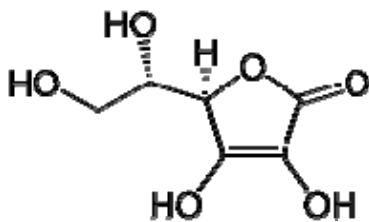


Vitamin C

Unter Vitamin C versteht man L-(+)-Ascorbinsäure (C₆H₈O₆) und ihre funktionsgleichen Derivate (Dehydro-L-Ascorbinsäure – DHA, Ascorbat, Semidehydro-L-Ascorbinsäure)

Strukturformel der L-Ascorbinsäure



Geschichtlich ist Vitamin C den meisten aufgrund der Mangelkrankung Skorbut bekannt. Hierauf beruht auch die Bezeichnung Ascorbin, abgeleitet aus dem Lateinischen von scorbutus und der Vorsilbe a- für un-,weg-.

Da Menschen Vitamin C nicht selbst im Körper synthetisieren können, müssen wir es über die Nahrung aufnehmen. Lieferanten dafür sind Obst und Gemüse. Hier einige Beispiele, sortiert nach sinkendem Gehalt (mg / 100g):

Obst

- Acerolakirsche 1300–1700 mg
- Hagebutte 1250 mg
- Sanddornbeere 200–800 mg
- Guave 300 mg
- Schwarze Johannisbeere 177 mg
- Kiwi 80 mg
- Erdbeere 50–80 mg
- Zitrone 53 mg
- Orange 50 mg
- Mango 39 mg
- Heidelbeere 22 mg
- Ananas 20 mg
- Avocado 13 mg
- Apfel 12 mg
- Banane 10–12 mg
- Pfirsich 10 mg
- Birne 5 mg



CALAMANDO

Gemüse

- Petersilie 160 mg
- Grünkohl 105–150 mg
- Rosenkohl 90–150 mg
- Brokkoli 115 mg^[10]
- Paprika 100 mg
- Spinat 50–90 mg
- Rotkohl 50 mg
- Weißkohl 45 mg
- Sauerkraut 20 mg
- Kartoffel 17 mg

Durch Lagerung und Bearbeitung dieser Lebensmittel wird Vitamin C teilweise bis gänzlich abgebaut, da es sowohl licht- wie auch hitzeempfindlich ist.

Aufgrund seiner Wasserlöslichkeit wird Ascorbinsäure in unserem Organismus nicht gespeichert, sondern wir müssen es täglich zuführen.

Bei der Höhe des täglichen Bedarfs scheiden sich die Geister. Während die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) von 100 mg / Tag bei einem Erwachsenen ausgeht, gibt es ebenso Stimmen die selbst dies für zu viel halten, als auch solche, die ein Vielfaches fordern.

Dieser Bedarf sollte bei einer gesunden ausgewogenen Mischkost über die Nahrung gedeckt werden. Allerdings ist unbestritten, dass aufgrund unserer Ernährungsgewohnheiten die tatsächliche Aufnahme geringer ist und bei spezifischen Gruppen der Bedarf per se höher liegt.

Hierzu zählen unter anderem:

- Stress
- Krankheit, Verletzungen & Medikamente
- Unausgewogene Ernährung
- Ältere Menschen
- Schwangere
- Stillende
- Sportler & starke körperliche Belastung
- Raucher
- Alkoholgenuss
- Diäten & Fasten

(Die Empfehlungen der DGE und damit die Referenzwerte für Nährstoffzufuhr sind unter www.dge.de und dort unter Wissenschaft – Referenzwerte – Referenzwerttabellen – Vitamin C zu finden)

Vitamin C spielt in unserem Organismus zwei wesentliche Rollen. Zum einen als Radikalfänger, zum anderen als Cofaktor.

Als Radikalfänger dient es vornehmlich unserer Immunabwehr und hilft uns bei der Bewältigung von Nahrungs- und Umweltbelastungen.



CALAMANDO

Als Cofaktor ist es an einigen Syntheseleistungen beteiligt.

Vitamin C übernimmt daher täglich Aufgaben bei:

- Immunfunktionen
- Stress und deren physische Auswirkungen
- Konzentration & Entspannung
- Bindegewebe (Collagen), Blutgefäße, Zahnfleisch
- Haut & Haare
- Fettverbrennung & Gewichtsreduktion