

Vitamin C für ein starkes Immunsystem?



Vitamin C und seine Aufgaben im Körper

Radikalfänger und Stressvitamin

Die wichtigste Funktion des Vitamin C ist das Neutralisieren von freien Radikalen. Dadurch kann es helfen, gewisse Krebserkrankungen vorzubeugen. Aufgrund seiner oxidativen Wirkung ist Vitamin C darüber hinaus wichtig für den Aufbau von Eiweißen und zum Schutz des Erbgutes.

Durch seine Eigenschaft, Schwermetalle an sich binden zu können, unterstützt das Vitamin den Körper bei der Entgiftung. Im Darm fördert es die Resorption von Eisen und erhöht die Aufnahme und Speicherung von Kalzium.

Auch zum Schutz der Blutgefäße eignet sich das Vitamin. Durch seine biochemische Wirkung kann es Arteriosklerose verhindern.

Darüber hinaus ist Vitamin C für die Hormonproduktion wichtig. Als „Stressvitamin“ regelt es die Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin. Es stärkt damit die Nerven. Vitamin C ist auch am reibungslosen Ablauf der Schilddrüsenaktivität und damit auch an der Stoffwechselaktivität beteiligt.

Vitamin-C-haltige Lebensmittel

Besonders reich an Vitamin C sind Früchte. Allen voran Acerolakirschen, Guaven, Hagebutten und Sanddorn. Aber auch schwarze Johannisbeeren, Kiwis und alle Zitrusfrüchte enthalten das wichtige Vitamin.

Unter den Gemüsen sind es die grünen Gemüsesorten, die einen hohen Vitamin-C-Gehalt aufweisen. Hier empfehlen sich die heimischen Kohlsorten. Auch Paprika, Meerrettich und Spinat sind gute Vitamin-C-Lieferanten.

Kein Speichervitamin

Vitamin C wird nicht im Körper gespeichert. Es muss laufend über die Nahrung zugeführt werden.

Das Vitamin ist wasserlöslich, d.h. durch Wässern oder Kochen kann es schnell aus den Lebensmitteln ausgeschwemmt werden. Außerdem ist es empfindlich gegenüber Licht, Luft und Wärme. Die Lagerung und Zubereitung sollte daher unter besonderer Sorgfalt erfolgen.

Der tägliche Bedarf

Generell ist der tägliche Bedarf an Vitamin C durch die heutige Ernährung gedeckt. Nur Menschen, die unter erhöhtem Stress leiden, chronisch krank sind oder rauchen, haben einen höheren Bedarf.

Um die ausreichende Zufuhr an Vitaminen zu erreichen, empfiehlt gesund & aktiv eine möglichst abwechslungsreiche und individuelle Kost. Das gesund & aktiv Ernährungsprogramm hilft Ihnen dabei, die für Sie optimale und ausgewogene Ernährungsform zu finden.