

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Zawał serca a witamina C?

Witamina C jest antyoksydantem, co oznacza, że działa przeciwzapalnie i zmniejsza ilość wolnych rodników. Te zaś mogą nasilać rozwój miażdżycy - bezpośredniej przyczyny zawału. Jednak suplementacja witaminy C przed zawałem nas nie uchroni. Nadto, w obecnych czasach z niedoborem tej substancji po prostu nie mamy do czynienia.

Specjaliści przypominają, że niedobór witaminy C prowadzi do szkorbutu - choroby, która w dzisiejszych czasach właściwie nie występuje. To zaś oznacza, że nie ma też niedoboru witaminy C. Ale to nie wszystko.

- Nie ma bezpośredniego przełożenia pomiędzy stężeniem witaminy C a zdarzeniami sercowo-naczyniowymi. Gdyby tak było, wszyscy pacjenci w XVIII-XIX wieku ze szkorbutem umieraliby na zawał, a tak się nie działo - zwraca uwagę dr hab. n. med. Bartosz Hudzik, kardiolog ze Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu i kierownik Zakładu Profilaktyki Chorób Sercowo-Naczyniowych Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

Mit o witaminie C chroniącej rzekomo przed zawałem ma się jednak nieźle. Być może dlatego, że w latach 70-tych prowadzono badania, które sugerowały, że pacjenci z zawałem serca mają niższe stężenie w organizmie witaminy C, a więc uprawniona była hipoteza, że jej niskie stężenie może być czynnikiem sprawczym zawału. Ustalenie takiego związku przyczynowo-skutkowego to jednak trochę więcej niż incydentalne prace badawcze - musi być udowodniony w różnych ośrodkach na różnych populacjach pacjentów. Nie potwierdzono takiego fenomenu.

- Gdyby tak się stało, dziś leczylibyśmy pacjentów zagrożonych zawałem witaminą C, a nie aspiryną - podkreśla specjalista.

W przeciwieństwie do witaminy C ten bodaj najpopularniejszy lek ma bowiem udowodnione działanie redukujące ryzyko zawału i udaru.

Potwierdza to inny kardiolog, ekspert Sekcji Rytmu Serca Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, prof. Marcin Grabowski, kierownik Pododdziału Elektrokardiologii w Katedrze i Klinice Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

- Witamina C ma potencjalne, korzystne efekty działania antyoksydacyjnego na poziomie molekularnym i komórkowym. Jak na razie natomiast analizy i badania kliniczne, które były przeprowadzane w zakresie zastosowania suplementacji witamin u pacjentów z ryzykiem sercowo-naczyniowym nie wykazały, aby suplementacja tej witaminy zmniejszała ryzyko sercowo-naczyniowe. Nawet jeżeli byłby jakiś pośredni, niepoznany efekt działania niedoboru witamin działający pośrednio na zwiększanie ryzyka sercowo-naczyniowego, to i tak najważniejszymi czynnikami ryzyka są: palenie tytoniu, cukrzyca, nadciśnienie, podwyższony poziom cholesterolu, wiek. Niedobór witaminy C nigdy nie dorównałby swoją siłą działania takim czynnikom ryzyka zawału serca. Na chwilę obecną ta potencjalna zależność występowania zawału z powodu niedoboru witaminy C może mieć tylko wartość naukową, nie przekłada się na kliniczne zastosowanie - mówi prof. Grabowski.

Warto dodać, że o ile osoby ze zwiększonym ryzykiem sercowo-naczyniowym powinny jeść więcej produktów zawierających witaminę C. Bo prawdą jest, że złe odżywianie może prowadzić do zawału. Jednak do zawału prowadzi cały splot wielu czynników. Witamina C nie należy do takich bezpośrednich i najistotniejszych, zwłaszcza, że w obecnych czasach w krajach rozwiniętych nie dochodzi do jej niedoboru. Suplementowanie witaminy C, aby uniknąć zawału, nie ma sensu, tym bardziej, że suplementacja może doprowadzić do niekorzystnych skutków ubocznych.

- Prawidłowa, zbilansowana dieta dostarcza organizmowi wystarczające ilości witaminy C, zaś jej nadmiar może zaszkodzić, gdyż u osób podatnych zamiast wydalac się z organizmu może się krystalizować w drogach moczowych i prowadzić do kamicy nerkowej - ostrzega dr Hudzik.

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30008.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego

rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy