

Vitamin C 100 mg Junek Kapseln

Vitamin C (Ascorbinsäure) gehört zu den bekanntesten und wasserlöslichen Vitaminen. Der Mensch und einige Tiere können Vitamin C nicht selbst produzieren. Es wird ihm nachgesagt, vor allem für die Stärkung der Abwehrkräfte wichtig zu sein. Vitamin C sorgt für die Bildung und Funktionserhaltung von Bindegewebe. Es ist wichtig für die Wundheilung. Weiters begünstigt es die Eisenaufnahme aus der Nahrung. Natürlich kommt Vitamin C in Früchten und Gemüse besonders hoch vor wie z. B. Zitrusfrüchte, Kiwi, Hagebutte, schwarze Johannisbeeren, Broccoli, Kartoffel, Kohl. Vitamin C gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen und reagiert empfindlich auf Sauerstoff, Licht und Wärme. Zubereitungen von Obst und Gemüse sollten daher möglichst schnell und schonend erfolgen.



Vitamin C 100 mg Junek Kapseln enthalten 100 mg L-Ascorbinsäure in einer Hartgelatine kapsel. Der tägliche Bedarf an Vitamin C ist für gesunde Erwachsene variabel und liegt zwischen 60 – 100 mg, wobei RaucherInnen und Schwangere einen erhöhten Bedarf (bis 150 mg) haben. Die heutigen Lebensumstände lassen jedoch eine ausgeglichene Ernährung nicht immer zu und unsere Körperreserven an Vitaminen können schnell erschöpft werden. Einer Unterversorgung des Körpers kann durch regelmäßige Ergänzung der Nahrung mit Vitaminen vorgebeugt werden. Anzeichen für einen Vitamin C-Mangel können Müdigkeit, Reizbarkeit und Appetitlosigkeit sein. Raucher haben einen erhöhten Vitamin C Bedarf. Durch die Fähigkeit, schädliche Sauerstoffradikale abzufangen und damit zu entschärfen, wirkt Vitamin C vermutlich Krebs hemmend. Es ist erwiesen, dass Vitamin C in biologischen Systemen als Antioxidans wirkt.

Eine Nahrungsergänzung mit Vitamin C kann sinnvoll sein bei:
Mangel infolge z.B. einseitiger Ernährung, Alkoholabusus; Diabetes mellitus, Infektionen, Stress, Hochleistungssportlern, Schwangeren, Stillenden, Senioren, Jugendlichen im Wachstum, Appetitlosigkeit, RaucherInnen, verzögerter Wundheilung.

Akute Überdosierungen sind nicht bekannt, Vitamin C in physiologischen Dosen kann auch in der Schwangerschaft und Stillzeit eingenommen werden.

Verzehrempfehlung:

Erwachsene: 1 x 1 Kapsel täglich mit Flüssigkeit einnehmen

1 Kapsel enthält 100 mg Vitamin C entsprechend 125 % NRV*

NRV* = Prozent der empfohlenen Tagesdosis

Hinweise:

Glutenfrei. Lactosefrei. Hefefrei.

Zutaten:

Füllstoff: Mannit (Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken); Ascorbinsäure;
Kapselhülle: Cellulose

Rohstoffbeschreibung

Vitamin C 100 mg Junek Kapseln sind ein hochwertiges Produkt. Es werden farblose Cellulosekapseln verwendet.

Inhalt (Kapseln)	Nennfüllmenge (g) e	
4029101 Vitamin C 100 mg Junek Kapseln	60 St	33 G
4029118 Vitamin C 100 mg Junek Kapseln	120 St	66 G
4029124 Vitamin C 100 mg Junek Kapseln	250 St	138 G
4029130 Vitamin C 100 mg Junek Kapseln	360 St	199 G
4029147 Vitamin C 100 mg Junek Kapseln	750 St	416 G
4029153 Vitamin C 100 mg Junek Kapseln	1750 St	971 G