

Ascorbinsäure schadet Ihrer Gesundheit

Die meisten Menschen sind sich der zahlreichen positiven Eigenschaften, die das Vitamin C in Bezug auf ihre Gesundheit hat, längst bewusst. Daher versuchen sie natürlich auch, möglichst grosse Mengen dieses Vitamins aufzunehmen.

Glücklicherweise enthalten zahlreiche Lebensmittel beachtliche Mengen an Vitamin C und zur Not kann ja auch noch die synthetische Ascorbinsäure eventuelle Vitamin C-Defizite ausgleichen, so könnte man meinen. Doch Vorsicht! Diese isolierte Ascorbinsäure kann Ihrer Gesundheit erheblich schaden.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 21. August 2019

Stand: 13. September 2019

Synthetische Ascorbinsäure und Vitamin C - zwei unterschiedliche Produkte

Als Nahrungsergänzung ist die Ascorbinsäure in jeder Apotheke, jedem Drogerie-Markt und sogar beim Discounter für wenig Geld erhältlich.

In der Natur sucht man jedoch vergebens nach dieser isolierten Ascorbinsäure. Sie befindet sich weder in Pflanzen noch Bäumen und sie wird auch nicht auf dem Acker angebaut.

Ascorbinsäure kann ausschliesslich im Labor produziert werden. Im Gegensatz zur allgemeinen Ansicht handelt es sich bei der Ascorbinsäure und dem Vitamin C nicht um dieselbe Substanz.

Fälschlicherweise wird auch der Begriff Ascorbinsäure im Zusammenhang mit den vielen gesundheitlichen Auswirkungen des Vitamin C verwendet, ohne dass auf den gravierenden Unterschied zwischen den beiden Substanzen hingewiesen wird.

Reine Ascorbinsäure wird ausschliesslich im Labor hergestellt

Die Ascorbinsäure ist nämlich keineswegs ein komplettes Vitamin, sondern vielmehr nur die äussere Schicht eines vollständigen Vitamin C-Komplexes.

Nur diese äussere Schicht kann im Labor nachgebaut werden, so dass sie aufgrund ihrer chemischen Struktur zwar mit der Ascorbinsäure des kompletten Vitamins identisch ist, aber leider nur mit diesem Teil des Vitamins.

Da das komplexe Umfeld des Vitamins, mit den zahlreichen Endprodukten der zuvor durchlaufenen Vorstufen, Zwischenstufen und Abbaustufen nicht vorhanden ist wird deutlich, dass die Wirkung der chemischen Ascorbinsäure mit der des kompletten Vitamins keinesfalls vergleichbar sein kann.

Synthetische Substanzen sind nicht ungefährlich

Damit der Körper von den gesundheitlicher Vorzügen des Vitamin C optimal profitieren kann, muss es im kompletten, natürlichen Verbund vorliegen.

Darin enthalten sind auch jene pflanzlichen Enzyme, Vitalstoffe und Bioflavonoide, die die Verwertbarkeit des Vitamins erhöhen, seine antioxidative Eigenschaft optimieren, seine Wirkdauer steigern und die Verträglichkeit verbessern.

Generell entfalten Nähr- und Vitalstoffe im Körper ihre biologische Wirkung immer in Verbindung mit und in Abhängigkeit von anderen Nähr- und Vitalstoffen. Isolierte und im Labor synthetisch hergestellte Substanzen können daher unmöglich eine vergleichbare Wirkung erzielen.

Die Tatsache, dass aufgrund der hohen Konzentration isolierter Substanzen schnell ein Überangebot im Körper entsteht, kann schliesslich sogar zu einem unkalkulierbaren gesundheitlichen Risiko werden.

Synthetisches Vitamin C gefährdet die Herzgesundheit

Eine Studie der Universität von Minnesota konnte im Jahr 2004 nachweisen, dass die Einnahme von hochdosiertem, synthetisch hergestelltem Vitamin C bei älteren Frauen, die an Diabetes leiden, das Risiko einem Herzinfarkt zu erliegen, nahezu verdoppelt.

Die Studie wurde mit 1900 Diabetikerinnen über einen Zeitraum von 15 Jahren durchgeführt.

Das überraschende Ergebnis war, dass ausgerechnet jene Teilnehmerinnen, die täglich mehr als 300 mg des isolierten Vitamin C eingenommen hatten, das höchste Risiko in Bezug auf eine bedrohliche Erkrankung der Herzkranzgefässe zeigten. 280 Probandinnen erlagen im Verlaufe dieser Studie einem Herztod.

Ascorbinsäure kann die DNA schädigen

Eine weitere Studie der Universität von Pennsylvania zeigte bereits im Jahre 2001, dass isoliertes Vitamin C durch die Auslösung eines radikalen Oxidationsprozesses die Produktion von DNA-schädigenden Toxinen einleiten kann. Aufgrund einer solch massiven Schädigung könne sich eine Vielzahl von Tumoren entwickeln, so die Erklärung der Wissenschaftler.

Gott sei Dank verfügen die Zellen über ein ausgezeichnetes Reparatursystem, mit dem derartige Schäden behoben werden können. Aus diesem Grund führen DNA-schädigende Toxine nicht automatisch sofort zu einer Krebserkrankung.

Dennoch sollte berücksichtigt werden, dass die Wahrscheinlichkeit einer Tumorentwicklung steigt, je schlechter die allgemeine körperliche Konstitution eines Menschen ist.

Erhöhter Eisenspiegel durch Ascorbinsäure

Dass Vitamin C die Eisenaufnahme aus der Nahrung erhöht und dessen Verwertbarkeit im Körper verbessert ist allgemein bekannt. Daher wird bei einer Eisen-Supplementierung auch häufig empfohlen, die Eisentabletten mit einem Glas Orangensaft einzunehmen.

Einige Wissenschaftler legen sogar die Vermutung nahe, dass die reine Ascorbinsäure die resorptionsstörenden Effekte von Gerbstoffen oder Phosphaten bei der Eisenverwertung aufzuheben vermag.

Das würde bedeuten, dass die Eisenaufnahme in Verbindung mit reiner Ascorbinsäure noch gesteigert werden könnte. Dies mag zunächst positiv klingen, doch leider bewirkt die höhere Aufnahmefähigkeit gleichzeitig auch, dass selbst bei normaler Eisenzufuhr die Gefahr eines Eisenüberschusses gegeben wäre.

Zu viel Eisen im Körper ist jedoch alles andere als gesund, denn Eisen erzeugt Oxidationsprozesse, bei denen eine Menge freier Radikale entstehen. Diese wiederum können Entzündungsprozesse im ganzen Körper - einschliesslich des Gehirns - auslösen und zu Organschäden führen.

Viele Lebensmittel enthalten Ascorbinsäure

Die Ascorbinsäure findet in zahlreichen Lebensmitteln Verwendung, denn sie verzögert die qualitätsmindernden Einflüsse des Sauerstoffs, was sie zu einem äusserst beliebten Konservierungsmittel macht. Sie trägt zudem zur Farbstabilisierung der Lebensmittel bei, verbessert die Klebeeigenschaft von Mehlen und soll die Nitrosaminbildung im Körper hemmen.

Aufgrund dieser Eigenschaften ist sie als Antioxidationsmittel und als Stabilisator in Lebensmitteln ohne eine Höchstmengenbeschränkung zugelassen.

Ascorbinsäure ist daher unter anderem in Obst- und Gemüsekonserven, Fruchtsäften, Eistegetränken, Konfitüre, Fleisch- und Wurstwaren, Bier, Wein, Brot, Backmischungen, eihaltigen Erzeugnissen sowie Kartoffel-Fertigprodukten zu finden.

Um festzustellen, welche Produkte darüber hinaus ebenfalls Ascorbinsäure enthalten kommen Sie leider nicht umhin, die Inhaltsangaben der einzelnen Produkte sehr genau zu studieren.

Nicht immer wird die Ascorbinsäure deklariert

Leider kann es jedoch auch vorkommen, dass ein Produkt Ascorbinsäure enthält, ohne dass der Hersteller dies auf der Zutatenliste angegeben hat.

Diese Erfahrung machte beispielsweise Alan Meyer, der einen Bio-Apfelsaft kaufte, auf dessen Etikett als Zutat ausschliesslich "biologisch angebaute Äpfel" stand. Zur Person: Alan Meyer ist der Begründer der AGM Foods in Brisbane, Australien.

Hierbei handelt es sich um ein Unternehmen, das hochwertige, aus Getreide, Hülsenfrüchten, Gräsern oder Algen hergestellte Lebensmittel und essbare Kosmetikprodukte anbietet, die in einem speziellen Fermentationsverfahren mittels aktiver, lebender Bakterien hergestellt werden.

Ein Selbstversuch ergab Erstaunliches

Im Rahmen seiner Tätigkeit arbeitete Meyer an einer neuen Rezeptur zur Herstellung eines fermentierten Apfelgetränks, für das er den biologischen Apfelsaft benötigte. Während seines ersten Tests stellte Meyer vollkommen erstaunt fest, dass der von ihm verwendete Apfelsaft die nützlichen Mikroben in dem fermentierten Getränk abtötete.

Da er ausschliesslich den zusatzfreien Apfelsaft verwendet hatte, fehlte ihm hierfür jegliche logische Erklärung.

Also mischte er sein Rezept erneut an, um sicherzugehen, dass bei seinem ersten Versuch keine Verunreinigungen vorlagen. Doch auch diesmal wurden die Mikroben abgetötet.

Ein Anruf beim Hersteller des Apfelsaftes ergab schliesslich, dass dieser tatsächlich zur Eliminierung eventuell vorhandener Bakterien dem Saft "ein wenig" Ascorbinsäure beifügt. Hatte er vielleicht nur vergessen, diesen Zusatz zu deklarieren?

Auch der Darm ist in Gefahr

Ascorbinsäure tötet demnach nicht nur krankmachende, sondern auch nützliche Bakterien, wie Meyers Tests zeigten. Jetzt drängt sich natürlich sofort eine Frage auf: Welche Auswirkungen mag die Ascorbinsäure letztlich auf unsere Darmflora haben?

Wenn sie dort ebenso "wütet" wie in Meyers Rezeptur und neben den pathogenen Bakterien auch die wichtigen Milchsäurebakterien abtötet, stellt sie eine erhebliche Gefahr für unsere Darmgesundheit dar. Vor allem in Anbetracht der Mengen Ascorbinsäure, die wir tagtäglich und ohne uns tatsächlich darüber bewusst zu sein, zu uns nehmen.

Herstellung mittels genmanipulierter Mikroorganismen

Die Ascorbinsäure birgt auch noch ein weiteres Problem, denn sie wird überwiegend durch die Verwendung von gentechnisch verändertem Mais gewonnen.

Die ursprüngliche Herstellungsmethode von Ascorbinsäure verzichtet auf genmanipulierten Mais. Sie ist kompliziert und erfordert ein aufwendiges, 6-stufiges Verfahren, das sowohl zeitintensiv als auch kostspielig ist.

Im Gegensatz dazu kann das Verfahren mittels gentechnisch veränderter Mikroorganismen in nur zwei Schritten erfolgen - mit allen sich daraus ergebenden Vorteilen für die Hersteller.

Mittlerweile ist es sogar möglich, die Ascorbinsäure direkt unter Zuhilfenahme genmanipulierter Mikroorganismen zu produzieren. Dieses Verfahren ist das wohl günstigste für den Hersteller und wird insbesondere in asiatischen Ländern angewandt, die grosse Mengen Ascorbinsäure nach Europa liefern.

Generell gilt: Je mehr die Nachfrage nach einem Produkt steigt, umso einflussreicher werden die Hersteller sowohl bei den Rohstoffqualitäten als auch bei den Herstellungsverfahren. Diese Entwicklung geht jedoch leider immer zu Lasten unserer Gesundheit.

Natürliches Vitamin C für Ihre Gesundheit

Der natürliche Vitamin C-Komplex befindet sich in vielen Obst- und Gemüsesorten. Zu den Spitzenreitern der Vitamin C-Lieferanten zählen die Camu-Camu-Frucht, Acerola-Kirsche, Hagebutte, Sanddorn, schwarze Johannisbeere, Kiwi, Petersilie, Paprika, Fenchel.

Aber auch viele andere Lebensmittel enthalten beachtliche Vitamin C-Mengen. Dennoch schaffen es häufig viele Menschen nicht, ihren Bedarf an Vitamin C zu decken. Die Gründe sind vielfältig, doch die Lösung dieses Problems ist simple.

Nehmen Sie zusätzlich zu Ihrer Ernährung ein natürliches Vitamin C in Form einer Nahrungsergänzung zu sich. Es sollte selbstverständlich in seinem natürlichen Komplex vorliegen und von bester Qualität sein.

Zu diesen Produkten zählen beispielsweise Vitamin C-Komplexe aus schonend getrocknetem Fruchtpulver, aus der Acerola-Kirsche oder aus dem Gerstengraspulver sowie vergleichbare Nahrungsergänzungen.

Vitamin C verträgt keine Hitze

Um in den Genuss sämtlicher gesundheitlicher Vorteile, die das Vitamin C bietet, zu gelangen sollte das Obst und vor allem das Vitamin-C haltige Gemüse roh verzehrt werden. Nur so können Sie von dessen wertvollen Eigenschaften profitieren, denn leider ist das Vitamin C ein äusserst hitzeempfindliches Vitamin, das einen Kochvorgang nicht überlebt.

Das ist auch der Grund dafür, dass sich natürliches Vitamin C zur Haltbarmachung von Konserven und Fertigprodukten nicht eignet, denn die dafür notwendige Pasteurisierung erfordert eine Temperatur von 60°C bis 90°C, damit die Mikroorganismen, die ansonsten das Produkt verderben würden, auch wirklich abgetötet werden.

Sie können demnach davon ausgehen, dass jeder Frucht- oder Gemüsesaft, der in Flaschen abgefüllt wurde, diesen Pasteurisations-Prozess durchlaufen hat und daher kein Vitamin C mehr enthalten kann, auch wenn es auf dem Etikett ganz anders und äusserst werbewirksam dargestellt wird.

Fazit

Verzichten Sie zum Wohle Ihrer Gesundheit konsequent auf Produkte, deren Zutatenliste Ascorbinsäure aufweist. Sie werden erstaunt sein, in wie vielen Fertigprodukten sie Verwendung findet.

Bestenfalls machen Sie um alle Fertigprodukte einen grossen Bogen, denn neben der Ascorbinsäure sind darin noch viele weitere Zusatzstoffe enthalten, die Ihrer Gesundheit alles andere als förderlich sind. Gehen Sie zurück zur Natur und bereiten Sie Ihre Mahlzeiten wieder mit naturbelassenen Lebensmitteln zu.

Geben Sie Ihrem Körper so die Möglichkeit, sich zu regenerieren und Sie werden die Auswirkung wahrer *Lebensmittel* auf Ihre physische und psychische Gesundheit erleben.

Quellen

- Lee SH, Oe T, Blair IA, "Vitamin C-induced decomposition of lipid hydroperoxides to endogenous genotoxins", *Science*, 15.06.2001;292(5524):2083-6
- Lee DH, Folsom AR *et al.*, "Does supplemental vitamin C increase cardiovascular disease risk in women with diabetes?", *Am J Clin Nutr.*, 11.2004;80(5):1194-200
- Mallory MA, Sthapanachai C *et al.*, "Iron overload related to excessive vitamin C intake", *Ann Intern Med.*, 16.09.2003;139(6):532-3

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/ascorbinsaeure-ia.html>