

Gepuffertes Vitamin C

Vitamin C in magenschonender Form



Beschreibung

Vitamin C

Vitamin C (Ascorbinsäure) ist ein essentielles Vitamin und im Körper an einer Vielzahl katalytischer und regulatorischer Stoffwechselprozesse beteiligt. Da es der Körper nicht selber herstellen kann, ist er auf eine regelmäßige und ausreichende Zufuhr von außen angewiesen.

Zu den wichtigsten physiologischen Funktionen von Vitamin C zählen:

- Stärkung des Immunsystems
- Oxidativer Zellschutz
- Energiestoffwechsel
- Kollagenbiosynthese – Haut, Knorpel, Knochen, Zähne und Blutgefäße
- Verbesserung der Eisenresorption
- Stoffwechselregulation
- Neuronale Stärkung
- Histaminstoffwechsel

Erhöhter Bedarf

Schwangere und Stillende weisen einen erhöhten Bedarf auf. Zudem steigt der Bedarf an Vitamin C bei starken Belastungen, Sport, chronischen Erkrankung, Infekten, Arthrose, Diabetes mellitus, Tumoren, Nierenerkrankungen, Osteoporose, Rauchen, Stress, Alkoholabusus, Gastritis und bei chronischen Magen-Darm-Erkrankungen.

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Vitamin C	500,00 mg	625%
davon aus		
Calcium-L-Ascorbat	285,00 mg	
davon aus		
Magnesium-L-Ascorbat	125,00 mg	
davon aus		
Natrium-L-Ascorbat	90,00 mg	

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Vitamin C gepuffert

Um den Körper ausreichend mit Vitamin C zu versorgen, spielt neben der optimalen Bioverfügbarkeit und auch die Bekömmlichkeit eine große Rolle.

Als Ascorbinsäure verfügt Vitamin C über einen sauren pH-Wert. Für Menschen mit einem besonders empfindlichen Magen-Darm-Trakt kann das allerdings zu Problemen führen. Hierbei zählen Sodbrennen, Magenschmerzen bzw. -krämpfe sowie Verdauungsprobleme (Durchfall und Übelkeit) zu den typischen Beschwerden.

Wird Vitamin C aber an basische Mineralien wie Calcium, Natrium oder Magnesium gebunden, kann dadurch die Verträglichkeit stark verbessert werden. Die gepufferten Vitamin C-Präparate werden aus Mineralsalzen der Ascorbinsäure hergestellt, die als mineralische Ascorbate bekannt sind. Diese basischen Mineralien puffern die Säure Vitamin C ab und sorgen dafür, dass diese in einer annähernd pH-neutralen Form vorliegt.

Dies hat die Vorteile, dass Vitamin C auch in hohen Dosen gut verträglich ist und der Körper zusätzlich noch mit Mineralien versorgt wird. Die basischen Mineralstoffe tragen außerdem noch zu einem ausgeglicheneren Säure-Basen-Haushalt bei.

Praxishinweis

Alle Vitamin C Präparate haben die gleichen ernährungsphysiologischen Eigenschaften. Allerdings ist gepuffertes Vitamin C weniger sauer und verursacht somit weniger Reizungen im Magen-Darm-Trakt. Daher wird es von Menschen mit Magenproblemen weitaus besser vertragen.

Anwendungsempfehlung

Die empfohlene Tagesdosis abends mit viel Flüssigkeit zu den Mahlzeiten einnehmen.

Anwendungsbereich

1. Stärkung des Immunsystems bei Infekten
2. Oxidativer Zellschutz
3. Unterstützung des Energiestoffwechsels insbesondere bei Müdigkeit und Ermüdung
4. Neuronale Stärkung
5. Aufbau und Stärkung des Bindegewebes, Knorpelschutz und verbesserte Wundheilung
6. Allergien
7. Säure-Basen-Haushalt

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Bioflavonoide erhöhen die Bioverfügbarkeit von Vitamin C, verhindern dessen Oxidation und tragen zu einer besseren Funktion von Vitamin C im Körper bei, siehe Nährstofftipp 10020674.
- Zink unterstützt Vitamin C synergistisch bei der Stärkung des Immunsystems, siehe Nährstofftipp 10019179.
- Immunsystemstärkung durch Pflanzenextrakte, siehe Nährstofftipp 10020036.
- Bindegewebsstärkung und Wundheilung siehe Nährstofftipp 10020351, 10020094, 10020628 (Lysin) und 10020682 (Säure-Basen-Haushalt).
- Gelenksprobleme siehe Nährstofftipp 10020095, 10020096 und 10019220.
- Zur Stärkung der kognitiven Funktionen siehe Nährstofftipp 10020601 und 10020058 (Vitamin B-Komplex).

Wechselwirkungen

- In der empfohlenen Tagesdosis sind keine Wechselwirkungen bekannt.
- Allerdings sollte Vitamin C bei Nierenschwäche (Niereninsuffizienz) nicht in hohen Dosierungen (> 500 mg/Tag) eingenommen werden. Harnsteine und Oxalat-Ablagerungen im Gewebe können die Folge sein.

Literatur

- 1) Abdullah M, Jamil RT, Attia FN. Vitamin C (Ascorbic Acid). 2020 Nov 30. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 Jan. PMID: 29763052.
- 2) Lee JK, et al (2018). Alleviation of ascorbic acid-induced gastric high acidity by calcium ascorbate in vitro and in vivo. *Korean J Physiol Pharmacol.* 22(1):35-42.
- 3) Hemilä H, et al (2021). Vitamin C supplementation for prevention and treatment of pneumonia. *Front Med (Lausanne).* 2021 Jan 20;7:595988.
- 4) Berretta M, et al (2020). Multiple Effects of Ascorbic Acid against Chronic Diseases: Updated Evidence from Preclinical and Clinical Studies. *Antioxidants (Basel).* 9(12):1182
- 5) Douglas RM, et al (2007). Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database Syst Rev.* 2007 Jul 18;(3):CD000980.
- 6) Johnston CS, et al (2014). Vitamin C supplementation slightly improves physical activity levels and reduces cold incidence in men with marginal vitamin C status: a randomized controlled trial. *Nutrients.* 6(7):2572-83.
- 7) Chang Z, et al (2015). Ascorbic acid provides protection for human chondrocytes against oxidative stress. *Mol Med Rep. Spandidos Publications;* 12(5):7086–92.
- 8) Peregoy J, Wilder FV (2011). The effects of vitamin C supplementation on incident and progressive knee osteoarthritis: a longitudinal study. *Public Health Nutr.* 14(4):709–15.
- 9) Travica N, et al (2020). The effects of surgery on plasma vitamin C concentrations and cognitive function: a protocol for a prospective, observational study. *Nutr Health:* 260106020982343.

- 10) Johnston CS, et al (1992). Antihistamine effect of supplemental ascorbic acid and neutrophil chemotaxis. *J Am Coll Nutr.* 11: 172–176.