
Subject: Nac-Vitamin C

Posted by [user_23](#) on Fri, 07 Apr 2006 18:57:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich nehme täglich 600 mg nac,welche menge vitamin c sollte ich zusätzlich nehmen um der bildung von nierensteinen vorzubeugen?
konnte über die suche leider nix konkretes finden.

Subject: Re: Nac-Vitamin C

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Fri, 07 Apr 2006 19:01:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

500mg sind lässig

Subject: Re: Nac-Vitamin C

Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 07 Apr 2006 21:49:35 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn man NAC auf längere Zeit einnimmt sollte man mind. das doppelte an Vitamin C zu sich nehmen, also nimm lieber das Dreifache zur Sicherheit... (solange Du dadurch kein Durchfall bekommst oder sowas...)

Subject: Re: Nac-Vitamin C

Posted by [user_23](#) on Sat, 08 Apr 2006 09:23:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die doppelte bzw dreifache menge bezieht sich jetzt aber nicht auf die 500 mg,sondern auf den empfohlenen tagesbedarf?!

Subject: Re: Nac-Vitamin C

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sat, 08 Apr 2006 09:31:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

er meinte glaub ich 3 x NAC Menge, also in deinem fall 1,8g was ich übertrieben ifnde

Subject: Re: Nac-Vitamin C

Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 08 Apr 2006 09:52:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

user_23 schrieb am Sam, 08 April 2006 11:23die doppelte bzw dreifache menge bezieht sich jetzt

aber nicht auf die 500 mg,sondern auf den empfohlenen tagesbedarf?!

Natürlich vom Tagesbedarf aus ! Sorry, war nicht erkenntlich geschrieben.

Der Tagesbedarf wird verschieden definiert, ich sage immer "100mg pro Tag" (andere sagen 40-100 oder teils sogar mehr).

Somit 300mg in Kombination mit NAC

Subject: Re: Nac-Vitamin C

Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 08 Apr 2006 09:53:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Sam, 08 April 2006 11:31er meinte glaub ich 3 x NAC Menge, also in deinem fall 1,8g was ich übertrieben ifnde

ne nee, Tino ist zur Zeit wohl im Urlaub

Subject: Re: Nac-Vitamin C

Posted by [kaya](#) on Sat, 08 Apr 2006 09:59:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

haar, du hast recht..er meinte 3 mal nac-menge...min. 2gr

Haar-in-der-Suppe schrieb am Sam, 08 April 2006 11:31er meinte glaub ich 3 x NAC Menge, also in deinem fall 1,8g was ich übertrieben ifnde

Subject: Re: Nac-Vitamin C

Posted by [user_23](#) on Sat, 08 Apr 2006 12:02:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

will auch weiterhin die 600 mg nehmen und dann beobachten.

nur verständnisshalber:wenn wir von 300 mg vit c bei 600 mg nac ausgehen,wären es dann bei 1200 mg nac 600 mg vit c,die man nehmen sollte?

Subject: Re: Nac-Vitamin C

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 10 Apr 2006 07:42:35 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Sam, 08 April 2006 11:52user_23 schrieb am Sam, 08 April 2006 11:23die doppelte bzw dreifache menge bezieht sich jetzt aber nicht auf die 500 mg,sondern auf den

empfohlenen tagesbedarf?!

Natürlich vom Tagesbedarf aus ! Sorry, war nicht erkenntlich geschrieben.

Der Tagesbedarf wird verschieden definiert, ich sage immer "100mg pro Tag" (andere sagen 40-100 oder teils sogar mehr).
Somit 300mg in Kombination mit NAC

sollte es nicht 3x so-viel-wie NAC sein? ich glaube schon..

Subject: Re: Nac-Vitamin C
Posted by [user_23](#) on Mon, 10 Apr 2006 12:04:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nu bin ich wieder verunsichert
ist ja doch n unterschied ob ich mir 300 mg oder 1800 mg vitamin c einwerfe.

Subject: Re: Nac-Vitamin C
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 10 Apr 2006 12:06:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

user_23 schrieb am Mon, 10 April 2006 14:04nu bin ich wieder verunsichert
ist ja doch n unterschied ob ich mir 300 mg oder 1800 mg vitamin c einwerfe.

wieso nimmst du nicht morgens 500 und abends 500?

Subject: Re: Nac-Vitamin C
Posted by [user_23](#) on Mon, 10 Apr 2006 12:11:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kann ich auch machen,überschüssiges vitamin c wird ja ausgeschieden?!
was würdet ihr denn an vitamin c präperaten empfehlen,pulver ist ja schlecht zu wiegen,auf jeden fall hab ich keine waage mit so ner kleinen einteilung.
dann eher cetebe oder in der art?

Subject: Re: Nac-Vitamin C
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 10 Apr 2006 12:16:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

user_23 schrieb am Mon, 10 April 2006 14:11kann ich auch machen,überschüssiges vitamin

c wird ja ausgeschieden?!

was würdet ihr denn an vitamin c präperaten empfehlen,pulver ist ja schlecht zu wiegen,auf jeden fall hab ich keine waage mit so ner kleinen einteilung.
dann eher cetebe oder in der art?

ich hätte bei der menge keine angst wenn du noch dazu rauchst, brauchst dus sowieso, eine zigarette killt dir gleich mal 70mg vit c

ich nehme das pulver, ich hab auch keine waage, da kann man sich im notfall auch anders helfen ... aber ich glaube, so eine kleine waage in der apotheke ist gar nicht so teuer

Subject: Re: Nac-Vitamin C

Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 10 Apr 2006 14:08:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ne Waage auf ebay 0,05g genau bekommst Du schon ab 20 Euro, hab auch so eine.
Das Vitamin-C-Puler (Ascorbinsäure 100%) ist außerdem wieder supergünstig.

Und ich "glaube" dass es nicht das 3fache des NAC-Konsums ist sondern der 3fache Tagesbedarf an Vitamin C, sonst wäre das doch zu viel....

Denn ich hab mal gelesen dass nur wenn man das Zeugs über einen längeren Zeitraum nimmt man mit Vitamin C nachhelfen sollte.

Hab wenig Zeit momentan, aber auf google findet man das bestimmt. (Nac + Vitamin C)

Subject: Re: Nac-Vitamin C

Posted by [user_23](#) on Mon, 10 Apr 2006 18:05:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich konnte über google leider auch nix genaueres finden,ausser den hinweis mit der 2-3 fachen menge vitamin c.

ui,dann bräuchte ich alleine wegen dem gequarze schon 1,4 g vitamin c täglich.

Subject: Re: Nac-Vitamin C

Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 10 Apr 2006 18:48:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab auch mal ne Weile gesucht, auch nichts treffenderes gefunden als Du.

Aber ne Schöne (u. umfangreiche) Seite über viele wichtige Dinge (und besonders viele Buchempfehlungen + Studienergebnisse):

<http://www.vitaminprofis.de/>

Subject: Re: Nac-Vitamin C

Posted by [user_23](#) on Mon, 10 Apr 2006 19:55:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke für die links.

finde ich aber schon merkwürdig, das man bzw ich keine genauen angaben finden kann, auch in anderen foren nehmen leute nac und jedesmal kommt der gleiche hinweis.
