

Vitalstoff Journal Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und orthomolekulare Medizin

Schützt Vitamin C vor Schlaganfällen?

Schützt Vitamin C vor Schlaganfällen?

Jedes Jahr erleiden beispielsweise in der Schweiz ca. 16.000 Menschen einen Schlaganfall. Ungefähr ein Viertel der betroffenen Personen sterben innerhalb kurzer Zeit. Von den Überlebenden bleibt ein Drittel pflegebedürftig. Der Schlaganfall ist eine der häufigsten Ursachen einer Langzeitbehinderung im Erwachsenenalter. Er steht als Todesursache in den Industrienationen an 3. Stelle [1].

Verschiedene Studien deuten darauf hin, dass ein hoher Konsum an Früchten und Gemüse das Risiko eines Schlaganfalls reduziert.

Die erwähnten Lebensmittel sind gute Vitamin C-Quellen. Vitamin C ist ein wichtiges Antioxidans. Zudem konnte gezeigt werden, dass Vitamin C die Oxidation von LDL reduziert, den CRP-Spiegel (C-reaktives Protein, Entzündungsmarker) reduziert, die Proliferation der glatten Muskulatur inhibiert, Membranen vor der Peroxidation schützt und insgesamt atherosklerotische Prozesse verlangsamt. Diese Wirkungen stehen im Einklang mit der Hypothese, dass Vitamin C ein Schutzfaktor bezüglich Schlaganfällen darstellen könnte.

Bei der vorliegenden Studie [2] handelt es sich um eine Meta-Analyse, in der untersucht wurde, ob ein Zusammenhang zwischen der Vitamin C-Aufnahme (Lebensmittel und Supplemente), dem Vitamin C-Blutspiegel und dem Schlaganfallrisiko besteht. Es wurden nur prospektive Studien berücksichtigt.

Resultate:

In dieser Meta-Analyse wurden 12 prospektive Studien mit ca. 220'000 Personen (3762 Schlaganfälle), in denen die Vitamin C-Aufnahme berücksichtigt wurde, und 6 Studien mit ca. 30'000 Personen (989 Schlaganfälle), in denen der Vitamin C-Blutspiegel untersucht wurde, eingeschlossen. Die Studiendauer variierte je nach Studie von 6 bis 30 Jahren. Das relative Risiko (RR), einen Schlaganfall zu erleiden, wurde durch eine hohe Vitamin C-Aufnahme um ca. 20% reduziert (RR: 0.81; 95% CI: 0.74-0.90).

Die Dosis-Wirkungsanalyse ergab, dass eine zusätzliche Aufnahme von 100 mg Vitamin C pro Tag das Schlaganfallrisiko um 17% reduziert (RR: 0.83; 95% CI: 0.75-0.93). In 3 Studien wurde die Wirksamkeit einer Vitamin C-Supplementierung untersucht. Personen, die ein Vitamin C-Supplement erhielten, hatten einen RR-Wert von 0.83 (95% CI: 0.62-1.10). Wurde der Vitamin C-Blutspiegel analysiert, so zeigte sich, dass die Personen mit einem hohen Vitamin C-Blutspiegel ein um 38% reduziertes Risiko hatten, einen Schlaganfall zu erleiden (RR: 0.62, 95% CI: 0.49-0.79). In einer kleinen Studie hatten auch diejenigen, welche in die Gruppe mit den hohen Vitamin C-Blutspiegeln eingeteilt wurden, einen durchschnittlich zu tiefen Vitamin C-Blutspiegel (6.5 µmol/l). Wurde diese Studie nicht in die Analyse eingeschlossen, dann betrug die Reduktion des Schlaganfallrisikos sogar 42% (RR: 0.58; 95% CI: 0.48-0.71).

Gemäß der berechneten Dosis-Wirkungsbeziehung reduziert eine Erhöhung des Vitamin C-Blutspiegels um 20 µmol/l das Schlaganfallrisiko um 19% (RR: 0.81, 95% CI: 0.75-0.88).

Der Vitamin C-Blutspiegel scheint ein guter Indikator für das Schlaganfallrisiko zu sein. Die Überprüfung des Vitamin C-Status ist deshalb ratsam. Ein normaler Vitamin C-Blutspiegel liegt bei ca. 50 µmol/l. Werte unter 28.4 µmol/l deuten auf eine unzureichende Versorgung hin.

Referenzen:

[1] Meyer K et al. Stroke events and case fatalities in Switzerland based on hospital statistics and cause of death statistics. Swiss Med Wkly 2009;139(5-6):65-69.

[2] Chen CC et al. Vitamin C intake, circulating vitamin C and risk of stroke: a meta-analysis of prospective studies. J Am Hear Assoc 2013;2:e000329 doi:10.1161/JAHA.113.000329.2

NTP32: Calciumascorbat (Vitamin C basisch) - Preis: 14,90 €

Der Körper braucht Vitamin C zur Unterstützung seiner Abwehrkräfte und zur Gesunderhaltung der Blutgefäße. In dieser für die regelmäßige tägliche Einnahme gedachten Nahrungsergänzung ist das Antioxidans Vitamin C an Calcium gebunden. Es liegt also nicht in saurer sondern in basischer Form vor und ist deshalb besonders magenfreundlich.

Vitamin C (Ascorbinsäure) ist ein wasserlösliches Vitamin, das die meisten Tierarten selbst aus Glucose herstellen können. Der Mensch, Affen und Meerschweinchen haben diese Fähigkeit verloren. Man vermutet, dass vor 60 Millionen Jahren ein „Vorgänger der Primaten“ die Fähigkeit durch Genmutation verlor, das Enzym Gulonolacton-Oxydase herzustellen, welches die Leber zur Produktion von Vitamin C

braucht. Vitamin C kann den Körper darin unterstützen, die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung verbessern. Vitamin C ist bei Weitem das Wichtigste aller Vitamine.

[Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power](#)

© 2018 Com Marketing AG Webdesign: Homepage Helden