



Hintergrundinformation Vitamin C

Nicht nur Matrosen brauchen Vitamin C

Vitamin-C-Mangel auf hoher See war im 16. und 17. Jahrhundert der Grund für viele Tote: Die gefürchtete Seefahrerkrankheit Skorbut forderte mehr als 2 Millionen Opfer – das sind mehr als alle Verunglückten von Schiffskatastrophen in dieser Zeit zusammen. Bei Seefahrern halfen vor allem Zitrusfrüchte gegen den folgenschweren Vitamin-C-Mangel, der ganze Schiffsbesatzungen dahinraffte. Zunächst allerdings nur als Therapie und vom Schiffsarzt verordnet. Dass man mit vitamin-C-haltiger Nahrung dieser Krankheit auch vorbeugen kann, wurde erst später bekannt. Dann jedoch war diese Entdeckung sogar Anlass für die Spitznamen der Matrosen: Die tägliche Ration Limonensaft wurde zum Namensgeber für englische Matrosen: „Limeys“, während die „Krauts“ der norddeutschen Besatzungen viel Vitamin-C-haltiges Sauerkraut an Bord hatten.

Doch nicht nur Schiffsbesatzungen aus früheren Tagen waren von Vitamin-C-Mangel betroffen: Auch jeder 3. Deutsche nimmt derzeit zu wenig Vitamin C zu sich, so die Nationale Verzehrsstudie II¹.

Männer oft schlechter mit Vitamin C versorgt

Männer sind hier besonders betroffen². Woran könnte das liegen? Ein möglicher Grund ist eine im Durchschnitt ungesündere Lebensweise von Männern: Im Gegensatz zu Frauen rauchen sie beispielsweise häufiger. Das allein ist bereits problematisch, da Raucher einen höheren Bedarf an Vitamin C haben als Nichtraucher. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat dies in ihren Verzehrempfehlungen berücksichtigt:

Für erwachsene Männer werden 110 mg Vitamin C veranschlagt, für männliche Raucher hingegen 155 mg.³ An dieser Stelle gibt es aber bereits ein Anschlussproblem: Männer ernähren sich zudem tendenziell ungesünder als Frauen, da sie weniger Gemüse und Obst essen – ein höherer Bedarf wird so nicht mehr durch die Ernährung aufgefangen.

Zusätzlich wurde in einer großangelegten Studie ermittelt, dass erst ab einer Einmaldosis von 200 mg eine 100-prozentige Bioverfügbarkeit erreicht werden kann.

Dem Namen auf der Spur

Der Begriff Ascorbinsäure entstand aus „Anti-Skorbut-Säure“, nachdem man entdeckte, dass sich die typische Seefahrer-Krankheit durch Vitamin-C-haltige Speisen eindämmen ließ. Diese Vitamin-C-Mangelkrankheit hatte noch eine weitere Bezeichnung: Scharbock. Botanisch Interessierte werden jetzt vielleicht an den Frühjahrsblüher Scharbockskraut denken. Richtig: Diese Pflanze erhielt ihren Namen, weil sie wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes hilfreich gegen Skorbut war. Schließlich war Vitamin-C-Mangel nicht nur auf See ein großes Problem, sondern überall – vor allem in und nach den Wintermonaten.

Mangel weit verbreitet

Selbst wenn man bewusst isst und den Verzehrempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung folgt, täglich fünf Portionen Obst und Gemüse auf den Teller zu bringen, kann es immer noch sein, dass der leckere Apfel oder der knackige Blattspinat nicht mehr ihren vollen Vitamin-C-Gehalt haben. Nur wer direkt in einen frischgepflückten, ungeschälten Apfel beißt, kann davon ausgehen, dass dieser die Vitaminkonzentration enthält, die er idealerweise enthalten sollte. Und wer hat heutzutage noch einen Apfelbaum vor der Tür?

Handelt es sich um eine leichtere Form von Vitamin-C-Mangel kann man ihn über die Ernährung oder Vitamintabletten beheben. Bis zu 200 mg Vitamin C kann der Körper auf einmal über den Darm aufnehmen. Liegt hingegen ein sogenannter klinischer Mangel vor, der oral nicht behoben werden kann, bieten sich hochdosierte Vitamin-C-Infusionen an. In Deutschland gibt es hierfür nur eine einzige offiziell zugelassene Hochdosisinfusion – sie heißt PASCORBIN®.

Ein solcher starker Vitamin-C-Mangel kann beispielsweise vorliegen bei

- akuten und chronischen Infektionen
- chronisch entzündlichen Erkrankungen, z.B. Arthritis
- Aufnahmestörungen im Darm
- Zustand nach Operationen
- Rauchern.

Eine PASCORBIN®-Infusion versorgt dann im Akutfall den ganzen Körper mit Vitamin C und hilft so, starke Mangelzustände schnell zu beseitigen.

1 Max Rubner-Institut, B.f.E.u.L., Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht Teil 2. Verfügbar unter http://www.mri.bund.de/fileadmin/Institute/EV/NVSII_Abschlussbericht_Teil_2.pdf, 2008.

2 Sasaki, R., et al., Influences of sex and age on serum ascorbic acid. *Tohoku J Exp Med*, 1983. 140(1): p. 97-104.

3 Deutsche Gesellschaft für Ernährung, <https://www.dge.de/?id=181>, abgerufen am 24.3.2015

PASCORBIN®

Wirkstoff: Ascorbinsäure 150 mg pro ml Injektionslösung.

Anwendungsgebiete: zur Therapie von klinischen Vitamin C-Mangelzuständen, die ernährungsmäßig nicht behoben oder oral substituiert werden können. Methämoglobinämie im Kindesalter. Enthält Natriumhydrogencarbonat.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

PASCOE pharmazeutische Präparate GmbH, D-35383 Giessen, info@pascoe.de, www.pascoe.de



Pressekontakt

Pascoe Naturmedizin

Stefanie Wagner-Suske

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Schiffenberger Weg 55

35394 Giessen

Telefon: 0641 7960-330

E-Mail: stefanie.wagner-suske@pascoe.de