



## VITAMIN C

**Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin, das auch Ascorbinsäure genannt wird. Natürlicherweise ist Vitamin C vor allem in Gemüse und Obst enthalten.**

Vitamin C ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt und wichtig für ein funktionierendes Immunsystem. Es spielt eine bedeutende Rolle beim Aufbau des Bindegewebes (Kollagen), der Knochen und der Zähne. Es hat eine antioxidative Wirkung. Neben Vitamin C sind auch A und E antioxidative Vitamine, diese mindern unter anderem Gewebeschäden und unterstützen den Heilungsprozess nach erfolgten Operationen. Zudem verbessert Vitamin C bei der Verdauung die Verwertung von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Es wirkt außerdem hemmend bei der Bildung von krebsauslösenden Nitrosaminen.

Die Empfehlung für Erwachsene liegt bei 95mg/d für Frauen und 110mg/d für Männer. Diese Referenzwerte sind abhängig vom Alter und vom Geschlecht.

Die empfohlene Zufuhr für Vitamin C ist leicht über die Ernährung realisierbar. Bereits ein halber roter Paprika (75g) und ein kleines Glas Orangensaft (125ml) liefern mehr als 155mg Vitamin C. Einen hohen Vitamin-C-Gehalt (> 100 mg/100 g) weisen beispielsweise Sanddorn, Paprika, schwarze Johannisbeeren, Hagebutten und Petersilie auf. Aufgrund der konsumierten Menge und des ebenfalls hohen Vitamin-C-Gehalts sind Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Kohl, Spinat und Tomaten von besonderer Bedeutung.

Der Vitamin-C-Gehalt in einem bestimmten Lebensmittel kann je nach Erntezeitpunkt, Transport, Dauer und Art der Lagerung sowie Zubereitung variieren.

Um eine optimale Vitamin-C-Zufuhr zu erreichen, ist eine vielfältige Obst- und Gemüsezufuhr empfehlenswert. Hier gilt: regional, saisonal und bunt. Weiters sollte man bei der Verarbeitung von Gemüse und Obst darauf achten, dies nur kurz zu waschen und auch nur kurz zu dünsten, um Vitaminverluste möglichst gering zu halten.