

VITAMIN C

Vitamin C ist eines der bekanntesten Vitamine. Es wird auch als Ascorbinsäure bezeichnet. Vitamin C ist wasserlöslich und baut sich bei Wärme und Luftzufuhr ab. Vitamin C kann von Pflanzen und Tieren gebildet werden. Wir Menschen gehören zu den wenigen Lebewesen, die selbst kein Vitamin C bilden können. Wir müssen es daher täglich mit der Nahrung aufnehmen. Bereits im Mund kann Vitamin C resorbiert werden.

Dafür benötigt unser Körper Vitamin C:

- Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme
- Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße bei
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion des Zahnfleisches bei
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Zähne bei
- Vitamin C trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- Vitamin C trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- Vitamin C trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- Vitamin C trägt zur Regeneration der reduzierten Form von Vitamin E bei

Täglicher Bedarf gemäß D-A-CH Referenzwerte:

Kinder/Jugendliche: 20 bis 110 mg/Tag, Frauen: 90 bis 95 mg/Tag, Männer: 110 mg/Tag
höherer Bedarf für Schwangere und Stillende: ja

Wann sollte besonderer Wert auf die Zufuhr von Vitamin C gelegt werden:

In Schwangerschaft und Stillzeit

Bei einer Ernährung mit wenig frischen Lebensmitteln und wenig Obst und Gemüse

Bei geringer Nahrungs- und/oder Nährstoffaufnahme z.B. Diäten, Fasten

Essverhalten von Personen in Pflegeeinrichtungen

In stressigen Lebenssituationen

Bei schwerer körperlicher Arbeit oder Leistungssport

Ab einem Alter von 60 Jahren

Bei erhöhtem Konsum von Alkohol

Vorkommen:

z.B. in Hagebutten, Paprika, Kohl, Zitrusfrüchten, Acerolafrüchten, Kartoffeln, ...

Enthalten in folgenden Sanatur Produkten:

Acerola

BioAcerola

CoEnzym Q10 plus Vitamin C

SpiruActiv Hagebutte L AP4

Traubenkern OPC & Vitamin C

ZinkSpirulina & Acerola

SPIRU®Vital Plus

