

Vitamin C: tägliche Einnahmeempfehlung sollte verdoppelt werden

Liebe Leserinnen und Leser,



Ein Schälchen Johannisbeeren wiegt in der Regel 250 Gramm. Rechnet man die Strünke ab, so bleiben noch vielleicht 200 Gramm übrig. Eine schöne Zwischenmahlzeit! Da aber auch etwas Abwechslung gewünscht ist, landet möglicherweise noch eine Kiwi auf dem Teller. Wenn dann am Abend noch 200 bis 300 Gramm schonend zubereiteter roter Paprika dazu kommen, könnte bereits eine Tagesdosis von über 800 Milligramm Vitamin C aufgenommen worden sein. Vorausgesetzt zumindest, das Obst und Gemüse war frisch und sonnengereift und schonend zubereitet.

Die offiziellen Empfehlungen zur Tagesdosis an Vitamin C (RDA: 80 mg täglich) gelten unter Experten der Ernährungsmedizin als realitätsfremd und deutlich zu niedrig.

Alleine aus dieser Beschreibung einer wohl keinesfalls als ungesund geltenden Ernährung kann abgelesen werden, dass die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlene Tagesdosis von 100 Milligramm Vitamin C und auch die EU-weit gesetzlich als „RDA“ ausgezeichnete Tages-Mindestmenge von 80 mg an den Realitäten einer ausgewogenen Ernährung vorbei geht.

Zahlreiche Studien verdeutlichen dabei immer wieder, dass ein Vielfaches dieser Menge empfehlenswert sein kann.

200 mg Vitamin C täglich, mindestens!

Obwohl auch höhere Dosierungen sinnvoll sein können, sind 200 Milligramm pro Tag schon gesundheitsfördernd und völlig risikolos.

Diese Erkenntnisse sind dabei gar nicht einmal so neu. Bereits im Jahre 1992 konnten Professor James E. Enstrom und sein Forscherteam der Universität von Kalifornien, Los Angeles, in einer

Langzeit-Studie mit 10.000 Personen belegen, dass die oben genannte tägliche Menge von 800 mg Vitamin C zu einer um sechs Jahre erhöhten Lebenserwartung im Vergleich zu Menschen, die lediglich 60 mg Vitamin C täglich zu sich nehmen, führt.

Das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Krankheit zu versterben, verringerte sich bei den 25 bis 74 Jahre alten Teilnehmern der Studie unter den Männern um 42 Prozent und unter den Frauen um 24 Prozent.

Der Bedarf an Vitamin C ist real viel höher

Bereits durch die zusätzliche Einnahme von 200 mg Vitamin C können Männer ihre Spermienqualität signifikant verbessern. Das ist ein weiteres Zeichen dafür, dass die Vitamin-C Aufnahme mit der täglichen Nahrung oft zu gering ist.

In einer Veröffentlichung aus dem Jahre 2012 setzen sich Professor Frei und seine Co-Autoren von der Oregon State University, Corvallis, so auch dafür ein, dass die empfohlene Tagesdosis für Vitamin C überdacht wird. Im Wesentlichen kritisieren sie, dass Vitamin-C-Empfehlungen aufgrund von Kurzzeit-Studien gemacht werden, die kaum Rückschlüsse auf Langzeitwirkungen beziehungsweise Krankheitspräventionen zulassen, die sich erst nach Jahren oder Jahrzehnten herausstellen. Frei und seine Kollegen schlagen eine tägliche Dosierung von 200 Milligramm Vitamin C, das ist in etwa in einer guten Portion Spinat enthalten, vor.

Wobei auch ihnen bekannt ist, dass eigentlich höhere Mengen sinnvoll sind. So geben sie beispielsweise an, dass eine tägliche Einnahme von 500 Milligramm den Blutdruck nachweislich senkt. Die Empfehlung entsteht jedoch aus einer Kombination aus Erkenntnissen über den menschlichen Stoffwechsel, der Pharmakokinetik (Gesamtwirkung von Arzneistoffen) sowie aus Beobachtungs- und randomisiert kontrollierten Studien.

Hier kommen die Autoren zu dem Schluss, dass 200 Milligramm eine Menge sind, die bereits vielfältige gesundheitliche Vorteile bietet, jedoch absolut risikofrei eingenommen werden kann.

Vitamin C geht weniger durch das Erhitzen verloren als durch das Kochwasser

Aufgrund der Aufnahme durch den Körper sollte Vitamin C übrigens über den Tag verteilt, in mehreren Portionen eingenommen werden. Die Gefahr, durch Erhitzung Vitamin C zu verlieren, ist dabei geringer als gemeinhin angenommen.

Allerdings ist das Vitamin C ein wasserlösliches Vitamin. Wird also Gemüse in Wasser erhitzt, steckt nach einer Weile das Gesunde im Kochwasser und nicht mehr im Gemüse. Ein Zusammenhang, der auch von der Tee-Zubereitung her bekannt ist. Hier jedoch würde niemand auf die Idee kommen, die ausgelaugten Teeblätter zu essen und das Aufguss-Wasser wegzuschütten.

Beim Gemüse machen wir es umgekehrt, obwohl die meisten Sorten zum Garen nur ein paar Tropfen Wasser benötigen und sich sowieso viel schonender dämpfen lassen. Sollten Appetit oder Zeitmangel dann doch einmal dazu führen, Vitamin-C-arme Nahrung zu sich zu nehmen, kann dieser Mangel durchaus durch Nahrungsergänzungsmittel ausgeglichen werden.

Ascorbinsäure oder natürliches Vitamin C? Egal!

Dabei ist es ernährungsphysiologisch völlig gleich, ob das Präparat ein natürlich gewonnenes Vitamin C enthält oder synthetisch erzeugte Ascorbinsäure. Die Wirkung im Körper ist dieselbe. Vorteilhaft sind Obst und Gemüse als natürlicher Vitaminlieferant trotzdem, denn sie enthalten neben verschiedenen Vitaminen und Spurenelementen auch sekundäre Pflanzenstoffe.

GW-ESTER: Ester-C 1000 (Vitamin C) - Preis: 29,90 €

Ester-C gilt als dritte Generation Vitamin C und ist eine einzigartige, patentierte Formel, die die Vorzüge von Ascorbinsäure und Calciumascorbat kombiniert. Calciumascorbat mit Vitamin-C-Metaboliten und Zitrusbioflavonoiden.

Vitamin C ist ein Antioxidans und schützt die Körperzellen, ist an der Wundheilung beteiligt und notwendig für den Aufbau und Erhalt von gesunden Knochen, von Zähnen, Zahnfleisch, Knorpel und Haut. Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung, unterstützt die Funktion des Nervensystems, trägt zur Unterstützung des Immunsystems bei, ist für die Gewinnung von Energie aus der Nahrung erforderlich und für die Gedächtnisleistung notwendig. Der Körper braucht Vitamin C zur Unterstützung seiner Abwehrkräfte und zur Gesunderhaltung der Blutgefäße.

Zitrusbioflavonoide schützen die Zellen vor oxidativem Stress, haben positiven Einfluss auf den Blutkreislauf, die Herzfähigkeit und die Gedächtnisleistung. Sie senken zudem den Histaminspiegel (wirken antiallergisch). Vitamin C in Form von reiner Ascorbinsäure führt bei manchen Menschen zu Magenproblemen. Daher wurde Calciumascorbat entwickelt, bei dem die Ascorbinsäure an Calcium gebunden ist. Durch seine pH-Neutralität ist Calciumascorbat deutlich magenfreundlicher.

Ester-C ist Calciumascorbat, das zum Teil oxidiert ist, wodurch der natürliche Vitamin C Metabolit Threonsäure bereits vorhanden ist. Threonsäure und die anderen Metaboliten fördern die Aufnahme und Verwertung von Vitamin C im Körper. Darüber hinaus scheint Threonsäure in der Lage zu sein, das bereits im Körper vorhandene Vitamin C zu mobilisieren und für Stoffwechselprozesse verfügbar zu machen.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power



NTP32: Calciumascorbat (Vitamin C basisch) - Preis: 15,90 €

Vitamin C ist ein Antioxidans und schützt die Körperzellen, ist an der Wundheilung beteiligt und notwendig für den Aufbau und Erhalt von gesunden Knochen, von Zähnen, Zahnfleisch, Knorpel und Haut. Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung, unterstützt die Funktion des Nervensystems, trägt zur Unterstützung des Immunsystems bei, ist für die Gewinnung von Energie aus der Nahrung erforderlich und für die Gedächtnisleistung notwendig.

Das Antioxidans Vitamin C: gebunden an Calcium. Das Vitamin C liegt in diesem Produkt nicht in saurer sondern in basischer Form vor und ist deshalb besonders magenfreundlich.



Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin. Vitamin C kann den Körper darin unterstützen, die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung verbessern. Für die Bildung von Kollagen und anderen Bindegewebsmolekülen ist Vitamin C essenziell. Alle Gewebe, die unserem Körper Struktur und Festigkeit verleihen, wie z.B. Gelenke, Sehnen, Haut, Muskeln (darunter der Herzmuskel), Knochen und Bindegewebe, sind abhängig von der aufbauenden Aktivität des Vitamin C. Das gilt besonders für Zeiten der Rekonvaleszenz. Eine wichtige Rolle spielt Vitamin C darüber hinaus bei der Synthese von Neurotransmittern, Carnitin, Steroidhormonen, bei der Umsetzung von Cholesterol zu Gallensäuren, dem Abbau von Tyrosin und im Mineralstoffwechsel.

Der Körper braucht Vitamin C zur Unterstützung seiner Abwehrkräfte und zur Gesunderhaltung der Blutgefäße. Vitamin C unterstützt die Ausscheidung von Schwermetallen wie Quecksilber, Blei, Cadmium und Nickel.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln