

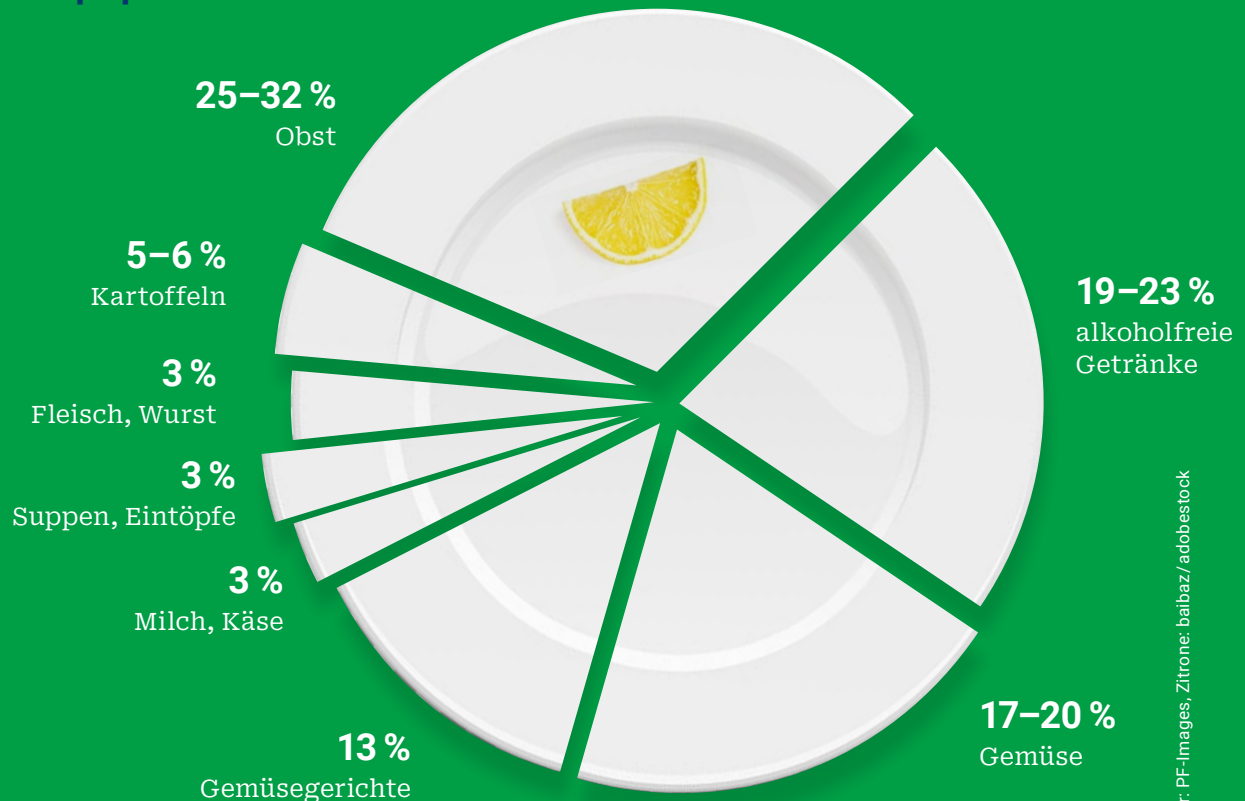
# VITAMIN C

Ascorbinsäure, wie Vitamin C auch genannt wird, nehmen viele zum Schutz vor Erkältungen ein. Doch was ist Vitamin C, wie viel brauchen wir davon und wie nehmen wir es auf? Ein Steckbrief.

## ... Wofür?

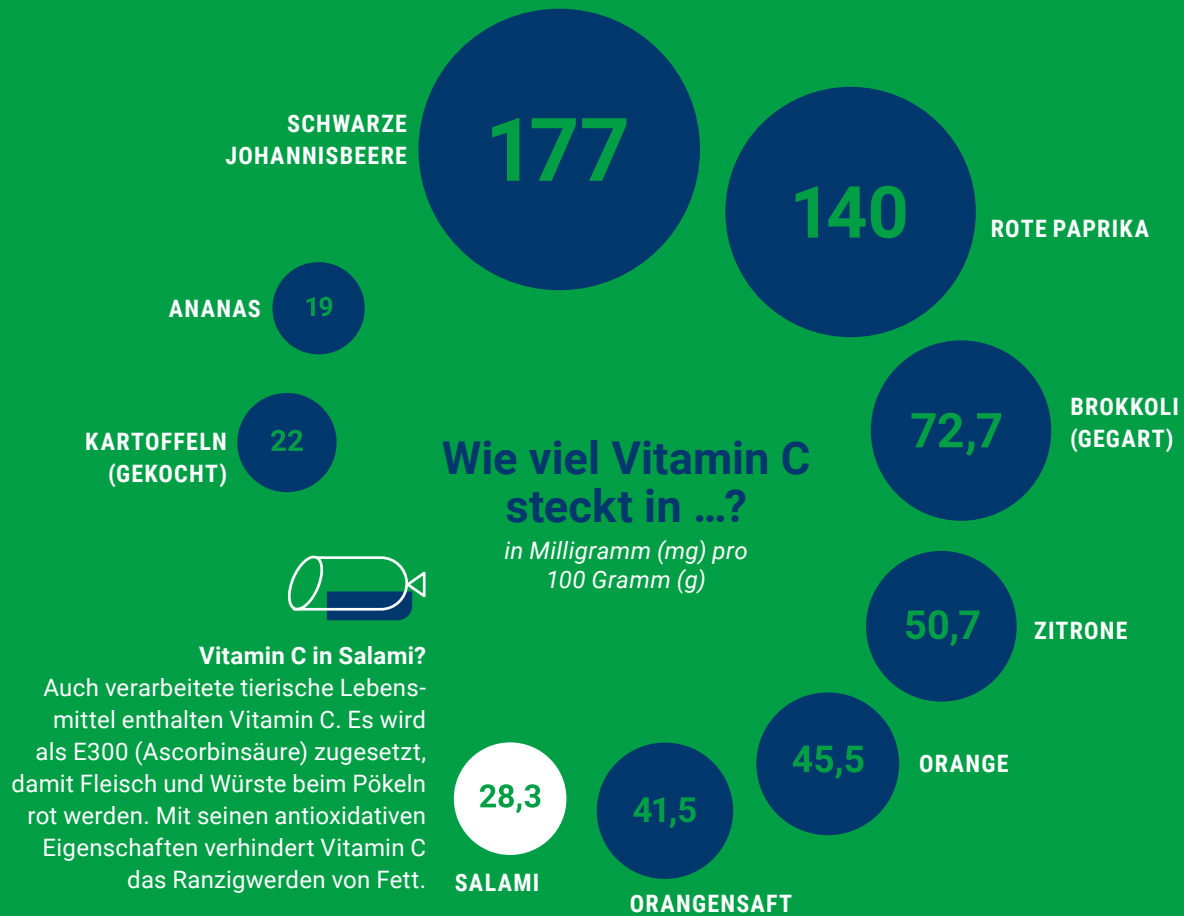
Vitamine braucht unser Körper für lebenswichtige Funktionen. Er erhält sie über die Nahrung. Vitamin C, auch Ascorbinsäure genannt, erfüllt verschiedene Aufgaben im Stoffwechsel. Unter anderem wird es für den Aufbau des Bindegewebes, zur Wundheilung und für die Immunabwehr benötigt. Es verbessert auch die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln.

## Hauptquellen für Vitamin C



Quelle: Nationale Verzehrsstudie II

© Teller: PF-Images, Zitrone: balbaz / adobestock



### Vitamin-C-Aufnahme über die Nahrung pro Tag

|                            | Männlich | Weiblich |
|----------------------------|----------|----------|
| durchschnittliche Aufnahme | 134 mg   | 130 mg   |
| hohe Aufnahme              | 317 mg   | 332 mg   |
| empfohlene Aufnahme        | 110 mg   | 95 mg    |

Bei abwechslungsreicher Ernährung brauchen gesunde Personen weder Vitaminpräparate noch angereicherte Lebensmittel, um ihren Vitamin-C-Bedarf zu decken.

Quelle: Nationale Verzehrsstudie II

### Empfehlungen für Personen mit erhöhtem Vitamin-C-Bedarf pro Tag

|              |           |
|--------------|-----------|
| 105 mg       | 125 mg    |
| SCHWANGERE   | STILLENDE |
| 135 mg       | 155 mg    |
| RAUCHERINNEN | RAUCHER   |

Quellen: Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) und Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Mehr erfahren



BfR-Höchstmengenempfehlungen „Vitamine und Mineralstoffe“ (pdf)