

11/2015 | 22. Dezember

Hilft Vitamin C gegen Erkältungen?

■ Kurzversion:

(dge) Eine gute Versorgung mit Vitamin C ist wichtig für ein funktionierendes Immunsystem. Eine unzureichende Zufuhr kann sich u. a. in einer erhöhten Infektanfälligkeit äußern. Naheliegend also, dass die Extraportion Vitamin C in der kalten Jahreszeit als Wundermittel gegen Erkältungen gilt. Es ist jedoch wissenschaftlich nicht bewiesen, dass die Einnahme von Vitamin-C-Präparaten in hohen Dosen von ≥ 200 mg/Tag Erkältungen in der Allgemeinbevölkerung vorbeugen oder heilen kann. Die DGE empfiehlt keine routinemäßige Einnahme eines Präparats zur Prophylaxe und Therapie von Erkältungen.

Die empfohlene Zufuhr für Vitamin C ist bei uns leicht über die Ernährung realisierbar. Nach den Daten der Nationalen Verzehrsstudie II erreichen oder überschreiten in Deutschland alle Altersgruppen die empfohlene Zufuhr. Für Erwachsene beträgt diese 110 mg pro Tag für Männer und 95 mg pro Tag für Frauen. Schwangere und Stillende haben einen höheren Bedarf – hier beträgt die empfohlene Zufuhr 105 mg bzw. 125 mg pro Tag. Für Raucher liegt die empfohlene Zufuhr pro Tag bei 135 mg für Frauen und bei 155 mg für Männer.

Die besten Vitamin-C-Lieferanten sind Gemüse und Obst und aus ihnen hergestellte Produkte wie Säfte und Smoothies. Aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehalts und der konsumierten Menge sind in der Winterzeit vor allem Zitrusfrüchte, Paprika, Kohl und Kartoffeln bedeutende Vitamin-C-Quellen. Für eine optimale Vitamin-C-Zufuhr empfiehlt die DGE täglich möglichst 5 Portionen Gemüse und Obst zu verzehren – am besten zu jeder Mahlzeit. Bereits ein Glas Orangensaft und eine Portion gegarter Brokkoli (150 g) oder eine Portion gegarter Rosenkohl (150 g), eine Kiwi und ein Apfel liefern 150 mg des Vitamins. Beim Verarbeiten von Lebensmitteln kann Vitamin C durch Einfluss von Sauerstoff oder hohen Temperaturen oder aufgrund seiner Wasserlöslichkeit verloren gehen. Gemüse und Obst sollten daher gründlich, aber nur kurz gewaschen werden und Gemüse nur kurz gedünstet werden.

2 022 Zeichen (mit Leerzeichen)

Wofür brauchen wir Vitamin C?

Das wasserlösliche Vitamin C – auch Ascorbinsäure genannt – ist das bekannteste Vitamin überhaupt. Natürlicherweise ist es vor allem in Gemüse und Obst enthalten. Besonders hohe Vitamin-C-Gehalte haben Sanddornbeeren(saft), Gemüsepaprika, schwarze Johannisbeeren und Petersilie (100 mg/100 g). Vielen verarbeiteten Lebensmitteln wie Fleisch- und Wurstwaren ist Vitamin C

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

als Zusatzstoff beigegeben, um sie haltbar zu machen und die ursprüngliche Farbe zu erhalten. Auch mit Vitamin C angereicherte Lebensmittel sind auf dem Markt.

Vitamin C greift in viele Stoffwechselfvorgänge ein. Unter anderen ist es beteiligt am Aufbau des Bindegewebes, der Knochen und der Zähne. Es wirkt antioxidativ, das heißt, es fängt schädliche Verbindungen wie freie Radikale und reaktive Sauerstoffspezies ab und schützt so die Zellen und Moleküle im Körper vor Schäden. Bei der Verdauung verbessert es die Verwertung von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln und hemmt die Bildung von krebsauslösenden Nitrosaminen. Vitamin-C-Mangelzustände kommen in industrialisierten Ländern praktisch nicht mehr vor. Bereits 10 mg Vitamin C pro Tag verhindern die schwerste Form des Vitamin-C-Mangels Skorbut, früher oft als Seefahrerkrankheit beschrieben.

Überarbeitete Referenzwerte für Vitamin C – was hat sich geändert?

In Anlehnung an das Vorgehen der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) wurde die Ableitung der Referenzwerte für die Vitamin-C-Zufuhr 2015 überarbeitet. Dadurch haben sich die Referenzwerte für Säuglinge, Kinder und Jugendliche und geringfügig die für Erwachsene geändert. Für Säuglinge wurde ein neuer Schätzwert von 20 mg Vitamin C pro Tag statt vorher 50-55 mg pro Tag festgelegt. Der Referenzwert für Stillende beträgt nicht mehr 150 mg Vitamin am Tag, sondern 125 mg. Auch für Kinder und Jugendliche haben sich niedrigere Werte ergeben. Statt der für Männer und Frauen früher gleichermaßen geltenden empfohlenen Zufuhr von 100 mg Vitamin C pro Tag erhöhte sich der Referenzwert für Männer auf 110 mg, für Frauen reduzierte er sich auf 95 mg. Der entscheidende Faktor für die Geschlechtsunterschiede in der Verstoffwechselfung von Vitamin C ist das Körpergewicht. Daher wird der Vitamin-C-Bedarf der Frauen anhand des Bedarfs der Männer und in Bezug zum Körpergewicht abgeleitet. Für Raucher sind die Referenzwerte mit 135 mg für Frauen und 155 mg für Männer pro Tag höher, da sie niedrigere Vitamin-C-Konzentrationen im Blut und höhere Stoffwechselferluste haben.

Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin C hat die DGE in einem FAQ-Papier zusammengefasst. Die aktuellen Referenzwerte für Vitamin C für alle Altersgruppen können online eingesehen werden.

4 727 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer
Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: restemeyer@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de