

Vitamine C, zoveel meer dan een weerstandsverhoger

Vitamine C kent iedereen als een weerstandsverhogende stof, maar wordt verder heel sterk onderschat. Ondanks het baanbrekende werk van Nobelprijswinnaar wijlen Linus Pauling en de talrijke studies die met vitamine C in hogere doses successen boeken, wordt door de officiële gezondheidsinstanties de onwaarschijnlijk lage dosis van 80 mg per dag als aanbevolen dagelijkse hoeveelheid naar voor geschoven. Op welke terreinen is vitamine C voor ons van levensbelang?

Voor alles: beschermend antioxidans

Vitamine C is in de eerste plaats een sterk antioxidans dat schadelijke vrije radicalen neutraliseert. Door schade aan eiwitten, vetten en DNA in te beperken, speelt ze een prominente rol in de preventie van:

- **vroegtijdige ouderdomsverschijnselen**
- **de degeneratieziekte bij uitstek, kanker:** vitamine C remt kankercellen in verschillende stappen van ontstaan en van verspreiding
- **atherosclerose (slagaderverkalking):** ze remt de vorming van de “kleverige” geoxideerde LDL-cholesterol (oxycholesterol), bevordert de vorming van de “goede” HDL-cholesterol en versterkt de vaatwand
- **hypertensie (hoge bloeddruk):** ze remt de oxidatie van NO (stikstofmonoxide), stof die de bloedvaten ontspant
- **reumatische aandoeningen**
- **cataract (grijze staar of vertroebeling van de ooglens)**

Voor het behoud van een optimale gezondheid, worden doorgaans dagdoses vitamine C van 1 à 3 gram aanbevolen. Ter ondersteuning bij kanker, worden - op voorschrift – dagdoses van 10 g en meer aanbevolen.

Onmisbaar voor sterke bindweefsels

Vitamine C speelt ook een prominente rol in de vorming van bindweefsels, wat duidelijk werd toen bleek dat ze scheurbuik kon voorkomen. Meer specifiek mogen we stellen dat vitamine C door zijn rol in de vorming van collageen, elastine en mucopolysacchariden essentieel is voor:

- **gezond en sterk bindweefsel, tandvles, been en kraakbeen**

- **een optimale integriteit van de bloedvatwand** met minder bloedingen, blauwe plekken, spataderen en aambeien
- **een vlotte wondgenezing**
- **de preventie van decubitus (doorligwonden)** bij bedlegerigheid

Bijdrage tot sterke afweer

De weerstandsverhogende werking van vitamine C kent iedereen. In die mate dat men soms het belang van andere nutriënten zoals zink, selenium, vitamine A en vooral van vitamine D₃ voor de immuniteit uit het oog verliest. Naast het feit dat vitamine C de bindweefselbarrières tegen oprukkende kiemen versterkt, helpt het ook nog infecties voorkomen of afremmen door:

- **het neutraliseren, binnenin de witte bloedcellen, van vrije radicalen die deze cellen produceren om ziektekiemen aan te vallen**
- **het niveau van glutathion (een sterke vanger van vrije radicalen) te verhogen** in de lymfocyten
- **een toename van de beweeglijkheid van de witte bloedcellen**, waardoor deze beter bewegen naar de vreemde indringers toe
- **de productie te bevorderen van interferon**, een stof betrokken bij virusafweer en vernietigen van tumorcellen

Of de inname van vitamine C preventief infecties voorkomt is niet duidelijk bewezen, maar de inname van 6 maal 1 gram (eerste dag) en 3 maal 1 gram (de volgende dagen) kan sterk de ernst en duur van luchtwegeninfecties verkorten. Als hierbij ook nog extra zink wordt ingenomen, zorgt dat voor nog beter resultaat.

Andere nuttige functies

Vitamine C is verder ook nog betrokken bij tal van andere lichaamsfuncties. Dit is een greep uit de belangrijkste:

- ze verhoogt de omzetting van (plantaardig) driewaardig ijzer tot het beter opneembaar tweewaardig ijzer en bevordert het ijzertransport, zaken waardoor ze ijzergebreksbloedarmoede helpt voorkomen
- ze speelt een rol in de bijnieractiviteit en bevordert de aanmaak van lichaamseigen cortisone (cortisol), noradrenaline en andere hormonen. Tekorten leiden dan ook tot een verminderde stressbestendigheid, een grotere kans op depressiviteit, verminderd concentratievermogen en slaapstoornissen
- ze speelt een rol in de synthese van L-carnitine (een “vetzuurcarrier”) en dus in de vetverbranding. Tekort aan vitamine C verhoogt zo de kans op hartfunctiestoornissen en overgewicht

- ze fungeert als een natuurlijk antihistaminicum: ze vermindert de afscheiding door de mastcellen van histamine, de stof die centraal staat in het optreden van allergische verschijnselen. Tekorten verhogen zo de kans op allergische verschijnselen.
- ze fungeert als natuurlijk laxerend middel. Tekorten verhogen de kans op constipatie.
- ze vervult een rol in het reguleren van de optimale oogbalddruk. Tekorten verhogen de kans op glaucoom (oogbaloverdruk).

Wie loopt kans op tekorten?

Het is niet omdat scheurbuik (bijna) niet meer voorkomt in onze samenleving, dat er geen tekorten meer zijn aan vitamine C, integendeel. Heel weinig mensen vertonen een optimale vitamine C-spiegel. Ook bestaat er door de “biochemische individualiteit” een zeer groot individueel verschil qua behoefte aan vitamine C. Wie loopt de meeste kans op tekorten aan vitamine C en vult ze beter aan?

- zwangere vrouwen
- rokers: elke sigaret kost je ongeveer 25 mg vit C. Rokers zouden dagelijks minimum 125 mg extra vitamine C moeten innemen
- sporters: preventief vitamine C vermindert de kans op infecties
- mensen met bestaande infecties
- mensen onder hoge geestelijke stress
- ouderen
- alcoholgebruikers
- mensen met verwondingen of na chirurgische ingrepen
- snoepers of wie veel geraffineerde suiker gebruikt
- mensen met een gebrekkige aanmaak van maagzuur, met maag- en duodenumzweren
- mensen die behandeld worden met chemotherapie of radiotherapie
- mensen die medicijnen innemen: antibiotica, steroïden, antidepressiva, barbituraten, de pil, aspirine (!), thiaziden, anticoagulantia, oestrogenen, cytostatica...

Als voedingssupplement

Hoewel het natuurlijk in de eerste plaats zaak is om vitamine C via een gezonde, gevarieerde en biologische voeding op te nemen, kan de extra inname van vitamine C bij velen nuttig zijn. In de natuur komt vitamine C wel steeds voor in synergie met bioflavonoïden, wat de werking van vitamine C sterk verhoogt. Het betere voedingssupplement met vitamine C bevat dus best naast natuuridentieke vitamine C (L-ascorbinezuur) ook bioflavonoïden,

bv uit rozenbottel, onbehandelde citrusvruchten of de acerolakers. Wie dagdoses hoger dan 1 gram vitamine C nodig heeft, wordt aangeraden om gebufferde, niet-zure vitamine C onder de vorm van poeder in te nemen. Deze vitamine C wordt aangevoerd door zouten zoals calcium- en magnesiumascorbaat, heeft een veel minder zure smaak en heeft geen overmatig laxerend effect.