Vitamine C

**Geef een omschrijving van de vitamine :**

Vitamine C ook wel ascorbinezuur is een water oplosbare vitamine.

**Omschrijf de functie voor je lichaam van de vitamine :**

Het is een antioxidant voor je lichaam en is nodig voor de vorming van bindweefsel, de opname van ijzer en het bevordert het behoud van je weerstand.

**Geef aan in welke producten de vitamine voorkomt :**

Vitamine C bevindt zich in fruit, groente en aardappelen. Voornamelijk in bepaalde kolen, citrusvruchten en bessen.

**Geef de ADH aan van de vitamine :**

Voor een volwassene wordt er aangeraden 75 milligram vitamine C per dag te nuttigen.

**Omschrijf wat er gebeurt bij een tekort of te veel van deze vitamine :**

Een tekort aan vitamine C zorgt voor een vermindering van de weerstand, slapeloosheid, vermoeidheid en ook ontstaat er een kans op scheurbuik. Een teveel aan vitamine C zal door urine het lichaam verlaten. Echter heeft vitamine C in grote hoeveelheid een remmend effect op de absorptie van koper maar verhoogt het de hoeveelheid waarin je ijzer op neemt.