

## Vitamin C in der Erkältungszeit?



Gerade zu Winterbeginn werden wir alljährlich über eine ausreichende Vitamin C Einnahme informiert. Und **JA, es stimmt:** Ist unser menschlicher Körper gut mit Vitamin C versorgt, dann ist das bereits eine sehr gute Basis für ein funktionierendes Immunsystem. Liegt eine mangelhafte Vitamin C Versorgung vor, kann sich das unter anderem in einer erhöhten Infektanfälligkeit zeigen.

### Hat die in der kalten Jahreszeit so oft propagierte Extraportion Vitamin C nun ihre Berechtigung?

Es gibt derzeit keine wissenschaftlichen Beweise dafür, dass eine erhöhte Aufnahme von Vitamin C über Präparate eine vorbeugende oder gar heilende Wirkung hätte bezüglich Erkältungen. Somit wird keine routinemäßige Einnahme von Präparaten zur Vorbeugung oder Therapie von Erkältungen empfohlen!

### Was ist Vitamin C und wo kommt es vor?

Vitamin C (Ascorbinsäure) ist ein wasserlösliches Vitamin, das natürlicherweise vor allem in Obst und Gemüse vorkommt. In vielen verarbeiteten Lebensmitteln kommt es als Zusatzstoff vor und ist daher auf der Zutatenliste zu finden (Antioxidationsmittel, E 300 bis 304, E 315 und E 316). Es dient in diesem Fall der Haltbarmachung und/oder dem Farberhalt.

### Wofür braucht unser Körper Vitamin C?

Vitamin C spielt bei vielen Stoffwechselprozessen eine bedeutende Rolle und es dient außerdem dem Aufbau von Bindegewebe, Knochen und der Zähne. Es wirkt antioxidativ, was die Körperzellen schützt. Zudem unterstützt Vitamin C die Verwertung von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln und hemmt die Bildung von krebsauslösenden Nitrosaminen.

### Wie viel Vitamin C brauchen unsere Kindergartenkinder?

Für Kinder im Alter von 4 – 7 Jahren werden 30 mg Vitamin C pro Tag empfohlen.  
(für 1- bis 4-jährige Kinder 20 mg/Tag, für Erwachsene: 95 (Frauen) bzw. 110 (Männer) mg/Tag)  
Grundsätzlich gibt es in Industrieländern keinen Vitamin C Mangel. Bei einer ausgewogenen Ernährung mit täglich 5 Portionen Obst und Gemüse kann der Vitamin C Bedarf ganz leicht gedeckt werden.

### Mengenbeispiele:

#### Über 150 mg Vitamin C sind bereits enthalten in...:

einem halben rotem Paprika oder  
einem Apfel oder  
2 mittelgroßen Tomaten oder  
200 g Salzkartoffeln.

