

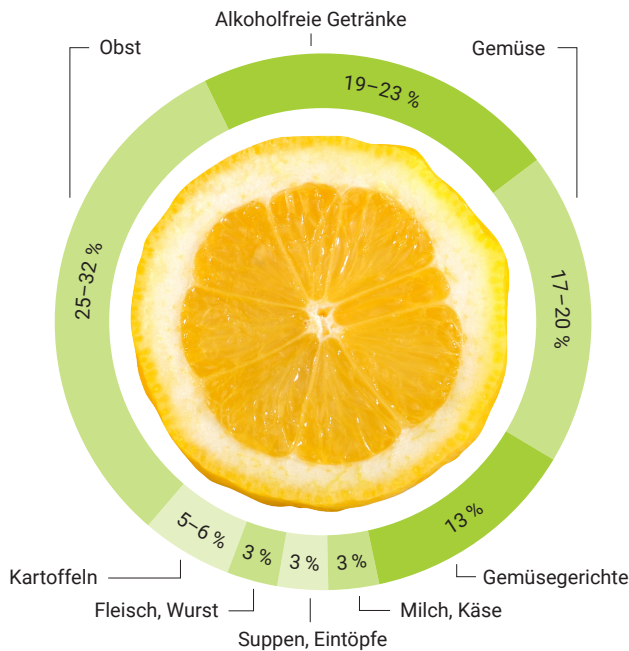
# Vitamin C

## Je mehr, desto besser?

### Was ist Vitamin C und wofür brauchen wir es?

Vitamin C, auch Ascorbinsäure genannt, ist ein wasserlösliches Vitamin. Es erfüllt verschiedene Funktionen im Stoffwechsel und hat antioxidative Eigenschaften. Unter anderem wird es zum Aufbau des Bindegewebes (Kollagen), zur Wundheilung und zur Unterstützung der Immunabwehr gebraucht. Zudem verbessert es die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln.

### Das sind unsere Hauptquellen für Vitamin C



Quelle: Nationale Verzehrsstudie II

### Wieviel Vitamin C steckt in ...?

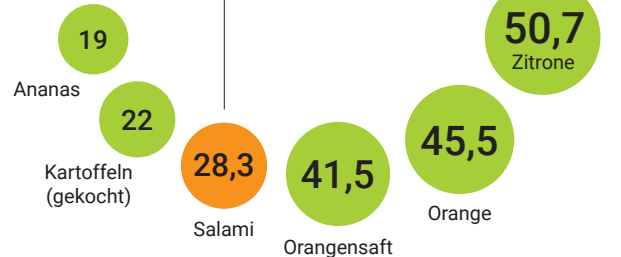
Mengen in mg pro 100 g

**177**  
Schwarze Johannisbeere

**140**  
Rote Paprika

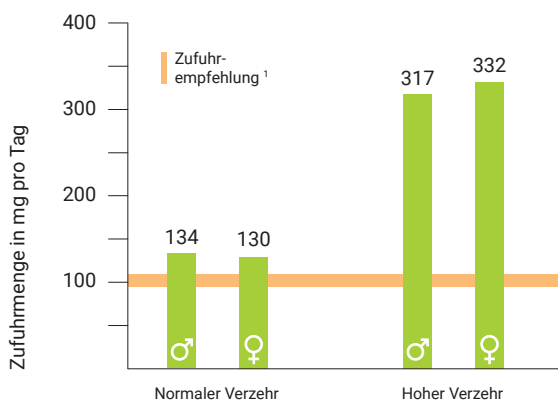
### Vitamin C in Salami?

Auch verarbeitete tierische Lebensmittel enthalten Vitamin C bzw. Ascorbinsäure (E 300). Hier wird es zu technologischen Zwecken zugesetzt, um die so genannte Umrötung von Würsten zu unterstützen.



Quelle: Souci-Fachmann-Kraut Nährwert-Tabellen, Online-Version ([www.sfk-online.net](http://www.sfk-online.net)) abgerufen am 05.08.2022

### Zufuhr von Vitamin C über die Nahrung

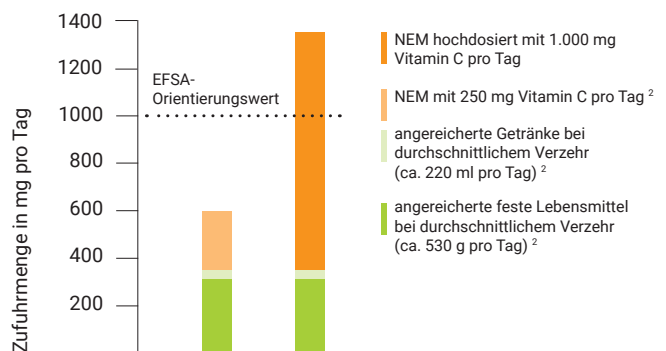


Quelle: Nationale Verzehrsstudie II

<sup>1</sup> Zufuhrempfehlung laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und EFSA (2013): 95 mg pro Tag für erwachsene Frauen und 110 mg pro Tag für erwachsene Männer.

### Zufuhr von Vitamin C zusätzlich zur Nahrung

Eine zusätzliche Aufnahme von Vitamin C bis zu **1.000 mg pro Tag** (= EFSA-Orientierungswert) wird nicht mit unerwünschten Wirkungen in Verbindung gebracht. Um vor einer Überversorgung durch Vitaminpräparate und angereicherte Lebensmittel zu schützen, empfiehlt das BfR folgende Höchstmengen für Vitamin C: für Nahrungsergänzungsmittel (NEM) 250 mg pro Tagesdosis eines Produkts; für angereicherte feste Lebensmittel 60 mg pro 100 g; für Getränke 16 mg pro 100 ml.



Quelle: Nationale Verzehrsstudie II

<sup>2</sup> Unter Berücksichtigung der BfR-Höchstmengenempfehlungen

### Fazit

Bei abwechslungsreicher Ernährung brauchen gesunde Personen weder Vitaminpräparate noch angereicherte Lebensmittel. Um diejenigen, die dennoch zusätzliches Vitamin C einnehmen möchten, vor einer Überversorgung zu schützen, hat das BfR Höchstmengen für Vitamin C abgeleitet.

# Impressum

Herausgeber:

**Bundesinstitut für Risikobewertung | BfR**

Max-Dohrn-Straße 8–10

10589 Berlin

T +49 30 18412-0

F +49 30 18412-99099

bfr@bfr.bund.de

bfr.bund.de

## Anstalt des öffentlichen Rechts

Vertreten durch den Präsidenten Professor Dr. Dr. Dr. h. c. Andreas Hensel

Aufsichtsbehörde: Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH)

V.i.S.d.P: Dr. Suzan Fiack

USt-IdNr: DE 165 893 448

## Über das BfR

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftlich unabhängige Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH). Es schützt die Gesundheit der Menschen präventiv in den Tätigkeitsbereichen Public Health und Veterinary Public Health. Das BfR berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebens- und Futtermittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.

Stand: März 2026

