

Mangan: Studien und wichtige Informationen

Eine niedrige Aufnahme von Vitamin C und Mangan mit der Nahrung erhöht das Risiko, an Asthma zu erkranken

In dieser Studie der Cambridge Universität, Großbritannien, welche 515 Erwachsene aus Cambridge mit Asthma und 515 gleichaltrige und gleichgeschlechtliche gesunde Kontrollpersonen einschloss, zeigte sich, dass Asthma mit einer Ernährung arm an Früchten und einem geringen Gehalt an Vitamin C und Mangan und einem niedrigen Plasmaspiegel an Vitamin C assoziiert war. Personen, welche mehr als 46,3 g pro Tag an Zitrusfrüchten zu sich nahmen, hatten ein 40 bis 50% geringeres Risiko an Asthma zu erkranken, verglichen mit Personen, welche angaben, keine Zitrusfrüchte zu essen. Zusätzlich reduziert ein hoher mit der Nahrung aufgenommener Anteil an Vitamin C und Mangan das Risiko für Asthma. Die Ergebnisse dieser Studie lassen darauf schließen, dass Asthma bei Erwachsenen mit einer geringeren Aufnahme an Vitamin C und Mangan mit der Nahrung, dem geringen Verzehr von Früchten und einem niedrigen Vitamin C-Plasmaspiegel in Verbindung gebracht werden kann.

Quelle: Patel BD, Welch AA, et al, Thorax, 2006; 61(5): 388-93.

[Lesen Sie auch einen Aufsatz von Regina Garloff: Vitamin C – Die Wahrheit über das wichtigste aller Vitamine](https://www.naturepower.de/index.php?id=1267) <https://www.naturepower.de/index.php?id=1267>