Vitamin C

Beschreibung

Das wohl bekannteste Vitamin, das wasserlösliche Vitamin C, ist an sehr vielen Umbauvorgängen im Körper beteiligt. Es regt die Bildung und Funktion von Bindegewebe, Knochen und Zähnen an. Vitamin C ist außerdem wichtig für die Wundheilung. Andere Vitamine und Zellbestandteile kann es vor der Zerstörung durch aggressive Sauerstoffverbindungen, sogenannte freie Radikale schützen. Weiterhin stärkt Vitamin C die Abwehrkräfte.

Vitamin C ist äußerst empfindlich gegenüber Licht, Sauerstoff, Hitze und zu langer Lagerung, da hierbei im Grüngemüse Stoffe frei werden, die Vitamin C abbauen. Eisen kann beim Vorhandensein von Vitamin C vom Körper wesentlich besser aufgenommen werden. Es empfiehlt sich, zum Essen Vitamin-C-reiche Säfte zu trinken oder zum Nachtisch Obst zu essen. Auch kann Vitamin C die Bildung bestimmter krebserregender Stoffe (Nitrosamine) im menschlichen Magen hemmen.

Die Versorgung mit Vitamin C ist in der Regel ausreichend. Die wichtigste Ursache für Mangelerscheinungen ist eine unausgewogene Ernährung. Fehlen frisches Obst und Gemüse auf dem täglichen Speiseplan, kann es zu Müdigkeit, einer erhöhten Anfälligkeit gegenüber Krankheiten, verzögerter Wundheilung und Zahnfleischbluten kommen. Ein langfristiger Vitamin-C-Mangel führt zur Entstehung des sogenannten Skorbuts. Dieses schwere Krankheitsbild mit Magen- und Darmbluten, Blutungen in der Haut, Zahnausfall und Gelenkschmerzen tritt heute zum Glück kaum noch auf. Skorbut hat als typische »Seefahrerkrankheit« traurige Bekanntheit erlangt. Viele Seefahrer starben früher an Vitamin-C-Mangel, weil auf den oft monatelangen Schiffsreisen kein frisches Obst oder Gemüse auf Vorrat gelagert werden konnte. Erst als man entdeckte, dass sich vergorenes Gemüse (Sauerkraut) als Proviant für lange Reisen eignet, bekam man diese tückische Krankheit in den Griff. Der tägliche Bedarf von ca. 75 mg Vitamin C kann durch gemischte Kost problemlos gedeckt werden.

Für Raucher, Frauen, die die Antibabypille einnehmen, sowie bei starker körperlicher Belastung, fiebrigen Erkrankungen und generell im Winter besteht ein erhöhter Vitamin-C-Bedarf.

© 2026 coquina.de