



Rheuma und Ernährung

Zusatzinformation Vitamin C

Vitamin C (Ascorbinsäure)

*kann als wasserlösliches Vitamin im menschlichen Körper kaum gespeichert werden. D.h. unseren empfohlenen Tagesbedarf können wir ausschließlich über eine Aufnahme von **pflanzlichen** Lebensmitteln decken:*

Kinder unter 13 Jahre - je nach Alter: 20-65 mg/Tag

Jugendliche bis zu 19 Jahren: 85-105 mg/Tag

*Bekannt ist, dass Vitamin C die Funktion des Immunsystems bei der **Infektabwehr** wesentlich unterstützt, da es die passende Immunantwort über spezielle Zellen des Immunsystems aufbaut und aufrechterhält, aber eine exzessive entzündungsbedingte Schädigung des Organismus verhindert. Vitamin C ist also als Kofaktor bei regulatorischen Prozessen im Immunsystem nötig, im Labor konnte gezeigt werden, dass es **zur Reduktion von pro-entzündlichen Botenstoffen (Zytokinen)** beiträgt.*

*Es ist auch als **Antioxidans** wichtig, um Körperzellen vor sog. oxidativen Schäden zu schützen. Die Bildung schädlicher Substanzen wie Nitrosamine werden durch Vitamin C gehemmt. Nitrosamine kommen in vielen Bereichen vor, u. a. auch in Nahrungsmitteln, Tabak, Kosmetika. Durch größere Verluste ist der Tagesbedarf z.B. eines Rauchers an Vitamin C auch wesentlich höher, als im Durchschnitt (Erw-Raucher : 135-155mg/Tag)*

*Außerdem ist Vitamin C für den menschlichen Körper bei vielen Stoffwechselfvorgängen unabdingbar. Die Ascorbinsäure wird bei einem entscheidenden Schritt der **Kollagen-Synthese** benötigt. Kollagen ist bei Wirbeltieren (mit Mensch) im Körper das häufigste Protein. Also ist sie am Aufbau von Bindegewebe und Knochen entscheidend beteiligt. Eine Erkrankung durch Vitamin C Mangel bezeichnet man als „Skorbut“: Es kommt zu Entzündungen des Bindegewebes, sowie Gewebeblutungen und Blutergüssen (auch die Wand von Blutgefäßen benötigt Kollagen), und die Wundheilung wird verzögert. Zähne werden locker.*

Besonders viel Vitamin C (pro 100g Lebensmittel) sind beispielweise enthalten in: Blumenkohl, Brennessel, Kohlrabi, Rosenkohl, Brokkoli, Paprika rot und grün, Sauerampfer, Acerola, schwarzer Johannisbeere und Sanddorn. Und auch Petersilie... Hohe Zufuhr und damit hohe Plasmawerte (Blut) führen auch direkt zu einer erhöhten Wiederausscheidung von Vitamin C über den Urin.