

Natürliches Vitamin C

Natürliches Vitamin C (nahrungsgebundene Ascorbinsäure) ist in einen Nahrungskomplex aus Proteinen, Lipiden, Kohlehydraten und Pflanzenstoffen eingebunden. Die Pflanzenstoffe enthalten neben Fasern meist weitere Antioxidantien wie Flavonoide und Polyphenole. Natürliches Vitamin C kann von unserem Körper erkannt und aufgenommen werden. Es hat die schützenden, antioxidativen Eigenschaften, welcher unser Körper benötigt.

Künstliches isoliertes Vitamin C

Künstliches Vitamin C besteht aus isolierter Ascorbinsäure oder isoliertem Mineralascorbat, welches meist synthetisch hergestellt wird. Unser Körper kann diese isolierten Stoffe schlecht aufnehmen und scheidet sie überwiegend über den Urin wieder aus. Das Problem der Bioverfügbarkeit von isolierter Ascorbinsäure ist allgemein bekannt. Deshalb empfehlen Ernährungswissenschaftler, das essentielle Vitamin C in natürlicher Form durch die Nahrung aufzunehmen und auf Präparate mit künstlichem Vitamin C zu verzichten. Auch den Herstellern ist das Problem der Bioverfügbarkeit bekannt. Deshalb werden oft "zeitverzögerte Tabletten" hergestellt, welche das künstliche Vitamin C über einen längeren Zeitraum freisetzen und an den Körper abgeben. Somit soll die Chance für eine Aufnahme im Körper erhöht werden.

Einige Hersteller mischen isolierte Ascorbinsäure mit Hagebutte, Sanddorn, Flavonoiden oder Acerola, um einen "natürlichen Eindruck" zu erwecken und hierdurch Konsumenten zum Kauf zu veranlassen. Alle diese Massnahmen ändern jedoch nichts an der chemisch isolierten Grundsubstanz künstlicher Ascorbinsäure.

Vitamin C soll in die Nahrung eingebunden sein, um seine antioxidativen Eigenschaften optimal entfalten zu können. Künstliches Vitamin C wird vom Körper schlecht aufgenommen. Außerdem gibt es bei Ascorbinsäure möglicherweise ein karzinogenes Risiko. Dies haben mehrere Studien ergeben. Natürliches Vitamin C in Nahrungsmitteln oder auch Supplemente, die das Vitamin in "nahrungsgebundener" Form enthalten, können gewissermaßen durch nichts ersetzt werden. Ein neuartiges Citruskonzentrat Supplement wurde jetzt von der Schweizer Firma EnergyBalance auf den Markt gebracht.

Natürliches Vitamin C ist in einen Nahrungskomplex aus Proteinen, Lipiden, Kohlehydraten und Pflanzenstoffen eingebunden. Es hat die schützenden, antioxidativen Eigenschaften, die unser Körper benötigt. Künstliches Vitamin C besteht aus isolierter Ascorbinsäure oder isoliertem Mineralascorbat, das meist synthetisch hergestellt wird. Diese isolierten Stoffe kann der Körper schlecht aufnehmen und er scheidet sie deshalb überwiegend über den Urin wieder aus. Deshalb empfehlen Ernährungswissenschaftler, das essenzielle Vitamin C in natürlicher Form durch die Nahrung aufzunehmen und auf Präparate mit künstlichem Vitamin C zu verzichten. Darüber hinaus weisen Wissenschaftler aber auch auf weitere bedenkliche Aspekte etwa bei der Ascorbinsäure hin. So wurde ein mögliches karzinogenes Potenzial der Ascorbinsäure im Juni 2001 im medizinischen Journal "Science" durch eine Gruppe von Wissenschaftlern der Universität von Pennsylvania in Philadelphia diskutiert. Die Autoren stellten in ihrem



Versuchsansatz fest, dass isolierte Ascorbinsäure bei der Umwandlung der Lipidhydroperoxide in DNA-schädigende Toxine ausserordentlich wirksam ist. Schließlich besteht die Gefahr einer Überdosierung. Mehr als 500mg künstliches Vitamin C pro Tag können zu einer Eisenüberdosierung führen, ergab eine Studie der Universität von Süd-Kalifornien.

Aus diesen Gründen empfehlen Wissenschaftler quasi ein "Zurück zur Natur": Vitamin C sollte in Nahrung eingebunden sein, um seine antioxidativen Eigenschaften optimal entfalten zu können. Neben den bekannten Nahrungsmitteln mit hohem Vitamin-C-Gehalt gibt es nur wenige Supplemente, die Vitamin C in "nahrungsgebundener" Form enthalten. Hergestellt werden diese Supplemente bisher aus Acerola, Sanddorn, Hagebutte und neu auch aus preisgünstigerem Citruskonzentrat.

Antioxidative Eigenschaften weist nicht nur Vitamin C auf. Darüber verfügen auch Flavonoide, die in der Nahrung am häufigsten vorkommenden Polyphenole. Die Fähigkeit der Flavonoide, durch Abgabe von Wasserstoffatomen aus den phenolischen Hydroxylgruppen reaktive Sauerstoff- und Stickstoffverbindungen abzufangen, stellt den Schwerpunkt ihrer antioxidativen Aktivitäten dar. In Tierexperimenten stellte sich heraus, dass Flavonoide vor Dickdarm-, Brust- und Hautkrebs schützen. Ein gewisser Krebschutz wird auch D-Limonen zugesprochen. D-Limonen kommt vor allem in Orangen, Grapefruits und Zitronen vor. Seine Hemmungswirkung auf die Entstehung von Krebstumoren ist bereits seit den achtziger Jahren des vorigen Jahrhunderts bekannt. Inzwischen sind mit Erfolg vorklinische Studien mit an Brust-, Pankreas- und Dickdarmkrebs erkrankten Patienten durchgeführt worden.

EnergyBalance SA