



## Ascorbyl-Palmitat

Vitamin C-palmitat (6-O-Palmitoyl-L-Ascorbinsäure) ist eine fettlösliche Form von Vit.-C, was bedeutet, dass es besonders gut an Stellen im Körper gelangt, wo Fett ist. Da geht es nicht so sehr um den Rettungsring, sondern um Gelenkschleimhäute, Nerven, Rückenmark und v.a. das Gehirn. Denn Vitamin C-palmitat überwindet die Bluthirnschranke. Es bleibt 4 bis 6 mal länger im Blutserum als das normale Vit.-C und wurde deswegen in der ehemaligen DDR als legales Dopingmittel für Radrennfahrer eingesetzt. Es ist auch heute noch legal, nur (mittlerweile) zu zahm.

Ascorbinpalmitat ist ein Antioxidationsmittel und Emulgator. Es ist ein in Säuglingsanfangsnahrung und Säuglingsfolgenahrung zugelassener Zusatzstoff und gilt somit als unbedenklich. Es wird als Lebensmittelzusatzstoff mit der Nummer E 304 geführt. Breite Verwendung hat es auch in der Kosmetikindustrie und findet sich in den meisten "Zaubertränken", die auf Zellerneuerung und Verjüngung zielen.

*„(..) Ascorbyl Palmitat wirkt an den fettigen Zellmembranen und schützt hier vor Lipideroxidation. Die Affinität mit der Zellmembran gibt einen enormen Oxidationsschutz und hilft, zelluläres Altern zu verhindern. Ascorbyl Palmitat ist aktiver als Ascorbinsäure und 30-mal wirkungsvoller. Es zeigt größere Aktivität im Fibroblastenwachstum und in der Kollagenproduktion, gleichzeitig ist es extrem beständig. Da Ascorbyl Palmitat in der Zellmembran liegen kann, kann es das Radikal des Vitamin E kontinuierlich erneuern. (..)“*  
(Quelle <http://www.podomedi.com/shop/now-ascorbat-palmitat-fettloeslich-vitamin-c.html>)

### Der Wermutstropfen:

Im Dünndarm wird Ascorbyl Palmitat langsam wieder in die Ausgangsstoffe aufgespalten, d.h. normales Vit.-C und Palmitinsäure. Es bringt also nicht viel, es nach dem Motto „viel hilft viel“ reinzuschaukeln. Nur der vor der Aufspaltung schnell resorbierte Anteil bringt Vorteile gegenüber dem normalen preiswerteren Vit.-C, der Rest ist Verschwendung.