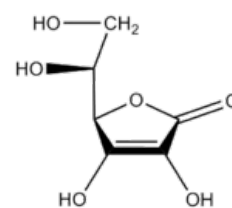
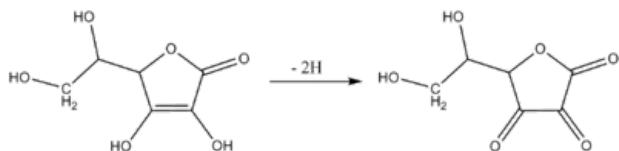


Kyselina askorbová

Kyselina L-askorbová, označovaná též jako **vitamin C**, je ve vodě rozpustná látka se silně redukčními účinky. Člověk (stejně jako další primáti či morče) ji nedokáže syntetizovat, neboť postrádá L-gulonolaktonoxidázovou aktivitu, musí ji tedy přijímat v potravě. L-askorbát se podílí na hydroxylaci prolinu a lysinu v kolagenu, syntéze karnitinu, metabolismu tyrosinu, působí jako antioxidant, podporuje imunitu, resorpci železa, má vliv na beta-oxidaci mastných kyselin, zvyšuje aktivitu mikrosomálních enzymů, urychluje detoxikaci cizorodých látek.



Redukční účinky kyseliny askorbové jsou dány její snadnou oxidací na dehydroaskorbát:



Zdroj

Ovoce, zelenina (včetně brambor), játra. Průměrné ztráty při kuchyňské úpravě potravin jsou 30 %.

Denní doporučená dávka pro dospělé: 100 mg ^[1]. Při jejím stanovení je uvažováno, kromě prevence projevů deficitu, i posílení imunitního systému a prevence degenerativních onemocnění. Vyšší je potřeba při značné fyzické námaze, psychickém stresu, abusu alkoholu a drog, u některých onemocnění (např. diabetes, renální insuficience, infekce). Příjem 150 mg/den je doporučován kuřákům.

Deficit

Deficit kyseliny askorbové - kurděje (skorbut) - se dnes objevuje již jen v extrémních podmínkách. S preklinickými projevy mírného nedostatku se setkáváme i u nás (únava, prodloužená rekonvalescence, zhoršené hojení ran a snížená odolnost k infekcím).

- Laboratorní hodnocení stavu: hladina vitamínu C v plazmě. Klinické příznaky se objevují při hodnotách $\leq 10 \mu\text{mol/l}$, za indikátor nízkého přívodu vitamínu C jsou považovány hodnoty pod $37 \mu\text{mol/l}$. Z hlediska prevence aterosklerózy a nádorů se za žádoucí považují hodnoty $\geq 50 \mu\text{mol/l}$.

Nadbytek

Projevy nadbytku z potravy nejsou. Přibližně 1 % nevyužitého vitamínu C se konvertuje na oxalát, riziko tvorby močových kamenů je ale u zdravých osob nízké. Z opatrnosti by denní příjem neměl překročit 1000 mg. Podávání velmi vysokých dávek (5 g) může způsobit diarrehoeu.

Při vysokém příjmu askorbátu (řádově gramy za den) se většina této látky vylučuje močí. Může pak interferovat s celou řadou klinickobiochemických stanovení při rutinním chemickém vyšetření moči.

Odkazy

Reference

1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung. . *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (DACH)*. 1. vydání. Frankfurt am Main : Umschau/Braus, 2000. 216 s. ISBN 3-8295-7114-3.

