

# Vitamine und ihre Funktion in unserem Körper: Vitamin C



Vitamin C gehört zur Gruppe der wasserlöslichen Vitamine (wie beispielsweise Vitamin B) und ist in vielen Sorten Obst und Gemüse enthalten. Seine Aufgabe ist in erster Linie die Unterstützung des Immunsystems und der Wundheilung. Es gibt auch die Gruppe der fettlöslichen Vitamine, dazu zählen z.B. Vitamin A, Vitamin, E, Vitamin D, Vitamin K.

## Wie viele Vitamine brauche ich am Tag?

Für alle Vitamine und Mineralstoffe, die der Körper braucht, gibt es Empfehlungen für den täglichen Bedarf. Die sogenannten "Referenzwerte für Nährstoffzufuhr" kann man beispielweise unter [www.dge.de](http://www.dge.de) (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) nachlesen. Wenn unsere Körper zu wenige oder auch zu viele Vitamine erhält, kann das schädlich sein und zu Einschränkungen mancher Körperfunktionen führen. Jedoch ist das in unserer Gesellschaft sehr selten.

## Was sind Vitamine?

Das Wort "Vitamin" lässt sich vom lateinischen Wort *vita* (dt. Leben) ableiten. Vitamine sind lebensnotwendig für den menschlichen Körper. Er kann sie nicht selbst herstellen. Sie müssen also über unsere Nahrung aufgenommen werden.

Vitamine zählen zu den sogenannten Schutz- und Reglerstoffen. Sie unterstützen das Immunsystem und sorgen für einen reibungslosen Ablauf von Verdauung, Wachstum, Blutbildung, Knochenbau, Nerven- und Muskelfunktion und Vielem mehr.

## Aufgabe 1:

Markiere in der Tabelle den Referenzwert von Vitamin C für deine Altersgruppe.

Tabelle: Empfohlene Menge an Vitaminen und Mineralstoffen pro Tag

	1 bis 4 Jahre	4 bis 7 Jahre	7 bis 10 Jahre	10 bis 13 Jahre	13 bis 15 Jahre
Calcium (mg)	600	750	900	1100	1200
Folsäure (µg)	120	140	180	240	300
Magnesium (mg)	170	190	240	260(m) / 230(w)	280 (m) / 240 (w)
Jod(µg)	100	120	140	180	200
Eisen (mg)	8	8	10	12 (m) / 15 (w)	12 (m) / 15 (w)
Vitamin C (mg)	20	30	45	65	85
Vitamin B6 (mg)	0,6	0,7	1,0	1,2	1,5 (m) / 1,4 (w)
Vitamin B12 (µg)	1,5	2,0	2,5	3,5	4,0
Vitamin A (µg)	300	350	450	600	800 (m) / 700 (w)
Vitamin D (µg)	20	20	20	20	20

Quelle: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/> [05.05.23].

## Aufgabe 2:

Nummeriere die Lebensmittel nach ihrem Vitamin-C-Gehalt absteigend (1 = höchster Vitamin-C-Gehalt, usw.).

Position	Lebensmittel	Vitamin-C-Gehalt (in mg) in 100g Lebensmittel
	Apfel	12 mg/100g
	Banane	11 mg/100g
	Brokkoli	115 mg/100g
	Gurke	8 mg/100g
	Erdbeere	62 mg/100g
	Kartoffel	17 mg/100g
	Paprika	120 mg/100g
	Tomate	25 mg/100g
	Weintraube	4 mg/100g
	Zitrone	53 mg/100g