

Was Vitamin C alles kann



Vitamin C ist im Gegensatz zu vielen anderen Vitaminen an ganz vielen verschiedenen Prozessen beteiligt:

Es neutralisiert freie Radikale, die häufig mit der Entstehung von Krebs in Zusammenhang gebracht werden. Darüber hinaus fördert es die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung. Es ist beim Abbau des Cholesterins in Gallensäure beteiligt. Es entgiftet die Leber und hilft Chemikalien auszuscheiden. Es ist für die Produktion von Schilddrüsenhormonen nötig. Es wird bei der Bildung von Kollagen benötigt. Das ist ein Stoff, der im Bindegewebe vorkommt und zu Elastizität der Haut, Gelenken, Muskeln, Knochen und Gefässen führt. Vitamin C ist in sehr vielfältiger Weise daran beteiligt, dass der Körper gesund funktioniert. Ein kranker Körper kämpft und braucht daher besonders viele Nährstoffe, insbesondere Vitamin C.

Dr. med. Ulrich Strunz

Tagesdosis für eine erwachsene Person (100 mg) enthalten in:

- 60 g Peperoni, rot
- 90 g Broccoli
- 125 g Kiwi
- 190 g Orange
- 715 g Kartoffeln, gekocht

Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr (DACH 2001)

Vitamin C	
Kinder	
7 bis unter 13 Jahre	80 - 90 mg
13 bis unter 15 Jahre	100 mg
Jugendliche	100 mg
Erwachsene	100 mg
Schwangere ab 4. Monat	110 mg
Stillende	150 mg