

VITAMIN C

Vitamin C wird auch als Ascorbinsäure, Ascorbat oder als E300 bezeichnet. Vitamin-C-Mangel schwächt die körpereigenen Abwehrkräfte. Vitamin-C-Mangel hat aber noch andere Folgen, die schwerer wiegen können, sich bei gesunden Menschen aber leicht vermeiden lassen. Denn bei frischer und abwechslungsreicher Ernährung bleibt Vitamin-C-Mangel eine seltene Ausnahme.

DEFINITION

Vitamin-C-Mangel ist der wohl bekannteste Vitaminmangel. Und Vitamin C mit einiger Sicherheit das bekannteste Vitamin. Kaum jemand, der nicht schon einmal bei Erkältungen oder zur Vorbeugung von Infektionen zu einem Vitamin-C-Präparat gegriffen hat. Zu Sinn und Unsinn der Vitaminpräparate später noch mehr. Zunächst einmal zu den unbestreitbaren Fakten über Vitamin C und Vitamin-C-Mangel.

Vitamin C gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen. Im Organismus übernimmt es eine ganze Reihe von sehr unterschiedlichen Aufgaben. Dazu gehören:
Erhalt und Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte, also des Immunsystems
Aufbau von Bindegewebe und Knochen Förderung der Eisenaufnahme und Folsäureverwertung, unter anderem sehr wichtig für die Blutbildung Funktion des Hormonstoffwechsels Schutz der Zellen durch antioxidative Wirkung (Wirkung gegen zellschädigende freie Radikale).

DER VITAMIN C BEDARF

- Säuglinge und Kinder bis 4 Jahre: 20 mg
- Kinder bis 7 Jahre: 30 mg
- Kinder bis 10 Jahre: 45 mg
- Kinder bis 13 Jahre: 65 mg
- Jugendliche bis 15 Jahre: 85 mg
- Jugendliche bis 19 Jahre: 105 mg
- Erwachsene: 110 mg (Männer), 95 mg (Frauen)
- Schwangere ab dem 4. Monat: 105 mg
- Stillende: 125 mg

SYMPTOME

Wie die meisten Mangelkrankungen oder Vitaminmangelzustände äußert sich Vitamin-C-Mangel zunächst recht unauffällig. Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Leistungseinbußen, erhöhte Reizbarkeit, Muskelschwäche, Gelenkbeschwerden und Gliederschmerzen (insbesondere in den Waden) können erste Symptome von Vitamin-C-Mangel sein.

Erste Anzeichen stellen sich nach wenigen Wochen eines ausgeprägten Vitamin-C-Mangels ein. Dann zeigen sich die Folgen einer Erkrankung, die vor allem Seeleute über Jahrhunderte fürchteten.

SKORBUT – FOLGE VON VITAMIN-C-MANGEL

Skorbut (oder Scharbock) wurde in der Vergangenheit auch als Geißel der Seefahrt bezeichnet. Da die Seeleute oft für viele Monate unterwegs waren, konnte die Versorgung mit Vitamin C häufig nicht lange sichergestellt werden. Nach ca. 4 bis 8 Wochen eines Mangels stellen sich die typischen Symptome von Skorbut ein.

DAS SIND

- Blutungen und Wucherungen des Zahnfleisches bis zum Zahnausfall
- blass graugelbstichige Haut
- erhöhte Infektanfälligkeit durch Abwehrschwäche
- nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit
- Wundheilungsstörungen
- Hautblutungen und Hautentzündungen
- Knochenschmerzen und Knochenblutungen
- Gelenkentzündungen
- Hohes Fieber
- Starker Durchfall
- Gleichgewichtsstörungen wie starker Schwindel
- Herzschwäche
- Depressionen

WEITERE SYMPTOME VON VITAMIN-C-MANGEL

Insbesondere bei Säuglingen und Kleinkindern kann Vitamin-C-Mangel Störungen des Knochenwachstums verursachen. Eine weitere Folge ist eine sich langsam entwickelnde besonders Form der Blutarmut, die Möller-Barlow-Krankheit. Umgangssprachlich wird sie zuweilen als infantiler Skorbut bezeichnet, medizinisch korrekt als Osteopathia haemorrhagica infantum.

Zunächst sind die Kinder müde und schlapp, haben keinen Appetit und verlieren an Gewicht. Das Zahnfleisch blutet schon bei kleinster Berührung, blaue Flecken entstehen ohne erkennbare Ursache. Blässe und eingeschränkte Leistungsfähigkeit gehen auf das Konto der Blutarmut. Betroffene Kinder sind sehr schmerzempfindlich und zucken schon bei geringsten Berührungen zurück. Wird der Vitamin-C-Mangel nicht ausgeglichen, wachsen die Knochen nicht mehr weiter und das Skelett verändert sich.

URSACHEN

Wichtigste Ursache von Vitamin-C-Mangel sind einseitige Ernährungsformen, die auf frische Lebensmittel verzichten.

EINE ANDERE WICHTIGE URSACHE IST EIN ERHÖHTER BEDARF, WIE ER UNTER DEN FOLGENDEN UMSTÄNDEN AUFTRITT

- schwere körperliche Arbeit
- Krebserkrankungen
- Antibiotikabehandlung, Chemotherapien und Bestrahlung
- Infektionserkrankungen
- Leistungssport
- Alkoholmissbrauch
- Schwangerschaft und Stillzeit
- dialysepflichtige Nierenfunktionsstörungen
- Rauchen: Die DGE gibt den Tagesbedarf für männliche Raucher mit 155 mg an (Frauen: 135 mg).
- Auch die Einnahme von hormonellen Verhütungsmitteln, bestimmten Antibiotika, Abführmitteln oder Acetylsalicylsäure kann den Vitamin-C-Bedarf erhöhen

BEHANDLUNG

Das beste Mittel gegen Vitamin-C-Mangel ist eine gezielte Vorbeugung. Und die gelingt leicht durch eine frische und abwechslungsreiche Ernährung. Aber selbst bei einseitiger Ernährung mit Fastfood oder industriell gefertigten Lebensmitteln ist eine hinreichende Versorgung mit Vitamin C für gesunde Menschen normalerweise sichergestellt.

VITAMIN C AUS FRISCHEN LEBENSMITTELN WIRKT BESSER

Grundsätzlich sind frische Lebensmittel der beste und wirksamste Vitamin-C-Lieferant. Das liegt vor allem daran, dass die Ascorbinsäure, beispielsweise in Obst oder Gemüse, Bestandteil eines gesunden Cocktails von Vitaminen in den jeweiligen Früchten ist. Der menschliche Körper hat sich über Jahrtausende daran angepasst, die Vitamine in dieser Kombination zu nutzen. Ernährung und Entwicklung der Stoffwechselprozesse gingen in unserer Entwicklung gewissermaßen Hand in Hand und deshalb sind frische Lebensmittel die besten Vitamin- und Mineralstofflieferanten.

BESONDERS VIEL VITAMIN C ENTHALTEN

- Obst (bes. in Hagebutten, Johannisbeeren, Zitrusfrüchten, Kiwis)
- Gemüse (Kartoffeln, Paprika, Tomaten)
- Leber

Kochen und lange Lagerungszeiten zerstören einen wesentlichen Teil des Vitamins C. Das ist der Grund, warum die bei Erkältungen so oft verwendete „heiße Zitrone“ häufig nur wenig Vitamin C liefert. Damit das natürliche Erkältungsgetränk gut wirken kann, sollten sie nur frische Zitronen verwenden. Und das Wasser nicht über 65 Grad erhitzen.

VITAMIN-C-PRÄPARATE UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Gesunde Menschen, die sich frisch und abwechslungsreich ernähren, können auf Vitamin-C-Präparate und Nahrungsergänzungsmittel getrost verzichten. Das gilt auch für all jene, die auf den Grundsatz „Viel hilft viel“ setzen:

Überschüssiges Vitamin C scheidet der Körper über die Nieren mit dem Urin aus. Dennoch schadet zu viel Vitamin C eher, weil sich Nierensteine bilden können. Wandern die Steine oder bleibt ein Stein in den ableitenden Harnwegen stecken, kommt es zu Koliken mit phasenweise stärksten Schmerzen in Unterleib, Rücken oder Hoden und Schamlippen. Fieber und blutiger Urin sollten Sie sofort zu einem Arzt führen.

Bei einer drastisch verminderten Urinmenge oder komplettem Harnverhalt (kein Wasserlassen mehr möglich) rufen Sie bitte umgehend den Rettungsdienst.

WEITERE SYMPTOME VON VITAMIN C ÜBERSCHUSS

- Blähungen
- Durchfall
- Übelkeit

Sinnvoll sein können Vitamin-C-Präparate und Nahrungsergänzungsmittel beispielsweise für Menschen, die wegen Magen-Darm-Erkrankungen nicht ausreichend Vitamin C aus der Nahrung aufnehmen.

Auch bei Leistungssport, schwerer körperlich Arbeit sowie stark belastenden Lebensumständen wie Chemotherapie oder im Zuge von Krebserkrankungen kann die zusätzliche Gabe von Vitamin C in Medikamentenform notwendig werden.