

Vitamine C:

Heb je vaak last van bloedend tandvlees of moeilijk helende wondjes? Dan is het heel goed mogelijk dat je een tekort hebt aan vitamine C. Grappig he? Ik bedoel niet dat dat bloedend tandvlees grappig is, maar ... wist je dat van dat tandvlees en die wondjes en vitamine C?

Meestal ken je vitamine C als vitamine die helpt om je **weerstand** op peil te houden. Daar is deze Vitamine echt bekend en beroemd om.

Even een voorbeeld: Een gemiddeld persoon krijgt doorgaans 1 – 3,5 verkoudheden per jaar. Uit de talloze studies die er inmiddels naar vitamine C zijn uitgevoerd, bleek echter dat het bij een bepaalde dagelijkse in- en opname helpt tegen deze jaarlijkse verkoudheden. En als je verkouden wordt, dan duurt het vaak niet langer dan 24 uur en is vaak veel minder intens. Maar niet alleen tegen verkoudheden. Ook je weerstand tegen griep, herpes en hepatitis is, bij voldoende inname van vitamine C, aanmerkelijk hoger. Een weerstandboost dus dit vitamientje.

Maar het doet nog veel meer.

- Het houdt bovendien je **botten, huid, bloedvaten en gewrichten** sterk.
- Daarnaast is het een uiterst potente **antioxidant** die je helpt het verouderingsproces tegen te gaan.
- Doordat het de collageenproductie in je huid stimuleert, helpt het **rimpels** langer te voorkomen. Dit is een van de redenen waarom je vrijwel altijd aan een roker op leeftijd aan de huid kunt zien dat het een roker is: iedere sigaret die je opsteekt berooft je van 25 mg vitamine C.
- Daarnaast neutraliseert vitamine C een grote hoeveelheid giftige stoffen en vrije radicalen waardoor het je tegen **kanker en hart- en vaatziekten** helpt beschermen. Het werkt als een natuurlijk antihistaminicum, **versnelt de genezing van wonden** en kan helpen bij **mannelijke onvruchtbaarheid**.
- Het is **nodig bij maar liefst 300 stofwisselingsfuncties** in je lijf en **assisteert tevens bij de aanmaak van antistresshormonen** en **zet je eten om in energie**.

Met recht een wonderlijke allrounder dus. Er zijn zelfs talloze studies die de heilzame werking van deze vitamine aantonen. Veel artsen ervaren zelfs dat hoge doseringen vitamine C – intraveneus toegediend – de groei van kankercellen tegengaan en zelfs doen verminderen.

Maar hoeveel heb je nodig?

*Een sinaasappel per dag is – zeker tegenwoordig – echter verre van voldoende om de voordelen van deze effecten te voelen. Een sinaasappel beschermt je tegen scheurbuik, maar dat is dan ook alles. Dan heb je het over een ADH Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden (ADH):en die is 60 mg.

Maar wil je Vitamine C gaan inzetten om je optimaal fit te voelen, de Optimale totale dagelijkse hoeveelheid(ODH)dus: dan heb je het over 300-3000 mg afhankelijk van het seizoen, je levensstijl, of je veel in aanraking bent gekomen met grieperige mensen en andere momenten waarop je wel wat extra weerstand kunt gebruiken.

Vitamine C poeder of andere goede kwaliteit supplementen bieden daarnaast uitkomst als je een periode wat meer kunt gebruiken. En maak je geen zorgen, vitamine C is wateroplosbaar en een eventueel overschot na weefselsaturatie plas je gewoon weer uit. Zeker in het geval van vitamine C is *more* beter dan *less*.

Maar nu we het toch over hoeveelheden hebben....

Hoe merk je eigenlijk een tekort aan vitamine C

Mogelijke klachten een tekort aan vitamine C:

- heel moe zijn
- je zwak voelen
- verminderde weerstand

iets minder bekend:

- gebrek aan eetlust
- spierpijn
- slechte wondheling,
- snel blauwe plekken krijgen,
- bloedend tandvlees
- bloedneuzen
- zwakte bindweefsel

*Maar hoe komen we nou aan een tekort? Je hebt een dagelijkse aanvoer nodig van deze vitamine want je kunt deze vitamine niet zelf aanmaken. Maar er zijn situaties waarbij je behoefte aan vitamine C extra groot zijn:

- in tijden van stress
- als je borstvoeding geeft
- als je zwanger bent
- als je rookt
- als je regelmatig alcohol drinkt
- tijdens een periode van chemo-kuren
- sommige medicijnen zoals antidepressiva, de anticonceptiepil
- bij een sterk verminderde nierfunctie,
- bij een situatie waarbij je veel vrije radicalen te verwerken hebt bv bij
- luchtvervuiling en gefrituurd eten.

Waar zit vitamine C in?

En als ik nou aan je vraag: wat kan je eten of drinken om veel vitamine C binnen te krijgen, dan is de kans groot dat de sappige oranje sinaasappel als eerste bij je opkomt. Maar er is nog meer:

- **praktisch al het verse groente en fruit**
 - zoals bijvoorbeeld paprika's, waterkers, kool, broccoli, bloemkool, peterselie, aardbeien, citroenen, kiwi's, erwten, meloenen, sinaasappels, grapefruit, limoenen, tomaten, mango's, zwarte bessen, bladgroenten en veel meer.

Probeer ook regelmatig rauwe groenten te eten of te verwerken in een groentesap. Want dan is de optimale hoeveelheid nog in de groenten aanwezig.

En nog even dit:

Stel dat je een tijdje een hogere inname vitamine C inneemt en je doet dat op de nuchtere maag, dan kan dat bij sommige mensen lossere stoelgang opleveren. Dit kan geen kwaad en is ook geen teken dat het schadelijk is. Heb je er erg veel last van, neem dan even wat minder in, tot je ontlasting weer normaal is en schroef dan langzaam de hoeveelheid op.

Mensen die gevoelig zijn voor nierstenen kunnen beter aan de onderkant van de optimale dagelijkse hoeveelheid blijven.

En tenslotte: Bij een ijzertekort is het zinvol om producten te eten die rijk zijn aan vitamine C. Dit bevordert de opname van ijzer.

