

Vitalstoff Journal Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und orthomolekulare Medizin

Verringertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und frühen Tod durch Vitamin C

Verringertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und frühen Tod durch Vitamin C

Hohe Konzentrationen von Vitamin C im Blut aufgrund des Verzehrs von Obst und Gemüse werden mit dem verringerten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und frühen Tod in Zusammenhang gebracht, wie neueste Forschungen zeigen.

Neueste Forschungen der Universität Kopenhagen und des Herlev und Gentofte Hospitals zeigen, dass hohe Konzentrationen von Vitamin C im Blut aufgrund des Verzehrs von Obst und Gemüse in Zusammenhang mit einem verringerten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und frühen Tod stehen. Die Studie, die vor kurzem im renommierten American Journal of Clinical Nutrition veröffentlicht wurde, basiert auf der Copenhagen General Population Study.

Als Teil der Studie hatten die Wissenschaftler Zugang zu Daten von ungefähr 100.000 Dänen und ihrem Verzehr von Obst und Gemüse sowie zu ihrer DNA. „Wir können erkennen, dass bei denjenigen mit dem höchsten Verzehr von Obst und Gemüse das Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln, um 15% niedriger ist, und das Risiko, einen frühen Tod zu erleiden, um 20% niedriger ist, im Vergleich mit jenen, die sehr selten Obst und Gemüse essen. Gleichzeitig können wir erkennen, dass das verringerte Risiko in Zusammenhang mit hohen Konzentrationen von Vitamin C im Blut steht.“ sagt Camilla Kobylecki, eine Ärztin und Doktorandin der Abteilung Klinische Biochemie am Herlev und Gentofte Hospital.

Vitamin C aus der Nahrung und aus Nahrungsergänzungsmitteln

Vitamin C fördert unter anderem die Bildung von Bindegewebe, das verschiedene Gewebearten sowie Organe unterstützt und miteinander verbindet. Vitamin C ist außerdem ein wirkungsvolles Antioxidans, das Zellen und biologische Moleküle vor Schäden bewahrt, die viele Erkrankungen verursachen, einschließlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der menschliche Körper ist nicht imstande, Vitamin C zu bilden, was bedeutet, dass wir das Vitamin aus unserer Nahrung bekommen müssen.

„Wir wissen, dass Obst und Gemüse gesund sind; unsere Forschung bestimmt nun jedoch zielgenau und exakt, warum dies so ist. Der Verzehr von viel Obst und Gemüse ist ein natürlicher Weg, den Vitamin-C-Gehalt im Blut zu erhöhen, was auf lange Sicht gesehen dazu beitragen kann, das Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln und einen frühen Tod zu erleiden, verringern kann.“

Man kann Vitamin C auch über eine Nahrungsergänzung supplementieren, wenn die Ernährung sonst nicht ausreichend Vitamin C enthält. „Das kann sich für den allgemeinen Gesundheitszustand positiv auswirken und gleichzeitig dabei helfen, langfristig einen gesünderen Lebensstil zu entwickeln.“ sagt Boerge Nordestgaard, ein Professor an der Fakultät für Gesundheitswissenschaften und Medizin der Universität Kopenhagen und ein Facharzt am Herlev und Gentofte Hospital.

Die Wissenschaftler führen nunmehr ihre Arbeit fort, um herauszufinden, welche anderen Faktoren in Kombination mit Vitamin C einen Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und den Tod haben.

GW-ESTER: Ester-C 1000 - 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 Herzaktivität 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

© 2018 Com Marketing AG Webdesign: Homepage Helden