

Lebensmittel mit dem meisten Vitamin C

Aktualisiert am 18.03.2023, 23:16 Uhr



In Obst und Gemüse steckt meist viel Vitamin C. © Getty Images/iStockphoto/Natissima

In Zitrusfrüchten steckt viel wertvolles Vitamin C und es stärkt unser Immunsystem. Das weiß sogar, wer sich mit Ernährung sonst kaum auskennt oder beschäftigt. Doch auch andere Lebensmittel, sind hervorragende Vitamin-C-Quellen.

Eine Orange oder zwei Kiwis am Tag: Damit haben Sie bereits ausreichend Vitamin C zu sich genommen. Bei roher roter Paprika reichen sogar 100 Gramm. Sie machen daher den Kauf von zusätzlichen Vitamin-C-Präparaten unnötig. Darauf weist die Verbraucherzentrale NRW hin.

So viel Vitamin C brauchen wir täglich: Männer 110 Milligramm, Frauen 95. Etwas mehr darf es sein bei Schwangeren, Stillenden und Raucherinnen und Rauchern.

Zwar ist auch in anderen Lebensmitteln Vitamin C enthalten, zum Beispiel in Kartoffeln und in kleiner Menge sogar in Wurst. Aber ohne Gemüse und Obst lässt sich der Tagesbedarf nicht so leicht decken.

Tipp: Essen Sie das Obst und Gemüse am besten als Rohkost, Dünsten zum Beispiel reduziert die Vitaminmenge. Außerdem befindet sich das meiste Vitamin C direkt unter der Schale. Wenn möglich sollte man diese daher gut waschen und mitessen.

Vitamin C: Funktion, Bedarf und Mangel

Funktion von Vitamin C im Körper

Generell gilt: Wenn es darum geht, unser [Immunsystem](#) zu stärken, ist neben Sport der wohl erste Rat: Vitamin C. Denn das wasserlösliche Vitamin, das auch als Ascorbinsäure bekannt ist, genießt einen hervorragenden Ruf als Antioxidans und übernimmt eine ganze Reihe von Schutzfunktionen. Außerdem ist es wichtiger Bestandteil bei der Bildung von Kollagen, Hormonen und Neurotransmittern. Vitamin C entfaltet seine Wirkung im Körper auf viele Stoffwechsel- und Wachstumsprozesse. Für was der Vitalstoff alles gut ist:

- Immunsystem
- Regeneration
- Blutgefäße
- Knochen
- Haut
- Zahnfleisch
- Zähne
- Energiestoffwechsel
- Nervensystem
- psychische Gesundheit
- Zellschutz
- Eisenaufnahme

- gegen Müdigkeit und Erschöpfung

Im Gegensatz zu Tieren kann der menschliche Körper Vitamin C nicht selbst herstellen. Das heißt: Vitamin C müssen wir täglich über die Nahrung zu uns nehmen.

Was ist der Tagesbedarf an Vitamin C?

Die von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfohlene Tagesdosis Vitamin C liegt bei 95 mg bis 110 mg. Allerdings hat jeder Mensch seinen ganz eigenen Bedarf, um gesund zu bleiben. Je nach Alter, Größe, Gewicht, Lebensstil und der Einwirkung von Umwelteinflüssen benötigt der Körper mehr oder weniger Vitamin C. Ernährungsexperten gehen sogar davon aus, dass die Bevölkerung durch eine ungesunde Ernährung, viel Stress und Umweltgifte pro Tag zu wenig Vitamin C zu sich nimmt. Dabei ist es recht einfach, die Tagesdosis auf natürliche Weise durch ausreichend Obst und Gemüse abzudecken. Eine Überdosierung durch die Ernährung ist fast unmöglich.

Nahrungsergänzungsmittel sollten jedoch nur in Ausnahmefällen eingenommen werden. Vitamin-C-Präparate gegen Erkältung gibt es oft in Kombination mit Zink. Allerdings können als Nebenwirkungen einer erhöhten Aufnahme Magen-Darm-Probleme wie [Durchfall](#), Blähungen und Übelkeit auftreten. Auch Nierensteine sind eine mögliche Folge.

Vitamin-C-Mangel: Symptome

Beim täglichen Verzehr von frischem Obst und Gemüse tritt ein Vitamin-C-Mangel sehr selten auf. Wer sich jedoch ungesund ernährt und viel Fast Food und Fertigprodukte isst, könnte bereits einen Vitamin-C-Mangel haben. Außerdem steigt durch gewisse Lebensumstände der Vitamin-C-Bedarf. Das betrifft beispielsweise Frauen während der Schwangerschaft und Stillzeit, aber auch Raucher oder Menschen unter Stress. Erste Mangel-Symptome können sein:

- Kurzatmigkeit
- allgemeines Unwohlsein
- Infektanfälligkeit
- Zahnfleischbluten
- Nasenbluten
- schlechte Wundheilung
- Neigung zu Blutergüssen

Im 18. Jahrhundert führte eine Unterversorgung zu Skorbut, einer Mangelkrankheit, die überwiegend bei Seemännern und Seereisenden auftrat, die über einen längeren Zeitraum kein frisches Obst und Gemüse essen konnten. Skorbut führte damals oft zum Tod. Heutzutage ist jedoch eine gute Versorgung mit frischen Lebensmitteln gewährleistet.

Welche Lebensmittel sind gute Vitamin-C-Quellen?

Pflanzliche Produkte sind die besten Vitamin-C-Lieferanten. In tierischen Nahrungsmitteln kommt der Nährstoff, wenn überhaupt, nur in sehr geringen Mengen vor. Hier eine Auflistung Vitamin-C-haltiger Lebensmittel:

Was ist Vitamin-C-reiches Obst? Zitrusfrüchte sind für ihren Vitamin-C-Gehalt allseits bekannt. Doch es gibt noch andere Früchte und Beeren, die einen hohen Anteil haben:

- Acerola
- Hagebutten
- Sanddorn
- Guave
- schwarze Johannisbeeren
- Erdbeeren
- Himbeeren
- Kiwis
- Orangen
- Zitronen
- [Mandarinen](#)
- Limetten
- Sauerkirsche
- Papayas
- Cantaloup-Melonen
- Bananen
- Mangos
- [Äpfel](#)

Um den Tagesbedarf zu decken, reichen schon ein Glas frischgepresster Orangensaft, zwei Kiwis oder zwei Äpfel aus. Sie machen daher den Kauf von zusätzlichen Vitamin-C-Präparaten unnötig. Darauf weist die Verbraucherzentrale NRW hin.