

# Vitamin C - Allgemeine (wichtige) Informationen

... wird chemisch auch als Ascorbinsäure bezeichnet, weil es das Mittel gegen Skorbut ist (A-scorbin-Säure = Anti-skorbutische-Säure). Als Skorbut bezeichnet man die Vitamin - C - Mangelkrankheit, die besonders unter Seefahrern vom 15.-18. Jahrhundert sehr gefürchtet war.

... wird von Pflanzen und den meisten Tieren selbst hergestellt. Nur Meerschweinchen, einige Fisch- und Vogelarten sowie Affen und damit auch wir Menschen haben im Laufe der Evolution die Fähigkeit verloren, Vitamin C selbst herzustellen. **Wir müssen Vitamin C mit der Nahrung aufnehmen!**

... wird von anderen Säugetieren in sehr großen Mengen selbst hergestellt. Wenn man deren Vitamin - C-Produktionsmengen auf uns Menschen übertragen würde, müsste man davon ausgehen, dass wir **in Ruhe täglich etwa 2-4 g Vitamin C bilden würden. Unter Stressbedingungen (auch Krankheiten) würde unsere Vitamin - C- Bildung sogar bis auf 15 g täglich anwachsen.**

Zum Vergleich: Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine tägliche Aufnahme von nur 100 mg!

... ist unterschiedlich stark in den einzelnen Organen des Körpers konzentriert. Dabei spiegeln hohe Konzentrationen einen hohen Bedarf wieder. Die höchsten Konzentrationen sind zu finden in Gehirn, Immunzellen, Augenlinse, Leber und Nebenniere.

... ist wasserlöslich. Deshalb kann der Körper keine größeren Speichervorräte anlegen. Vitamin C muss regelmäßig zugeführt werden. Überschüssiges Vitamin C wird sofort wieder ausgeschieden. Deshalb ist die Gefahr einer Überdosierung viel geringer als z.B. bei fettlöslichen Vitaminen.

... kann aus therapeutischen Gründen auch direkt in die Blutgefäße gespritzt bzw. infundiert werden. Das wird dann nötig, wenn dem Körper wegen einer Erkrankung höhere Konzentrationen von Vitamin C zugeführt werden müssen, als er über den Verdauungstrakt aufnehmen kann.

... ist sehr hitze-, licht-, sauerstoff- und chemikalienempfindlich. Die höchsten Vitamin - C - Konzentrationen sind häufig in der Schale vom Obst bzw. unmittelbar darunter zu finden. Daher sind unsere Nahrungsmittel nach längerer Lagerung und küchentechnischer Bearbeitung (Schälen, Zerkleinern) meist **relativ arm an Vitamin C**.

... ist an über 4000 biologischen Prozessen im Körper beteiligt.

... ist besonders in Obst und Gemüse und weniger in Fleisch enthalten.