

Sport & Vital



Mangel an Vitamin C schädigt Blutgefäße

*Als Folgen der Unterversorgung
treten gefährliche Risse und Wucherungen
in den Ader auf*

Die Bedeutung von **VITAMIN C** für die Gesundheit ist noch größer, als bisher angenommen. Amerikanische Wissenschaftler haben in einer Studie herausgefunden, dass bei einer Unterversorgung gefährliche Schäden an den Blutgefäßen drohen.

Die Forscher der University of North Carolina züchteten Mäuse, bei denen ein spezielles Gen inaktiviert wurde, welches für die Vitamin-Synthese sorgt. Menschen besitzen dieses Gen nicht, deshalb können sie **VITAMIN C** nicht selbst produzieren – es muss über die Nahrung zugeführt werden – am Besten regelmäßig!

Die Mäuse waren nach der Gen-Manipulation ebenso auf die Gabe von **VITAMIN C (Ascorbinsäure)** angewiesen. Sie erhielten jedoch Futter, das nicht mit **VITAMIN C** angereichert war.

Die Folge: Innerhalb von zwei Wochen sank der Ascorbinsäure-Spiegel im Blutplasma und im Gewebe der Tiere auf 10 % des normalen Wertes!

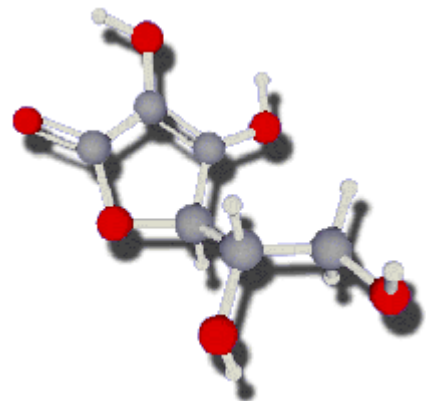
Der **VITAMIN C**-Mangel bewirkte unter anderem eine Erhöhung des Cholesterin-Spiegels, wobei jedoch der Anteil des „guten“ HDL-Cholesterins, das eine Schutzwirkung für die Blutgefäße hat, deutlich sank.

Besonders dramatisch waren die direkten Auswirkungen auf die Blutgefäße der Mäuse: An den elastischen Schichten der Hauptschlagader (Aorta) entstanden Risse, zugleich kam es zur Wucherung von Gefäßmuskelzellen und zur Abschuppung von Zellen an der Gefäßinnenwand.

Nach Ansicht der Forscher lassen sich diese im Tierexperiment gewonnenen Erkenntnisse über die Wirkung von **VITAMIN C** auch auf den Menschen übertragen.

VITAMIN C ist ein so genannter „Radikalfänger“, ebenso wie **Vitamin E** und **Beta-Carotin**, eine Vorstufe des **Vitamin A**. Diese Antioxidanzien“ fangen im Körper die freien Radikale ab – äußerst aggressive Sauerstoffmoleküle, die als unvermeidbare Nebenprodukte entstehen, zum Beispiel bei der Atmung, der Abwehr von Krankheitserregern und der Energiegewinnung.

Sie können Schäden an den Zellmembranen oder am Erbmateriale anrichten und Krankheiten wie Arteriosklerose oder auch Krebs begünstigen.



Auch kann **VITAMIN C** den Blutdruck senken. An der Studie nahmen Patienten mit erhöhtem Blutdruck (Werte über 140/ 90 mm Hg) teil. 2 / 3 von ihnen nahmen blutdrucksenkende Medikamente. Eine Versuchsgruppe erhielt einen Monat lang zusätzlich 500 mg **VITAMIN C** pro Tag, die Kontrollgruppe ein Placebo. Ergebnis: In der **Vitamin-C**-Gruppe war der Blutdruck nach vier Wochen um durchschnittlich 9 % gesunken – ein therapeutischer Effekt, der dem blutdrucksenkender Medikamente vergleichbar ist!

Grundsätzlich gibt es noch keine Antwort auf die Frage, in welchen Mengen **VITAMIN C** die Gesundheit fördert, und ab wann die Substanz eher Schaden anrichtet. Die gängige Empfehlung, wonach Erwachsene täglich 75 mg aufnehmen sollten, halten Experten für viel zu niedrig. Erst bei 200 mg pro Tag setze die Schutzwirkung ein. In hoher Dosierung (ab 500 mg/ Tag) können möglicherweise genetische Veränderungen entstehen.



Weiter Informationen unter
www.sportundvital.de