Rinderleber	25
Schweineleber	23
<b>Fisch</b>	
Lachs	3
Forelle	2
Tab. Vitamin -C-Gehalte in verschiedenen Lebensmitteln nach Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 1999, entnommen aus: Bässler, K.H.; Golly, I.; Loew, D.; Pietrzik, K.: Vitamin - Lexikon. Urban&Fischer 3. Aufl. 2002	

# Was leistet Vitamin C in unserem Körper?

Vitamin C ist in unserem Körper an einer Vielzahl von Stoffwechselprozessen beteiligt. Es ist unentbehrlich für die Abwehrstärkung und Immunstimulation, das Hormon- und Nervensystem, die Regulation des Fettstoffwechsels, die Anregung des Entgiftungssystems, die Bildung und Funktionserhaltung von Knochen und Bindegewebe sowie die Beschleunigung der Wundheilung.



Vitamin C ist darüber hinaus der wichtigste **Radikalfänger** im menschlichen Körper und spielt eine entscheidende Rolle bei entzündlichen Erkrankungen und Strahlenbelastungen.

**Freie Radikale** sind aggressive und sehr reaktionsfreudige Substanzen, die durch körpereigene Stoffwechselprozesse entstehen oder im Organismus durch zugeführte chemische Substanzen bzw. Strahlen gebildet werden.

Unser Körper verfügt über ein ganzes Netz unterschiedlicher Schutzsysteme, die diese freien Radikale sofort wieder auffangen und vernichten. Dazu gehören körpereigene Verbindungen, aber auch Stoffe, die mit der Nahrung zugeführt werden, wie die Vitamine A, C und E.

Unter bestimmten Bedingungen (Umwelt- und Strahlenbelastung, Rauchen, Entzündungen und Stress) ist die Bildung freier Radikale so stark erhöht, dass die normalen Konzentrationen der körpereigenen Schutzsysteme nicht ausreichen. Dann können freie Radikale große Schäden anrichten. Sie schädigen z.B. Zellwände, das Erbgut und wichtige Eiweißverbindungen in der Zelle.

Bleibt das Übergewicht der Freien Radikale dauerhaft bestehen, spricht man von **oxidativem Stress**.

Oxidativer Stress ist für viele Krankheiten und Beschwerden mitverantwortlich:

Eine gesunde Ernährung reicht bei einem gesunden Menschen prinzipiell aus, um den normalen Vitamin C-Bedarf zu decken. Hierzu werden täglich 5 große Portionen Obst und Gemüse empfohlen. Kranke haben u.U. einen deutlich erhöhten Bedarf, oder können manchmal die empfohlenen Mengen nicht essen, um die notwendige Versorgung über die Ernährung sicher zu stellen. Dann kann der Therapeut den zusätzlichen Verzehr einer Nahrungsergänzung oder den Einsatz eines entsprechenden Arzneimittels anordnen.

## **Oxidativer Stress ist für viele Krankheiten und Beschwerden mitverantwortlich:**

- nachlassende Gehirnfunktion im Alter
- Störungen im Fett- und Zuckerstoffwechsel
- Herz- und Kreislauferkrankungen
- chronische Entzündungen
- Allergien
- Abwehrschwäche
- einige Augenerkrankungen
- Hautalterung und Faltenbildung

**Oxidativer Stress kann durch eine optimale Versorgung mit Radikalfängern vermieden werden.**

## **Vitamin C ist der wichtigste Radikalfänger im wässrigen Milieu!**

Da unser Körper zu ca. 60% aus Wasser besteht, haben wir einen besonders hohen Bedarf an diesem wasserlöslichen Vitamin.

Ein besonders hoher Vitamin-C-Verbrauch besteht während der Auseinandersetzung mit Krankheitserregern oder Entzündungen. Das wird z.B. daran deutlich, dass bei Beginn einer Virusinfektion der Vitamin-C-Gehalt in den Immunzellen soweit absinken kann, dass dort häufig Werte erreicht werden, die denen bei Skorbut entsprechen.

Ein solcher lokaler Mangel an Radikalfängern beeinträchtigt das gesamte Schutzsystem gegen freie Radikale. Deshalb werden Patienten bei langem Fortbestehen einer Entzündung oder Infektion gleichzeitig anfälliger für weitere Erkrankungen.