Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

**VZS-name**

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

# Welche Lebensmittel enthalten viel Vitamin C?

Mon, 11/06/2023 - 10:31

Die Zufuhr von Vitamin C lässt eine bereits bestehende Erkältung nicht verschwinden. Sehr wohl aber trägt eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C zu einem funktionierenden Immunsystem bei.

Darüber hinaus benötigt der menschliche Körper dieses wasserlösliche Vitamin für den Aufbau von Bindegewebe (u.a. in Sehnen, Bändern, Faszien), Knochen und Zähnen sowie für die Wundheilung. Vitamin C hat zudem eine antioxidative Wirkung und schützt die Zellen vor freien Radikalen.

„Das Symbol schlechthin für Vitamin C ist die Zitrone“, stellt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, fest. „Tatsächlich liefern Zitrusfrüchte wie Zitrone, Orange, Mandarine oder Grapefruit relevante Mengen an Vitamin C. Doch gibt es Früchte, die noch deutlich höhere Gehalte aufweisen.“ Zu nennen sind insbesondere Hagebutte (1.250 mg/ 100 g), Sanddorn (450 mg/ 100 g) und schwarze Johannisbeere (170 mg/ 100 g). Gute Quellen sind auch Apfel, Banane, Erdbeere und Kiwi. Gemüse wie Petersilie (160 mg/ 100 g), rote Paprika, Broccoli, Rosenkohl, Kartoffeln, Spinat oder Tomaten brauchen sich in dieser Hinsicht ebenfalls nicht zu verstecken.

Die Ernährungsgesellschaften in Deutschland und Österreich empfehlen für erwachsene Männer eine Aufnahme von 110 Milligramm und für erwachsene Frauen von 95 Milligramm Vitamin C täglich. Bereits eine halbe rote Paprika (ca. 75 g) und ein kleines Glas Orangensaft (125 ml) liefern diese Menge. Chronischer Stress, Rauchen, Alkoholmissbrauch und bestimmte Erkrankungen erhöhen den Bedarf an Vitamin C. Vitamin-C-Mangel führt zu schlechter Wundheilung, erhöhter Infektanfälligkeit, Blutungen der Haut und Schleimhäute sowie Zahnausfall. In industrialisierten Ländern kommt echter Vitamin-C-Mangel aber so gut wie gar nicht mehr vor.

Wie andere Vitamin auch, ist Vitamin C sehr hitze- und lichtempfindlich. Während 100 Gramm rohe rote Paprika 140 Milligramm Vitamin C enthalten, sind es nach dem Dünsten 110 Milligramm Vitamin C. Folglich ist es sinnvoll, täglich unerhitztes Obst und Gemüse zu essen und Gemüse zudem nur kurz zu dünsten.

Fast reflexartig greifen manche Menschen im Herbst zu hochdosierten Vitamin-C-Präparaten in Kapsel- oder Tablettenform, um die Abwehrkräfte zu stärken und einer Erkältung vorzubeugen. Laut

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ist wissenschaftlich jedoch nicht bewiesen, dass die Einnahme von Vitamin-C-Präparaten Erkältungen vorbeugen oder heilen könne. Hildegard von Bingen empfahl zu diesem Zweck übrigens Hagebuttentee aus getrockneten Hagebuttenschalen.