

Thema: Vitamin C Mangel und andere Nährstoffmängel?

Link: www.imeso.de/group/topics/show/61078-vitamin-c-mangel-und-andere-naehrstoffmaengel

von [yuki89](#) ♀

Hi Leute, bin gerade eurer Gruppe beigetreten, weil ich Probleme habe ausreichend Kalorien und Nährstoffe aufzunehmen, da ich Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz, Fruktoseintoleranz, Sorbitintoleranz, eventuell Histaminintoleranz und einige Nahr. Allergien habe.

Nun zu meinen ersten Fragen, weiss jemand wie schnell sich ein Vitamin C Mangel bemerkbar macht? Da ich seit ca. einem Monat fast kein Obst und Gemüse mehr zu mir nehme, würde mich das mal interessieren.

VLG,yuki

von no_furunkel

Hallo yuki89,

du scheinst ja auch ganz schön geplagt zu sein. Da habe ich mit meiner Gräserpollenallergie ja noch richtig Glück! ;-)

Wenn ich mich recht an meinen Geschichtsunterricht erinnere, dann tritt ein totaler Vitamin-C-Mangel (bei Seefahrern z.B.) nach mehreren Wochen oder Monaten ein. Die Seefahrer früher konnten ja kein Obst oder Gemüse mitnehmen und sich vorrangig von Pökelfleisch ernähren.

Heutzutage kommt man aber um Vitamin C nicht herum. Das ist ja sogar in der Salami drin, um sie länger haltbar zu machen. Achte mal auf die Zusammensetzung der Lebensmittel, die Du noch essen kannst. Immer wenn da Ascorbinsäure steht, dann nimmst Du Vitamin C zu Dir. E-Stoff-Nr. ist übrigens E300 oder E330.

Hast Du denn schon Mangelerscheinungen? Wie gehst Du Deine vielen Intoleranzen an? Bist Du bei einem Arzt in Behandlung?

von [yuki89](#) ♀

Hi, war erst gestern beim Arzt (Hausarzt) und als ich ihn fragte ob er nicht mein Blut auf Nährstoffmängel untersuchen könnte, meinte er nur das ich sowieso Mangel an allen Nährstoffen habe. T.T

Tja was heißt umgehen, ich leide halt so dahin, aber es geht schon, ich lasse halt alles weg was nicht geht und versuche mit Milch, Ei, Soja freien Keksen meinen Kalorienbedarf einigermaßen zu decken. Tja und sonst fange ich in den nächsten Tagen mit Nahrungsergänzungsmitteln an um überhaupt Nährstoffe zu bekommen.

Also ich persönlich würde sagen das ich schon Mangelerscheinungen habe, z.b. bin immer müde egal wie lange ich schlafe, ansonsten, Immunschwäche, bin ziemlich schlapp, habe haar Ausfall (ned so stark), meine Menstruation ist auch ziemlich problematisch, und bin auch sehr blass (bin eigentlich von Natur aus blasser, aber bin inzwischen noch blasser), trockene Haut, Schuppene Haut, 6 KG Gewichtsabnahme, Konzentration ist auch voll im Eimer und das sind nur ein paar wenige meiner Symptome.

Meine sonstigen Allergien: Pollen (seit fast 17 Jahren, Früh bis Spätblüher), Hausstaub, Karotten, Tierhaare, Baumwolle (Kleidung), ja ich glaube das wars

Meine verträglichen LM: Laktosefrei Milch und Milchprodukte, Weizenmehl, Gurken (in kleinen Mengen), Champions (in kleinen Mengen), Kakao

Ja und der große Rest der LM ist unverträglich für mich^^.

Ähm ja so siehst bei mir aus, ist zwar nicht wirklich toll aber geht scho irgendwie.*gg*

von no_furunkel

>>Laktosefrei Milch und Milchprodukte, Weizenmehl, Gurken (in kleinen Mengen), Champions (in kleinen Mengen), Kakao<< und >>Milch, Ei, Soja freien Keksen<<

Das sind aber echt nicht viele Lebensmittel, die Du essen kannst. Und Du hast alles schon durchprobiert? Hast Du es auch mal mit Maismehl probiert? Es heißt ja, das Mais weniger Allergene hätte als viele Getreidemehle, die bei uns so üblich sind. In Südamerika essen die ja viel mit Mais. Daraus lassen sich z.B. leckere Maisfladen backen. Das wäre dann schon mal wieder etwas Abwechslung auf dem Menüplan.

Und wie sieht es mit Nüssen aus? Salate?

Obst fällt ja wegen der Fruktoseintoleranz eher weg, oder?

von [yuki89](#) ♀

Nüsse gehen auch nicht so gut außer Cashwkerne un bischen Erdnüsse, aber alles nur ganz kleinen Mengen.

Maismehl habe ich auch ausprobiert, ist für mich nicht wirklich verträglich, da ich ja schon Glutenfreie LM probiert habe, aber jetzt durfte ich am Wochenende feststellen das Weizen auch nicht mehr so verträglich ist.

Ja Obst fällt durch die Fructoseintoleranz weg, aber es gibt auch Obst mit weniger Fruchtzucker, aber mit dem brauche ich erst garnicht anzufangen.

Ich habe auch Buchweizenmehl und so schon durch, kann ich alles total vergessen.

Jetzt muss ich schauen, dass ich in dem kommenden Jahr mal in eine Spezialklinik komme, vielleicht können die mir helfen.

Ich haabe alles durchprobiert, auch Trinknahrungen, die sind genauso schlecht verträglich wie "Normale Nahrung".

Wahrscheinlich muss ich mich in Zukunft per Infusion Ernähren lassen. T.T

von [Lanny](#) ♂

Normalerweise ist es sehr schwer einen Vitamin C Mangel herbeizurufen, da Vitamin C in wirklich seeehr vielen verschiedenen Lebensmitteln vorkommt, sei es nun natürlich oder künstlich.

Allerdings hast du nun eine sehr begrenzte Auswahl an Lebensmitteln, die du zu dir nehmen kannst, wie ich das gerade gelesen habe.

Das heißt, dass du noch ganz andere Mangelerscheinungen haben solltest, was dein Vitamin und Mineralienhaushalt angeht.

Es gibt doch solche Vitamin/Mineralien Tabletten von Vitamin A bis Zink oder sowas. Würde ich vielleicht mal ins Auge fassen bzw. vorher mit deinem Arzt absprechen und das nicht auf eigene Faust versuchen zu regeln. Wie bereits im anderen Beitrag erwähnt, solltest du dir dabei einen anderen Arzt suchen, der dich auch ernst nimmt.

von [yuki89](#) ♀

Ja, ich habe ja auch schon geguckt was so auf dem Markt an Ergänzungsmitteln angeboten wird, aber die sind alle so unverträglich. Ich habe auch schon Tipps von anderen Usern hier bekommen, haben aber alle nichts gebracht.

von [Gecko](#)

Du mußt herausfinden was der Grund für Deine schweren Allergien ist. Schon mal bei einem Umweltmediziner gewesen?

von [yuki89](#) ♀

nein leider nicht und meine Eltern haben auch keinen Schimmer. Sonst hätten die mir schon als Kind geholfen.

von [Lanny](#) ♂

Ich hoffe du warst derweil bereits bei einem Arzt gewesen. Ist ja schon gut über eine Woche her, dass ich dir mal ans Herz gelegt hab, dich nach einem anderen Mediziner umzuschauen

von [yuki89](#) ♀

bei einem Arzt direkt war ich nicht, aber ich habe mich mal nach ambulanten Allergietestungen in spezial Kliniken umgesehen und weiss jetzt, dass ich nächsten Monat in den Ferien mich auch testen lassen werde.

von [Lanny](#) ♂

Hmm... ok schon mal ein Schritt in die richtige Richtung
Hast du denn irgendwie Angst davor oder warum hast du das so lange aufgeschoben?

von [yuki89](#) ♀

Naja, ich habe es für nicht so wichtig empfunden, da ich kein anderes Leben als da mit den Allergien kenne.

Und ganz ehrlich, nicht hatte es bis vor ein paar Monaten auch nicht interessiert.

von no_furunkel

Als nicht so wichtig empfunden? Liebe Yuki! Du spielst mit Deiner Gesundheit aber eine ganz gewagte Partie "Risiko". Du weißt schon, dass Allergien auch schnell in Asthma, Neurodermitis etc umschlagen können? Meist sind die Auslöser die selben. Daher ganz schnell einen Termin gemacht und ab zum Allergietest. Wenn Du Dir wirklich was Gutes tun willst, solltest du Deinen Hautarzt bzw. Allergologen fragen, ob Du neben dem Pricktest auch einen Patchtest machen lassen könntest. Da werden noch mehr Sachen durchgecheckt als beim Standard-Pricktest.

Alles klar?

von [yuki89](#) ♀

Ok, danke für den Tipp.

Neurodermitis habe ich schon mein ganzes Leben lang und Asthma habe ich seit ca. 5 Jahren (allergisches Asthma).

Der ganze Kram ist also nichts neues für mich und das ganze trotz Hyposensibilisierung.

von no_furunkel

Achso, dann bist Du ja "bestens" versorgt mit der vollen Dosis an Krankheiten. Ja, das ist schon komisch, dass Du trotz Desensibilisierung keine Erfolge hast. Vielleicht liegt's ja doch an der Ernährung. Aber bei den vielen Lebensmittelunverträglichkeiten ist's eigentlich auch kein Wunder. Hast Du schon mal über den Gang zu einem Homöopathen nachgedacht? Man kann ja als gesetzlich Versicherter auch Zusatzversicherungen abschließen, die dann bis zu 80 Prozent der Kosten erstatten. Man hört ja hier immer wieder, dass man mit einer Darmsanierung eventuell was reißen kann. Darüber schon mal nachgedacht?

von [yuki89](#) ♀

Ja, also über Zusatzversicherung habe ich schon nachgedacht, gerade wegen den Allergien. Aber mich nimmt keine Zusatzversicherung an. Sie sagen das ich zu viele habe und naja wegen Kosten an Medis und so.

Von Homöopathie halte ich nicht viel, da ich das schon wegen Schlafstörungen versucht habe und es nichts gebracht hat.

Ich weiss, ich bin ein schwieriger Fall.

von [Lanny](#) ♂

Naja du kannst aber nichts dafür, also mach dir da keine Vorwürfe. Es ist aber ganz klar, dass die Zusatzversicherungen dir die Aufnahme verweigern bei den Vorerkrankungen, schließlich wollen die ja vorrangig nicht helfen, sondern Geld verdienen und bei dir wüssten sie, dass sie auf keinen Fall Gewinn erwirtschaften würden.

Aber wozu brauchst du eine Zusatzversicherung, müsste nicht die gesetzliche Krankenkasse deine Behandlung bezahlen?

von [yuki89](#) ♀

Ja, meine Mutter wollte mal eine Abschließen, wegen Medikamentenkosten und so.

Ganz genau weiss ich das auch nicht, ich weiss nur das eine spezielle für Allergien abschliessen wollte und es nicht funktioniert hat, auch bei einer weiteren nicht.

von [dtp-biene](#) ♀

Symptome von Vitamin-C-Mangel:

Zunächst äußert sich ein Vitamin-C-Mangel in Appetitlosigkeit und einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, wie z. B. Erkältungen oder Grippe. Bei andauernden Mangelzuständen können sich diverse Krankheitsbilder entwickeln. Skorbut (Scharbock) heißt die Vitamin-C-Mangelercheinung bei Erwachsenen. Es kommt zu Zahnfleischblutungen und -entzündungen, Haut-entzündungen, die sowohl punktförmig als auch flächenhaft sein können und zu reibeisenförmigen Veränderungen an der Haut führen, und zu Einblutungen unter die Knochenhaut (Periost). Ort der Manifestation an der Haut sind die Unterschenkel, während Kopf, Handteller und Fußsohlen frei bleiben. In der Mundhöhle beobachtet man Schleimhautgeschwüre, Blutungen, Lockerung und Ausfall der Zähne. Die Wundheilung ist verzögert. Ursache ist die durch Mangel gestörte Bindegewebsproduktion; Blutgefäße werden durchlässig und brüchig.

Der Körper zeugt erst einen Mangel an, wenn er nur noch 70 % **aller** Vitalstoffe entbehrt!

Heutzutage ist es sehr wichtig zusätzliche Vitamine, Vitalstoffe und Enzyme **aus natürlichen Quellen** (keine künstlichen aus dem Discounter) zuzuführen.

Ausser - man hat einen eigenen Garten in dem man sonnengereiftes Obst und Gemüse der Saison ernten kann.

Falls du mehr darüber wissen möchtest - melde dich einfach!
Deine DTP-BIENE

von [domino1](#) ♀

Hast Du in der heutigen Zeit schonmal jemanden gesehen, der Scorbut hatte?

von [Lanny](#) ♂

Ist die Krankheit nicht sogar meldungspflichtig?

von [bermibs](#) ♂

Ausgehend von den Forschungen von Linus Pauling besteht bei Menschen ein grundsätzlicher Mangel an Vitamin C für die optimale Versorgung, wohlgermerkt nicht für die minimale Versorgung nach den DGE-Werten (100 mg, EU-RDA 60 mg). Im Vergleich mit Tieren, die selbst Vitamin C produzieren (Menschen sind "Mutanten"), brauchen wir täglich 2 - 4 **Gramm** bei völliger Gesundheit und stressfreiem Alltag. Wer kann das von sich behaupten!?! Das ist mit der normalen Nahrung nicht zu schaffen, auch wenn ich den ganzen Tag Obst und Gemüse esse.

In Situationen von Krankheit und Stress geht dieser Wert auf **15 und mehr Gramm** hoch. Das kann

der Mensch aber über den Verdauungstrakt nicht aufnehmen. Für Therapien (unter anderem Asthma und andere Allergien) wurde die Hochdosis-Infusionstherapie entwickelt.

Skorbut tritt erst bei extremem Vitamin C-Mangel (nahe Null) auf, der in der heutigen westlichen Welt nahezu ausgeschlossen ist. Von Skorbut bis zur optimalen Versorgung ist aber eine große Spannbreite vorhanden, die durch zahlreiche chronische Krankheiten ausgefüllt wird, wie Herz-Kreislauf mit Arteriosklerose, Immunsystem mit allen Infekten, Fettstoffwechsel mit überschüssigen Fettzellen u.a.

Zum Beispiel ist die Ablagerung von Cholesterin in den Arterien eine Reparaturfunktion des Körpers, die er nach der Mutation ausgebildet hat, um überhaupt überleben zu können. In befristeten Zeiten (keine Dauerzeiten wie z.T. heutzutage!!!) des Vitamin C-Mangels wird das Bindegewebe der Arterien brüchig. Diese Risse kittet der Körper mit Cholesterin. Ergo, habe ich genug Vitamin C, bleibt das Bindegewebe stabil und elastisch und der Körper lagert kein Cholesterin an und es entwickelt sich keine Arteriosklerose ==> **Volkskrankheit Nr. 1 in Deutschland**. So **einfach** sind Volkskrankheiten zu besiegen! Das gleiche gilt auch für Allergien (kann ich mit meinen eigenen ehemaligen Allergien belegen).

Wenn man weiß, dass Vitamin C an über 4000 bio-chemischen Prozessen und davon an über 300 enzymatischen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt ist, kann man die Bedeutung dieses Vitamins für den Menschen niemals überbewerten.

Eine Überdosierung ist als wasserlösliches Vitamin ausgeschlossen, wobei die Aufnahmekapazität von reiner Ascorbinsäure begrenzt ist. Hier kommt es wie in der Natur auf die richtige Mischung an. Ganz wichtig sind Bioflavonoide als sekundäre Pflanzenstoffe in Verbindung mit Vitamin C. Bei Präparaten sollte auf diese Zusatzstoffe geachtet werden (in deutschen Produkten nicht vorhanden, die 5 mg in Orthomol immun kann man vergessen).

Die Aufnahmefähigkeit kann man mit dem sogenannten Ester C (ph-neutrales Calciumascorbat) verdoppeln.

Bei allen chronischen Krankheiten kann man ausnahmslos mit 3 - 5 Gramm supplementieren. Ganz wichtig ist dabei, dass ich dafür nicht ein einziges Stück frisches Obst und Gemüse weglasse. Die Supplemente können niemals Frischkost ersetzen, nur sinnvoll ergänzen.

Ich persönlich supplementiere mit 3,3 Gramm Vitamin C (einschließlich einem Multivitamin-Präparat) und esse reichlich frisches Obst und Gemüse, so dass ich schätzungsweise auf 4 - 5 Gramm komme. Sichtbarste Effekte sind unter anderem: keine Allergien mehr, gesundes Zahnfleisch, keine oder nur geringe Infekte, Gewichtsreduktion (ca. 5 kg) durch Aufspaltung überschüssiger Fettzellen (ich habe jetzt wieder mein Jugendgewicht, obwohl ich reichlich esse), in Verbindung mit Glucosamin und Chondroitin beschwerdefreie Gelenke, Bandscheiben und Krampfadern, keine rissige Hornhaut an den Fersen u.a.

Ich möchte allen Mut machen, neue Wege in der Gesunderhaltung bzw. der Wiederherstellung der Gesundheit zu beschreiten.

von [dominol](#) ♀

Schwangere sollten vorsichtig sein, mit Vit. C-Hochdosiseinnahme (über 500mg/Tg.) während der Schwangerschaft, und Stillzeit weil es danach, beim Neugeborenen, dann zu einem Vit.C-mangelzustand kommt, der allerdings vorübergehend ist.

von [bermibs](#) ♂

Da habe ich so meine Bedenken. Ich bin zwar medizinischer Laie, sehe aber diese Problematik aus einem anderen Blickwinkel.

Gerade Schwangere haben einen erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen gegenüber anderen gesunden und stressfreien Menschen, da sie ja ihren und den Körper des Ungeborenen versorgen müssen. Und das nach Möglichkeit in einem optimalen Verhältnis. Die Schulmedizin greift leider nur einzelne Mikronährstoffe raus, wo nach ihrer Meinung ein erhöhter Bedarf vorliegt. Im Wesentlichen nur Vitamin B9 Folsäure, weil hier Mangelerscheinungen gravierend sind und sofort zu Tage treten. Andere Mangelerscheinungen werden leider erst langfristig sichtbar.

Diese selektive Betrachtungsweise hat nichts mit Ganzheitlichkeit des menschlichen Organismus zu tun und ist mitunter fatal.

Ich betrachte die ganze Sache von der anderen Seite. Wenn das Ungeborene im Leib der Mutter ausreichend mit Vitamin C versorgt wird (weit über 500 mg Gesamtaufnahme durch die Mutter), befördert das eine optimale Entwicklung und ein starkes Immunsystem auf hohem Niveau. Ziel kann es doch nicht sein, den normalen (nach Schulmedizin zu hohen) Vitamin C-Bedarf nach der Geburt runter zu fahren, sondern ihn weiterhin optimal zu bedienen. Und das mit den sehr weitreichenden positiven Auswirkungen auf die weitere Entwicklung des jungen Menschen.

Dieses Immunsystem ist z.B. in der Lage, mit den üblichen Kinderkrankheiten ganz anders und erfolgreich umzugehen. Und ich wage die Behauptung, auch ohne fremde Hilfe wie die Schutzimpfungen. Wohlgedacht, der letzte Satz ist meine persönliche und private Auffassung dazu und wird sicherlich starken Protest auslösen.

Diese Betrachtungsweise gilt natürlich für alle Mikronährstoffe und nicht nur für Vitamin C oder die Folsäure.

von [domino1](#) ♀

Von mir kommt da sicher kein Protest, weil ich ja nur geschrieben habe, dass eine Schwangere vorsichtig sein soll. Denn den relat. Vit.C-mangel beim Neugeborenen sollte sie dann bedenken. Allerdings würde ich einem Neugeborenen nicht hohe Dosen Vit. C danach weiter geben. Hast Du denn darüber etwas gelesen ? Ich nicht. Und da der Magen-Darm eines Neugeborenen ohnehin Anpassungsschwierigkeiten hat, wäre ich da sehr skeptisch. Meiner Tochter werde ich es jedenfalls nicht empfehlen. Sie selbst (schwanger) nimmt 300 mg und nicht mehr. (was ja Meinung einiger Experten auch schon zur Hochdosistherapie gehört) Die Dosis schwankt ja auch ganz schön, was die Experten so empfehlen. Für mich steht auch fest, dass in der heutigen Zeit 75mg jedenfalls zu wenig sind.

von [bermibs](#)

Spezielles gelesen habe ich darüber nichts. Es sind nur für mich schlüssige Ableitungen.

Die Versorgung des Neugeborenen kann natürlich nur über die Muttermilch erfolgen, da darin alle erforderlichen Mikronährstoffe für den Säugling optimal aufbereitet sind. Deswegen ist ja die Muttermilch so extrem wichtig für einen angemessenen Zeitraum. Direkte Supplemente haben bei Säuglingen absolut nichts zu suchen, da gebe ich Dir vollkommen recht.

Versorgt sich die Mutter ausreichend mit Mikronährstoffen (hier auch bei Bedarf mit Supplementen), so wird auch die Muttermilch optimal angereichert und das Baby bekommt entsprechend seinem Bedarf Vitamin C und anderes.

Wenn ich den mittleren Wert von Pauling mit 3.000 mg runter breche, so kommen auf einen Säugling (3 Kg) ca. 100 - 150 mg. Und ich denke, dass das über die Muttermilch möglich ist. Natürlich unter der Voraussetzung, dass sich die Mutter selbst im Pauling'schen Bereich bewegt.

Aber wie ich schon sagte, es sind nur persönliche Ableitungen und Schlussfolgerungen ohne "wissenschaftliche Beweise". Jedenfalls kannst Du "Experten", die bei 300 mg von Hochdosis fabulieren, in die Tonne stecken. Das hat mit Seriosität nichts zu tun.

von [domino1](#) ♀

....und Pauling hatte auch Krebs :-/ trotz "Vitaminvöllerei" (auch wenn er trotzdem alt geworden ist) Was man Hochdosis nennt, ist doch sicher nur eine Definitionsfrage und da gibt es doch keine, oder ?

Nimmst Du denn Deine Tagesdosis an Vit. C auf einmal ?

Ein Säugling hat schon Probleme mit Orangensaft. Bei der Zufuhr von Ascorbinsäure über den MDT gibt es ganz bestimmt Probleme. Da bekommt der/die Kleine Durchfall und Magenbeschwerden. da bin ich mir eigentlich ziemlich sicher auch wenn, wie ich jetzt gerade gefunden habe, US Biochemiker bei Sgl. eine Tagesdosis von 200-250 mg Vit.C empfehlen.

<http://www.medizinfo.de/immunsystem/selbst/vitaminc.htm>

übrigens, steht zumindest hier in dem link.....hat die DGE die empf. Tagesd. erhöht (wusste ich nicht :-/)

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.

aber das hattest Du ja schon oben geschrieben...
Ich war immer noch bei 75 mg :-/

Trotzdem glaube ich, auch wenn ich persönlich auch sehr viel mehr Vit.C nehme (u.a. Nahrungserg.m.), dass es irgendwo ein Optimum gibt und nicht für jeden die gleiche Dosis nötig ist.

von [bermibs](#) ♂

Schulmedizinisch gibt es ganz sicherlich keine Definition für Hochdosis und hier speziell bei Vitamin C. Ich halte mich da an die Hochdosis-Therapie als alternative Therapieform, wo im zweistelligen Grammbereich gearbeitet wird.

Linus Pauling ist im Alter von 93 Jahren nachweislich an Krebs gestorben. Das wird ihm oft nachträglich vorgeworfen. Dabei hatte er niemals behauptet, dass ihn seine täglichen zehn Gramm Vitamin C unsterblich machen würden.

Dafür ist die chronische Mangelkrankheit Krebs viel zu komplex, um sie allein mit Vitamin C zügeln und bezwingen zu können. Dazu benötigt der Körper eine Vielzahl ausreichend dosierter Mikronährstoffe und pflanzlicher Sekundärstoffe sowie die Abwesenheit (Minimierung) heute überhandnehmender Nahrungsbestandteile, wie raffiniertes Zucker, Weißmehlprodukte und tierische Fette. Aber da sage ich Dir ja nichts Neues ;o)

Also ich würde einem Säugling auch keinen Orangensaft geben. Die Fruchtsäure kann er ganz sicher noch nicht ab. Da gibt es aber mit Bananensaft doch Bekömmlicheres, wenn auch nicht so vitamin C-reich. Wobei pflanzliches Vitamin C weit bekömmlicher als synthetische Ascorbinsäure ist. Wie ich schon sagte, hier ist die Muttermilch das alles Entscheidende.

Für Supplemente im Kindesalter (nicht Säugling!!!) würde ich dann eher schon zu Calciumascorbat (Ester C) greifen, da es ph-neutral ist und vom Körper besser verarbeitet wird. Und das natürlich nicht in Erwachsenenendosis, sondern entsprechend Alter und Körpergewicht.

Eine ausreichende Versorgung im Kindesalter würde auch ganz bestimmt der zunehmenden Übergewichtigkeit entgegenwirken.

von [bermibs](#) ♂

Der Link ist ja sehr gut. Den habe ich mir gleich notiert und in meine Materialsammlung aufgenommen.

Da liege ich mit meinen Berechnungen (100 - 150 mg) weit darunter (und ich dachte schon das Gegenteil). Um das aber über die Muttermilch erreichen zu können, sind bei der Mutter weit mehr als die angegebenen 400 mg notwendig. Vorausgesetzt der Körper packt die 250 mg in die Muttermilch, dann würde für die Mutter selbst fast nichts mehr übrig bleiben. In der Beziehung sind diese Abstufungen unlogisch.

Der optimale Bedarf schwankt natürlich von Mensch zu Mensch. Deshalb gab ja auch Pauling die Von-Bis-Spanne an. Und wie es auf der Seite auch gesagt wird, man kann quasi nicht überdosieren. Also kann ich mich problemlos am oberen Wert orientieren, um sicher zu gehen. Im schlimmsten Fall ist der Urin etwas "teuer".

Den Wert der DGE 100 mg kannte ich bereits. Noch krasser ist der EU-RDA-Wert von 60 mg. Die Aufstufung auf 110 mg für Schwangere ist natürlich lächerlich.

Ich selbst nehme das Vitamin C in der Regel in vier Raten ein: Morgens (6:00) 1,3 Gramm, Mittags (12:00) 0,6 Gramm, Abends (18:00) 1,0 Gramm und Nachts (21:00) 0,3 Gramm. Die Uhrzeiten sind natürlich nur Anhaltswerte. Die gebrochenen Grammwerte sind Bestandteil eines Multivitaminpräparates.