

Neue Studie untersucht Zusammenhang zwischen Vitamin C und Harnsäurewerten

Bonn, 10.03.2026 – Erhöhte Harnsäurewerte im Blut stellen einen bedeutenden Risikofaktor für die Entwicklung von Gicht dar. Rund 20 Prozent der Erwachsenen sind davon betroffen, etwa ein bis zwei Prozent der Erwachsenen in Deutschland leiden bereits an der Stoffwechselerkrankung. Eine neue Ernährungsstudie, durchgeführt von der Universität Kiel und der Hochschule Geisenheim University, liefert nun Hinweise auf einen möglichen Zusammenhang zwischen dem Vitamin-C-Status im Blut und den Harnsäurewerten.



Harnsäure entsteht beim Abbau von Purinen im Stoffwechsel. Das sind natürliche Bestandteile unserer Zellen und vieler Lebensmittel. Steigt die Konzentration der Harnsäure im Blut dauerhaft an, können sich Harnsäurekristalle in Gelenken ablagern und schmerzhafte Gichtanfälle auslösen.

Frühere Untersuchungen hatten bereits darauf hingedeutet, dass der regelmäßige Konsum von Orangensaft mit niedrigeren

Harnsäurewerten verbunden sein könnte*. Unklar war bislang jedoch, welche Inhaltsstoffe dafür verantwortlich sein könnten. Die aktuelle Studie untersuchte deshalb gezielt die Wirkung verschiedener Getränke auf den Harnsäurespiegel im Blut.

An der sogenannten „HesperidinC-Studie“ nahmen 40 Erwachsene mit erhöhten Harnsäurewerten teil. In der randomisierten, kontrollierten und doppelblinden Untersuchung erhielten die Teilnehmenden über zwei Wochen täglich 200 Milliliter eines von vier Getränken mit Orangengeschmack. Die Getränke waren reich an Vitamin C oder Hesperidin (ein sekundärer Pflanzeninhaltsstoff im Orangensaft) oder einer Kombination beider Verbindungen.

Bereits nach einer Woche zeigten Teilnehmende, die ein Getränk mit Vitamin C erhalten hatten, im Durchschnitt niedrigere Harnsäurewerte im Blut als zu Beginn der Studie. Gleichzeitig stieg ihr Vitamin-C-Spiegel im Blut an. Personen mit höheren Harnsäurespiegeln profitierten am stärksten. Dahingegen zeigten die Getränke, die nur Hesperidin enthielten keine Effekte.

* Büsing F, Hägele FA, Nas A et al (2019) High intake of orange juice and cola differently affects metabolic risk in healthy sub-jects. Clin Nutr 38:812–819. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.02.028>

** Enderle, J., Dörner, R., Tondar, D. et al. Effect of vitamin C and hesperidin on serum uric acid concentrations in healthy adults with high uric acid levels: the randomized controlled 'HesperidinC trial'. Eur J Nutr 65, 67 (2026). <https://doi.org/10.1007/s00394-026-03905-z>

Da in der Studie speziell angereicherte Getränke verwendet wurden, die Vitamin C und Hesperidin enthielten, beziehen sich die Ergebnisse in erster Linie auf diese Zusammensetzungen. Sie bieten jedoch wertvolle Hinweise darauf, dass auch andere Lebensmittel mit ähnlichen Inhaltsstoffen positive Effekte haben könnten.

Die Ergebnisse zeigen, dass Vitamin C der entscheidende Faktor für die Kontrolle des Harnsäurespiegels war, während Hesperidin keinen Einfluss hatte. Zitrusfrüchte liefern von Natur aus Vitamin C. Orangensaft enthält beispielsweise rund 40 Milligramm Vitamin C pro 100 Milliliter, Grapefruitsaft etwa 30 Milligramm pro 100 Milliliter.

Die Ergebnisse der Untersuchung wurden im Fachjournal „European Journal of Nutrition“ veröffentlicht**.

Zum Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie

Der Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e. V. in Bonn wurde 1951 gegründet. Rund 300 Fruchtsaft-, Fruchtnektar-, Gemüsesaft- und Gemüseektarhersteller Deutschlands sind Mitglied.

Der Verband vertritt die gemeinsamen Interessen der Branche im In- und Ausland.

Wenn Sie Fragen haben, oder weitere Informationen und Daten wünschen, wenden Sie sich bitte an:

Klaus Heitlinger
Geschäftsführer
Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e. V.
Mainzer Straße 253
D-53179 Bonn
Telefon: +49 2 28 9 54 60-0
Mobil: +49 171 7701246
info@fruchtsaft.de
www.fruchtsaft.de

* Büsing F, Hägele FA, Nas A et al (2019) High intake of orange juice and cola differently affects metabolic risk in healthy sub-jects. Clin Nutr 38:812–819. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.02.028>

** Enderle, J., Dörner, R., Tondar, D. et al. Effect of vitamin C and hesperidin on serum uric acid concentrations in healthy adults with high uric acid levels: the randomized controlled 'HesperidinC trial'. Eur J Nutr 65, 67 (2026). <https://doi.org/10.1007/s00394-026-03905-z>