

# Vitamin C verringert das Herzinfarkttrisiko

Vitamin C ist nicht nur in der Grippe- und Schnupfenzeit ein großes Thema. Neuerdings werden diesem Vitamin, das in Obst und Gemüse in großen Mengen enthalten ist, auch andere schützende Wirkungen zugeschrieben.

Obst und Gemüse enthalten zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Vitamin C ist nur einer der Inhaltsstoffe in dieser Vielfalt, es ist aber nach den Ergebnissen einer dänischen Studie von besonderer Bedeutung. Die Wissenschaftler untersuchten die Versorgung mit Vitamin C und das Herz-Kreislauf-Risiko von mehr als 3500 Personen. Die Ergebnisse zeigten, dass jene Personen mit der höchsten Obst- und Gemüsezufuhr – und damit der höchsten Vitamin-C-Zufuhr – ein um 13 Prozent niedrigeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten als jene Probanden mit dem geringsten Obst- und Gemüsekonsum. Die Wissenschaftler stellten als Grund hierfür die hohe Konzentration von Vitamin C im Körper fest, welche einen Schutzfaktor darstellt.

Der tägliche Bedarf an Vitamin C liegt laut den Referenzwerten der Deutschen, Österreichischen und Schweizer Gesellschaft für Ernährung für Frauen bei 95 Gramm, für Männer bei 110 Gramm. Raucher bzw. schwangere oder stillende Frauen haben einen erhöhten Bedarf.

## SN-PRAXIS

Friedrich Hoppichler



### Vitamin C bietet Schutz gegen freie Radikale

Die Wirkung von Vitamin C ist sehr breit gefächert. Vitamin C bietet vor allem einen Schutz vor freien Radikalen und stimuliert das Immunsystem, wodurch das Infektrisiko gesenkt werden kann. Zudem wird die Eisenaufnahme aus der Nahrung verbessert.

Die Empfehlungen für den Obst- und Gemüsekonsum lauten nach Fachgesellschaften wie folgt: zwei Portionen Obst (zirka 250 Gramm) und drei Portionen Gemüse (zirka 400 Gramm) sollen im täglichen Speiseplan enthalten sein. Als Faustregel gilt: Eine Portion entspricht zirka einer Handfläche beziehungsweise einer geballten Faust. Obst und Gemüse sollen zu jeder Mahlzeit in den Speiseplan integriert werden. Auch Obst-Gemüse-Smoothies sind weit verbreitet und können eine Portion ersetzen. Es sollte jedoch immer darauf geachtet werden, dass keine Zuckerzusätze enthalten sind. Neben der Regelmäßigkeit beim Obst- und

Gemüsekonsum ist ebenso auf die Abwechslung zu achten. Vor allem regionale und saisonale Obst- und Gemüsesorten sollten in einer gesunden Ernährung bevorzugt werden.

Gut zu wissen: Obst und Gemüse enthalten neben Vitaminen und Mineralstoffen auch noch sekundäre Pflanzenstoffe, welchen zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben werden, wie zum Beispiel, dass sie krebsvorbeugend sind, das Immunsystem stärken bzw. eine positive Wirkung auf Blutdruck und Blutzucker haben.

Univ.-Prof. Prim. Dr. **Friedrich Hoppichler**, Facharzt für Innere Medizin, Zusatzfacharzt für Endokrinologie, Stoffwechsel & Diabetes, Zusatzfacharzt für Kardiologie, Vorstand der Abteilung Innere Medizin und Ärztlicher Leiter Krankenhaus Barmherzige Brüder Salzburg; Vorstand von SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben.

### Mengenangaben für Vitamin C und Obst

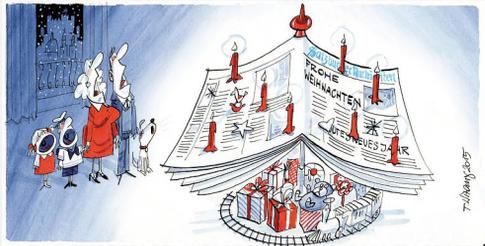
**Vitamin-C-Gehalt ausgewählter Lebensmittel (pro 100 g):** Hagebutten 1250 mg, Kiwi 121 mg, Johannisbeere schwarz 189 mg, Fenchel 93 mg, Petersilie 166 mg, Papaya 82 mg, Paprika rot/grün 140 mg, Karfiol 73 mg.

- Zwei Portionen Obst (ca. 250 Gramm) und drei Portionen Gemüse (ca. 400 Gramm)** sollen im täglichen Speiseplan enthalten sein. Hier ein paar beispielhafte Mengenangaben:
- 1 Portion Gemüse gegart: 200–300 g
  - 1 Portion Rohkost: 100–200 g
  - 1 Portion Salat: 75–100 g
  - 1 Portion Hülsenfrüchte gekocht: 150–200 g
  - 1 Portion Obst: 125–150 g
  - 1 Portion Gemüse- oder Obstsaft: 200 ml

## GUTE NACHRICHTEN VOM CHRISTKIND

an liebe Bekannte, gute Freunde oder wichtige Geschäftspartner.

Bereiten Sie Freude und schenken Sie die SN-Weihnachtsausgabe mit persönlichen Grußworten.



### Mein persönlicher Gruß

Senden Sie bitte die Weihnachtsausgabe 2015 der „Salzburger Nachrichten“ an folgende Adresse:

Heim  Frau  Firma

Sendeleiste / Adresszeile nr. \_\_\_\_\_

Vorname / Nachname \_\_\_\_\_

Strasse / Gasse / Platz / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Haarstr. \_\_\_\_\_ Strasse / Gasse / Platz / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Staat \_\_\_\_\_

Absender

Heim  Frau  Firma

Sendeleiste / Adresszeile nr. \_\_\_\_\_

Vorname / Nachname \_\_\_\_\_

Strasse / Gasse / Platz / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Haarstr. \_\_\_\_\_ Strasse / Gasse / Platz / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Die anfallenden Kosten betragen bei Lieferungen innerhalb von Österreich € 4,- bei Auslandslieferungen (Sticht: wählen wir die ☐ € 7,- (inwärt. Europas) schiefenmäßige Versandart „Priority“) € 8,- (außer. Europas)

Legen Sie bitte den anfallenden Betrag in bar der Bestellung bei und bedrücken Sie die Münzen am Kupon mit einem Klebrestellen.

Eisenschluss für die Bestellung: 15. Dezember 2015

Kupon und Bargeld bitte einreichen an: Salzburger Nachrichten, Vertrieb Kennwert Weihnachtsgruß, Karolingergasse 40, 5021 Salzburg

Hotline: +43 662 / 8379 222 • Fax: +43 662 / 8379 105

In die auf der Weihnachtshefte vorgedruckte Rubrik „Mit festlichen Grüßen von“ setzen Sie folgende Grußworte ein:

