Vitamin C

Quelle: www.orthoknowledge.eu/naehrstoffe/vitamin-c

Der Mensch kann selbst kein Vitamin C in seinem Körper synthetisieren und ist für seine Vitamin-C-Versorgung vollständig auf die Nahrung angewiesen. Für die Bildung von Kollagen und anderen Bindegewebsmolekülen ist Vitamin C essentiell. Auch deshalb trägt Vitamin C dazu bei, die Blutgefäße gesund und elastisch zu erhalten. Alle Gewebe, die unserem Körper Struktur und Stabilität verleihen wie die Gelenke, Sehnen, Haut, Muskeln (darunter der Herzmuskel), Knochen und Bindegewebe, sind von der konstruktiven Mithilfe von Vitamin C abhängig, das gilt besonders in Zeiten der Regeneration und Rekonvaleszenz.

Bild: ©Tim UR - stock.adobe.com

Vitamin C ist wasserlöslich und in allen Teilen des Körpers vertreten, die höchsten Konzentrationen sind in den Nebennieren und der Hypophyse zu finden. Wegen des großen Anteils dieser Teile an der gesamten Körpermasse befindet sich die größte Menge an Vitamin C aber in der Leber und in der Skelettmuskulatur.

Vitamin C spielt auch eine wichtige Rolle bei der Synthese von Neurotransmittern, Steroidhormonen und Carnitin, der Umsetzung von Cholesterin in Gallensäuren, beim Abbau von Tyrosin und beim Mineralstoffwechsel. Vitamin C ist Coenzym vieler Enzyme, die an den verschiedensten biologischen Prozessen beteiligt sind. Die Funktion von Vitamin C als Antioxidans ist unter anderem für den Erhalt gesunder Zellen und Gewebe bedeutsam. Vitamin C hat einen günstigen Einfluß auf Herz und Blutgefäße. Vitamin C hilft bei der Eliminierung von Schwermetallen wie Quecksilber, Blei, Cadmium und Nickel. Im Verdauungstrakt verhindert Vitamin C die Umsetzung von Nitrat und Nitrit in Nitrosamine. Zudem unterstützt Vitamin C die Prostaglandinsynthese und das Immunsystem. Aufgrund der zahllosen Funktionen, die Vitamin C hat, sind auch die Anwendungsbereiche nicht zu zählen.

Qualitätsaspekte

Für hohe Einnahmemengen ist Ascorbinsäure (die preisgünstigste und meistverwendete Form von Vitamin C) nicht immer geeignet, da viele Menschen diese saure Form nicht gut vertragen. Vitamin C ist in der neutralisierten (nicht sauren) Salzform als Calcium- oder Magnesiumascorbat und als Ester-C lieferbar. Ester-C wird als das Vitamin C der dritten Generation betrachtet. Es handelt sich um eine einzigartige patentierte Formulierung, die viele Vorteile von Ascorbinsäure und Calciumascorbat in sich vereinigt. Sobald Vitamin C vom Körper aufgenommen wurde, wird es metabolisiert, wobei der wichtigste Metabolit vermutlich Threonsäure ist. Ester-C ist Calciumascorbat, das schon teilweise oxidiert ist, wodurch der natürliche Metabolit Threonsäure bereits vorliegt. Threonsäure und die anderen Metaboliten fördern die Aufnahme und Verwendung von Vitamin C im Körper. Außerdem scheint Threonsäure in der Lage zu sein, im Körper bereits eingelagertes Vitamin C zu mobilisieren und für Stoffwechselprozesse verfügbar zu machen. Ester-C besteht aus einem Komplex aus Calciumascorbat (Vitamin C) mit Calcium-gebundenen natürlichen Metaboliten von Vitamin C.

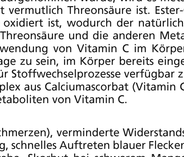

Bild: ExQuisine - stock.adobe.com

Anzeichen eines möglichen Mangels

Ermüdung, Schwäche, Myalgie (Muskelschmerzen), verminderte Widerstandskraft, Inappetenz, schlechte Wundheilung, schnelles Auftreten blauer Flecken, Zahnfleischbluten, schwaches Bindegewebe, Skorbut bei schwerem Mangel (Gewichtsverlust, Schlaflosigkeit, Mattigkeit, verringerte Widerstandskraft, Zahnfleischbluten, Hauteinblutungen, innere Blutungen, Zahnausfall, Ödem in den Beinen, Neuropathie).

Kontraindikationen

Von hohen Vitamin-C-Dosen wird in folgenden Fällen abgeraten:

- Chemotherapie, Bestrahlung
- Eisenspeicherkrankheit (Thalassämie, Hämochromatose)
- Stark eingeschränkte Nierenfunktion
- Schwangerschaft, Stillzeit

Anwendungshinweise

- Allgemeine Erhaltungsdosis*: 1-3 g pro Tag
- Therapeutische Dosierung**: ab 2-3 Gramm pro Tag (auf Wunsch die Dosis bis zur Darmtoleranz, d. h. dem Einsetzen von Durchfall, erhöhen) Grippe, Erkältung: Dosis bis 0,5-1 Gramm pro Stunde

*Nehmen Sie Vitamin C vorzugsweise in Kombination mit anderen Antioxidantien ein. Antioxidantien haben untereinander eine starke Wechselwirkung und recyceln sich gegenseitig.

** Der amerikanische Arzt für orthomolekulare Medizin Klenner verwendete therapeutische (orale) Dosen von nicht weniger als 350 mg Vitamin C pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Die Präventivdosis betrug ein Sechstel dieser Dosis (60 mg/kg/Tag). Nach Mitteilung des Linus-Pauling-Instituts gibt es keine Hinweise darauf, daß Vitamin C in hohen Dosen (bis 10 Gramm pro Tag) schaden kann. Senken Sie nach einer langwährenden Einnahme hoher Dosen Vitamin C die Dosis langsam ab, der Vitamin-C-Spiegel im Blut könnte sonst zu stark abfallen. Die tolerierbare Höchstaufnahmemenge (UL, Upper Limit) für Vitamin C (Quelle: Natural Medicines) nach Altersgruppe:

1-3 Jahre:	400 mg pro Tag
>4-8 Jahre:	650 mg pro Tag
9-13 Jahre:	1200 mg pro Tag
14-18 Jahre:	1800 mg pro Tag
über 18 Jahre:	2000 mg pro Tag (auch während der Schwangerschaft/Stillzeit)

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA (European Food Safety Authority) konstatiert, dass Vitamin C eine geringe akute Toxizität besitzt, und hat keine tolerierbare Höchstaufnahmemenge für Vitamin C festgelegt (The EFSA Journal (2004) 59, 1-21).

Wechselwirkungen

- Eine hohe Einnahmemenge Vitamin C kann die Wirkung von Antikoagulantien (wie Warfarin) verringern.
- Vitamin C erhöht die Wirksamkeit der Triple-Therapie gegen Helicobacter pylori-Infektionen (Ulcus pepticum Magen, Duodenum).
- Vitamin C verstärkt die Wirkung von Fluoxetin gegen Depression.
- Vitamin C kann Nebenwirkungen von Acetaminophen (Paracetamol) verstärken, so auch die Schädigung der Leber.
- Vitamin C kann die Wirksamkeit von Antikrebsmedikamenten (darunter Cyclophosphamid, Chlorambucil, Cisplatin, Vincristin, Methotrexat und Doxorubicin) verringern.
- Vitamin C erhöht die Aufnahme des (giftigen) Aluminiums aus aluminiumhaltigen Antazida.
- Vitamin C kann den Blutspiegel von Aspirin erhöhen (und dadurch Nebenwirkungen verstärken), aber auch vor Schleimhautreizungen durch den Gebrauch von Aspirin schützen. Aspirin kann den Blutspiegel von Vitamin C senken.
- Vitamin C kann Nebenwirkungen von Levodopa verringern.
- Die gleichzeitige Einnahme einer hohen Menge Vitamin C kann den Blutspiegel von Fluphenazin und Indinavir senken.
- Nikotin, die Antibabypille, Barbiturate, Tetrazykline, Protonenpumpenhemmer und Diuretika können den Vitamin-C-Bedarf erhöhen.
- Vitamin C erhöht die Aufnahme von Eisen, Chrom, Mangan und Lutein und senkt die Ausscheidung von Folsäure.
- Eine hohe Dosis Vitamin C kann den Vitamin-B12-Status und den Kupferstatus negativ beeinflussen.
- Ein Vitamin-C-Mangel erhöht die Ausscheidung von Vitamin B6.
- Vitamin C sollte nicht gleichzeitig mit oralen Kontrazeptiva eingenommen werden, dies kann zu einem höheren Östrogenspiegel führen.
- Vitamin C kann die Wirkung von Nitroglyzerin unterstützen (und einer Nitrattoleranz entgegenwirken).
- Vitamin C schützt Organe vor toxischen Wirkungen von MNG (Mononatriumglutamat).

Sicherheit

Vitamin C ist ein sicheres wasserlösliches Vitamin, auch in hohen Dosierungen. Megadosen Vitamin C können Magen-Darm-Beschwerden verursachen (Übelkeit, Blähbauch, Bauchkrämpfe und Durchfall). Nach orthomolekularer Sichtweise gilt dies als Erreichen der Darmtoleranz. Zu dem Zeitpunkt, an dem Magen-Darm-Beschwerden entstehen, ist die maximale wirksame Dosis erreicht. Bei hohen Einnahmemengen Vitamin C wird am besten ein Ascorbinsäuresalz (Ca- oder Mg-Ascorbat) oder Ester-C (siehe Qualitätsaspekte) gewählt, da viele Menschen Ascorbinsäure nicht so gut vertragen. Die Supplementierung mit Vitamin C erhöht wahrscheinlich nicht das Risiko, Nierensteine zu entwickeln. Aufgrund der darüber bestehenden Kontroverse kann bei nachgewiesenen oxalathaltigen Nierensteinen – falls dies ratsam erscheint – die Empfehlung gegeben werden, die Einnahme von Vitamin C (in Form von Ascorbinsäure) zu beschränken.

Angebote

SALVE
gestaltet

Die Zeitschrift bildet eine effektive Plattform für kreative Köpfe. Wir bieten Unterstützung zur Selbsthilfe und zum Durchstarten.

Grafik & Design
CorporateDesign
Flyer, Broschüren

Foto & Video
Foto-Shooting
Dreh u. Schnitt

Internetseiten
Günstiger Aufbau
Einfach zu pflegen

Dienstleistungen rund ums Buch
Satz- und Layoutarbeiten,
Ghostwriter, Übersetzungen

www.salve-gesund.de -> Unsere Leistungen