

Vitamin C

Inhaltsübersicht:

[Aufgaben von Vitamin C](#)

[Freie Radikale](#)

[Vitamin C Bedarf](#)

Aufgaben von Vitamin C

Mangel hat weitreichende Folgen

Vitamin C (Ascorbinsäure) ist eines der wichtigsten Vitamine zur Unterstützung des Immunsystems. Es ist an so vielen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt, dass ein Mangel weitreichende Folgen haben kann.

Vitamin C unterstützt aktiv die Arbeit der Abwehrzellen



[Bücherliste Vitamin C](#)

Es schützt vor Krankheiten, weil es aktiv an der [Abwehr](#) von Viren und Bakterien beteiligt ist, indem es sich hauptsächlich in den Leukozyten anreichert und aktivierte [T-Zellen](#) unterstützt. Es hilft, [Arteriosklerose](#) vorzubeugen, weil es die Innenwände der Arterien glättet, so dass sich kein [Cholesterin](#) anheften kann. Vitamin C ist ein wichtiger Schutz für die [Hirnanhangsdrüse](#) und unterstützt deren Hormonausschüttung. Damit ist Vitamin C auch an den Regelkreisen der Sexualhormone, der Stresshormone, des Wachstums und der Schilddrüsentätigkeit beteiligt. Über Hormone, ihre Wirkungsweise und ihre Regelkreise können Sie [hier](#) etwas erfahren.

Stress ist ein Vitamin C Killer

So ist nicht verwunderlich, dass z. B. bei [Stress](#) ein enormer Bedarf an Vitamin C entsteht. Das kann schnell und situationsbedingt zu einem Mangel an Vitamin C und daraufhin zu einer stark verminderten Abwehrfähigkeit des Immunsystems führen. So ist Stress der schlimmste Feind des Immunsystems.

Aufgaben von Vitamin C

Die Aufgaben von Vitamin C im Überblick:

- [Immunfunktion](#)
- Stressbewältigung
- [Schlaf](#)
- Gesunde Nerven
- Konzentrationsfähigkeit
- [Sehstärke](#)
- [Kalziumstoffwechsel](#)
- [Blutgefäßwände](#)
- Bindegewebe, Kollagen
- [Zahnfleisch](#)
- [Fettverwertung](#)
- [Haut und Haar](#)
- Positive Stimmungslage

[Top](#)

Freie Radikale

Freie Radikale zerstören gesunde Körperzellen

Eine zentrale Funktion spielt Vitamin C auch als "Fänger" der freien Radikale. Freie Radikale sind aggressive und sehr reaktionsfreudige Moleküle, die in unserem Körper ständig Zellen und Gewebe angreifen. Sie entstehen bei verschiedenen Stoffwechselforgängen, beim Röntgen und durch UV-Strahlen. Ihre Bildung wird unterstützt durch Nitrate, Pestizide und [Umweltbelastungen](#).

Vitamin C hilft Krebs zu verhindern

Freie Radikale reißen Bausteine von Körperzellen an sich. Besonders "wild" sind sie hinter einem Sauerstoff-Atom her. So schädigen sie eine Zelle und oft auch deren Bausubstanz, wenn der Zellkern betroffen ist. Eine so geschädigte Zelle stirbt ab und kann sogar zur Krebszelle werden. Diese Zelltrümmer und die entarteten Zellen müssen vom [Immunsystem](#) beseitigt

werden.

Vitamin C hat Unterstützung Die Vitamine C, E und Betakarotin und das Spurenelement Selen helfen, freie Radikale unschädlich zu machen. Sie heißen deshalb auch [Antioxidantien](#).

[Top](#)

Vitamin C Bedarf

Kontroverse Diskussion

Der tägliche Bedarf von Vitamin C wird kontrovers diskutiert. Ein gesunder Mensch, der sich keinerlei Risiken aussetzt, nicht durch [Stress](#), [Umweltgifte](#), schlechte [Ernährung](#) und viel Süßes, Rauchen u.ä. geschädigt ist, muss kaum mit einem Mangel an Vitamin C befürchten. Voraussetzung aber ist eine ausgewogene Ernährung die reich an frischem Obst und Gemüse ist.

Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Als Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für den täglichen Bedarf an Vitamin C gilt ab März 2000 für Erwachsene ein Bedarf von 100 Milligramm, Raucher 150 mg. Während der Schwangerschaft wird ein leicht erhöhter Bedarf von 110 Milligramm veranschlagt.

Hier die genaue [Empfehlung der DGE](#):

Alter	mg/Tag	Vitamin C	
		mg/MJ ¹ (Nährstoffdichte)	
		m	w
Säuglinge			
0 bis unter 4 Monate ²	50	25	26
4 bis unter 12 Monate	55	18	19
Kinder			
1 bis unter 4 Jahre	60	13	14
4 bis unter 7 Jahre	70	11	12
7 bis unter 10 Jahre	80	10	11
10 bis unter 13 Jahre	90	10	11
13 bis unter 15 Jahre	100	9	11
Jugendliche und Erwachsene³			
15 bis unter 19 Jahre	100	9	12
19 bis unter 25 Jahre	100	9	12
25 bis unter 51 Jahre	100	10	13
51 bis unter 65 Jahre	100	11	14
65 Jahre und älter	100	12	14
Schwangere			
ab 4. Monat	110		12
Stillende⁴			
	150		14

¹Berechnet für Jugendliche und Erwachsene mit überwiegend sitzender Tätigkeit (PAL-Wert 1,4)

²Hierbei handelt es sich um einen Schätzwert

³Raucher 150 mg/ Tag

⁴Unter Berücksichtigung der mit 750 ml Frauenmilch sezernierten Vitamin C-Menge

Erhöhter Verbrauch von Vitamin C bei in vielen Situationen

Der Bedarf an Vitamin C kann durch verschiedene Situationen erhöht sein. Dazu gehören:

- Medikamente ([Antibiotika](#), Acetylsalicylsäure, [Anti-Baby-Pille](#))
- [Infektionskrankheiten](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- schwere Verletzungen
- Operationen
- [Diabetes Mellitus](#)

- [Magen-Darmerkrankungen](#)
- [Stress](#)
- [starke körperliche Belastungen](#)
- [Rauchen](#)
- zu viel [Alkohol](#)

Vitamin C kann vorübergehend höher dosiert werden

Deshalb ist ein wesentlich höherer täglicher Bedarf bei vielen Menschen zu erwarten. Insbesondere bei speziellen Belastungen kann die Vitamin C Zufuhr erhöht werden. Überschüsse an Vitamin C werden in der Regel problemlos ausgeschieden. Deshalb ist eine erhöhte Zufuhr meistens unproblematisch und in vielen Fällen sinnvoll. Dabei sollten Sie aber darauf achten, dass Sie nicht den gesamten Tagesbedarf auf einmal zu sich nehmen, weil dann der momentane Überschuss auch ausgeschieden wird. Besser die Zufuhr auf zwei bis drei mal am Tag verteilen. Eine dauerhafte und sehr starke Überdosierung ist allerdings auch bei Vitamin C nicht zu empfehlen.

US-Biochemiker empfehlen zur Zeit einen tägliche Menge von:

- 200 bis 250 Milligramm pro Tag für Säuglinge,
- bis 375 Milligramm für Kinder und
- bis 400 Milligramm für Erwachsene.