



Beratungswissen

Vitamin C

Vitamin C

Vitamin C (Ascorbinsäure) ist an vielen Stoffwechselvorgängen beteiligt, schützt Zellen vor freien Radikalen (zellschädigende Sauerstoffverbindungen) und unterstützt das Immunsystem, die Eisenaufnahme sowie den Kollagenaufbau, der für die Stabilität von Gefäßen und Gewebe sowie für die Wundheilung wichtig ist. Eine erwachsene Person hat einen Körpervorrat von bis zu 1.500 mg, der täglich um etwa 3 % abgebaut wird und bei fehlender Zufuhr etwa 5–6 Wochen ausreicht. Ab einem chronischen Mangel von 8–12 Wochen wird von Skorbut gesprochen.

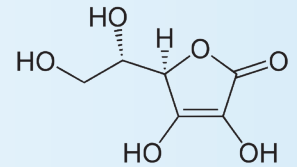


Abb.: Strukturformel Ascorbinsäure

Vitamin-C-reiche Lebensmittel:

Hagebutte, Sanddornbeeren, Schwarze Johannisbeeren, Kiwi, Erdbeeren, Zitrone, Orange, Brokkoli, Gemüsepaprika, Kartoffeln, Brennessel, Petersilie, Bärlauch.

Ursachen für einen Mangel:

- **Erhöhter Bedarf:** Alter, Infektionen, Wundheilung, Schwangerschaft, Stillzeit
- **Erkrankungen:** AIDS/HIV, Diabetes mellitus, Hyperthyreose, Krebs, Leber- oder Nierenerkrankungen, Osteoporose, Magen-Darm-Erkrankungen
- **Lebensstil:** Mangel- oder Fehlernährung (zu wenig frisches Obst und Gemüse), Rauchen, Alkohol- und Medikamentenmissbrauch, chronischer Stress

Mangelsymptome:

- **Allgemein:** Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Muskelschwäche, depressive Stimmung, erhöhte Infektanfälligkeit
- **Haut, Schleimhaut, Zähne:** punktförmige Blutungen auf Haut oder Zunge, Zahnfleischbluten, Zahnausfall, verzögerte Wundheilung
- **Knochen und Gelenke:** Blutungen unter der Knochenhaut, Knochen- und Gelenkveränderungen, Schmerzen in Knochen und Gelenken
- **Atemwege/Kreislauf:** Atemnot
- **Kinder:** Unruhe, schnelle Atmung, Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit, Blutungen, gebeugte und nach außen gedrehte Beine

Dosierungen und Einnahmehinweise:

- **Therapie bei Mangel:** Allergien: 1–5 g täglich p.o.; Bluthochdruck/Diabetes mellitus/Herz-Kreislauf-Erkrankungen: 0,5–3 g täglich p.o.; Erkältung: 1–6 g täglich p.o.; HWI: 7,5–15 g täglich p.o.; Rauchen: 1–3 g täglich p.o.
- **Einnahmehinweise:** Kann, muss aber nicht zusammen mit Mahlzeiten eingenommen werden.
- **Höchstmenge:** 2 g täglich; überschüssiges Vitamin C wird normalerweise über die Nieren ausgeschieden; eine Überdosierung kann jedoch zu Durchfall und bei langfristiger Einnahme zu Nierensteinen führen.

Interaktionen, Nebenwirkungen und Kontraindikationen:

- **Gestörte Resorption/Verwertung/Erhöhte Exkretion:** Medikamente wie Antazida, Antibiotika, Salicylate, NSAR, Protonenpumpeninhibitoren, Zytostatika, Ciclosporin oder orale Kontrazeptiva können die Vitamin-C-Aufnahme oder -verwertung hemmen. Die Vitamin-C-Exkretion kann u. a. durch Acetylsalicylsäure, Diuretika oder Tetrazykline erhöht werden.
- **Nebenwirkungen:** Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Überempfindlichkeitsreaktionen
- **Kontraindikationen:** Überempfindlichkeit, Nierensteine, schwere Niereninsuffizienz, Nierenversagen, Eisen-Speichererkrankungen, erythrozytärer Glucose-6-Phosphat-Dehydrogenase-Mangel

Quellen: netDoktor (2025), Vitamin C, <https://www.netdoktor.de/laborwerte/vitamin-c/>; DocCheck (2024), Vitamin-C-Mangel, <https://flexikon.doccheck.com/de/Vitamin-C-Mangel>; PharmaWiki (2025), Vitamin C, <https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Vitamin+C>; DGE, Vitamin C, <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-c/>; Gröber U. (2011), Mikronährstoffe (3. Aufl.), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft