

C-vitamin

Opdateret af [Martin Kreutzer](#), Ernæringskonsulent ved Institut for Human Ernæring, Det biovidenskabelige fakultet LIFE, KU

Generelt om C-vitamin

C-Vitamin er det almindelige navn for stoffet askorbinsyre. Når du køber vitaminpiller er stoffet ofte den form, der kaldes askorbat, for eksempel Natrium-askorbat. Hvor de fleste dyr selv danner C-vitamin i kroppen, hører mennesket til de få arter, der ikke selv kan danne stoffet.

C-vitamin optages fra den del af tyndtarmen, der starter nærmest mavesækken (på latin jejunum). Man anslår, at det samlede indhold af C-vitamin i kroppen under normale omstændigheder er cirka 1,5 gram.

Behovet for C-vitamin er øget ved fysisk stress og tobaksrygning.

Årsagen er formentlig en kombination af øget forbrug og øget udskillelse med urinen.

Hvad bruger kroppen C-vitamin til?

C-vitamin (Ascorbinsyre) har betydning for kroppens immunforsvar, der blandt andet beskytter mod virus og bakterier.

En vigtig bestanddel af bindevævet, knogle og en række andre væv

Sammen med jern er C-vitamin nødvendigt for dannelsen af en af de 20 aminosyrer, kroppen bruger til at opbygge protein. Denne aminosyre indgår i proteinet kollagen, der er den trækstærke bestanddel i sener, brusk, tandkød og knogler. Mangler man kollagen medfører det, at de mindste blodkar bliver skøre, og sår heler dårligt.

Da der indgår kollagen i både brusk og knogler, bliver dannelsen af dette væv også defekt. Får man ikke tilstrækkelig C-vitamin, medfører det på længere den klassiske mangelsygdom skørbug.

Hormonet noradrenalin

C-vitamin bruges af binyrerne til at danne hormonet noradrenalin (og adrenalin). Adrenalin bruges blandt andet som signalstof fra nerveceller, når man er fysisk aktiv, og hjertet skal øge pulsen, men også når der skal sendes signal til de små hår på armene, til at de skal rejse sig ved kulde.

Ud over i binyrerne findes C-vitamin i store mængder i bugspytkirtlen, testiklerne, æggestokkene og i de hvide blodlegemer. C-vitamin forebygger skørbug.

Der er en række undersøgelser som viser, at personer med en høj indtagelse af vitamin C har en lavere forekomst af hjertekarsygdomme og kræft. Man ved dog ikke om det skyldes vitamin C, eller om det er andre stoffer i grønt, frugt og bær, der er ansvarlig for den sygdomsbeskyttende virkning. Der er også flere studier som tyder på at vitamin C kan forebygge galdesten, men det er endnu ikke endelig bevist. Endelig er der dokumentation for, at et forebyggende indtag af C-vitamin kan forkorte eventuelle forkølelser.

Hvor findes C-vitamin i kosten?

Citrusfrugter, kiwier, bær, tomater, blomkål, nye kartofler og grønne bladgrøntsager er rigtig gode kilder til c-vitamin. I Danmark får vi den største del af vores C-vitamin fra grønsager, frugt og kartofler. C-vitamin er også ofte tilsat som konserveringsmiddel i kosten. C-vitaminet nedbrydes af kogning, lys, ilt, rygning og varme.

C-vitamin øger optagelsen af den type jern, der findes i grønsager og lignende med op til fire gange. Det øger dog ikke optagelsen af jern fra kød- og blodprodukter.

Hvor meget C-vitamin må jeg tage?

Anbefalet daglig dosis C-vitamin for voksne mænd og kvinder er 75 mg C-vitamin pr. døgn. Gravide og ammende bør dog indtage henholdsvis 85 og 100 mg pr. døgn. Generelt kan man tåle flere gram uden bivirkninger. Spiser du store mængder, nedsættes den procentvise optagelse kraftig.

Hvad er symptomerne på C-vitaminmangel?

C-vitaminmangel kan opdages ved at måle indholdet af C-vitamin i blodet. Hos børn kan røntgenbilleder af knoglerne nogle gange hjælpe til at afsløre C-vitaminmangel.

De første tegn på skørbug er træthed, hyppige forkølelser, muskel- og knoglesmerter og blødninger i huden. Senere hæver tandkødet op og bløder. I slutfasen af sygdommen bliver der åndedrætsbesvær, depression, kramper og shock.

Skørbug - Alvorlig C-vitaminmangel

I udviklingslande er skørbug hyppigt, specielt i flygtningelejre og i katastrofesituationer, hvor nødhjælpsrationerne ikke indeholder C-vitamin. I Danmark og andre industrialiserede lande ses C-vitaminmangel dog stort set kun hos tobaksrygere, narkomaner og alkoholikere.

Hvordan behandles C-vitaminmangel?

Ved C-vitaminmangel består behandlingen i at give tilskud af C-vitamin

Kontraindikationer - hvad skal jeg være opmærksom på?

Du skal være forsigtig hvis:

- Du har øget jernindhold i kroppen.
- Diaré.
- Tendens til nyresten.
- Er i behandling med blodfortyndende medicin.

Tal med din læge, hvis du er i tvivl.

Rygning forstærker nedbrydelsen af C-vitamin. Endnu en god grund til at stoppe...

Hvad er symptomerne på overdosering af C-vitamin?

Overdosering sker kun sjældent, da kroppen kan udskille overskud af C-vitamin gennem uriner. Indtager man mere end 2 gram C-vitamin dagligt, kan det medføre kvalme, diaré og risiko for nyresten. Overdosering kan også give symptomer som diaré og oppustethed. Der er desuden set tilfælde af blærebetændelse.

Holder man op med at spise C-vitamin, efter at have indtaget store doser C-vitamin igennem længere tid, kan det give symptomer på C-vitamin mangel.

Brug af store mængder C-vitamin

Det er meget udbredt at spise store mængder C-vitamin mod forkølelse, helt op til 1-2 gram per dag. Der er dog ikke nogen undersøgelser, der sikkert har kunnet bekræfte at C-vitamin har en forebyggende virkning mod forkølelse.

Nylig debat om, hvorvidt meget store mængder som 1-5 gram dagligt kan påvirke kroppens arveanlæg, er foreløbig afvist af lægemiddelstyrelsen.