

Kalenderwoche 10/2019 - Lungenkrebs - Nahrungsergänzung mit Vitaminen

Nahrungsergänzung mit Vitaminen

Viel hilft viel? Leider ist das nicht immer der Fall. Gerade bei Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitaminen kann „viel“ auch „zu viel“ sein. Sehr deutlich zeigt das eine Studie eines Teams aus internationalen Forschern. Statt das Krebsrisiko zu senken, ließ viel freies Vitamin B12 im Blut das Lungenkrebsrisiko in ihrer Untersuchung steigen. Ähnliche Beobachtungen gab es bereits, als untersucht wurde, ob [Nahrungsergänzungsmittel](#) mit Betacarotin, einer Vorstufe von Vitamin A, Raucher vor Lungenkrebs schützen könnten. Als die Daten eine Zunahme der Lungenkrebsfälle unter den Rauchern zeigten, wurde die Studie abgebrochen und seitdem wird Rauchern empfohlen, keine Nahrungsergänzung mit Betacarotin einzunehmen.

Auch Vitamin D wird zum Schutz vor diversen Krankheiten untersucht. Im Zusammenhang mit Lungenkrebs sind bisher keine nachteiligen Effekte bekannt, eine Schutzwirkung lässt sich bisher aber auch noch nicht eindeutig belegen. Das zeigt die Arbeit internationaler Forscher.

Hier die Studien im Detail:

- [Viel Vitamin B12 im Blut scheint Lungenkrebsrisiko zu erhöhen](#)
- [Schutz vor Lungenkrebs durch Vitamin D weiter fraglich](#)

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“