

Nahrungsergänzung mit Vitamin D schützt weder vor Krebs noch vor dramatischen Herz-Kreislauf-Ereignissen

Datum: 09.03.2023

Original Titel:

Vitamin D Supplements and Prevention of Cancer and Cardiovascular Disease

DGP - Es ist umstritten, ob eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D bestimmten Krankheiten vorbeugen kann. Aus diesem Grund führten Wissenschaftler aus Boston (USA) eine groß angelegte Studie durch. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass die tägliche Nahrungsergänzung mit hochdosiertem Vitamin D3 weder das Risiko, an Krebs zu erkranken, noch das Risiko, von einem dramatischen Herz-Kreislauf-Ereignis betroffen zu sein, senkte.

Die Rolle von Vitamin D für die [Prävention](#) von Krebserkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist umstritten und immer wieder Gegenstand der aktuellen Forschung. So auch in einer Studie eines Forscherteams aus Boston (USA). Die Wissenschaftler hatten sich das Ziel gesetzt, die derzeitige Datenlage zu diesem Thema aufzustocken. Dementsprechend führten sie eine Studie durch, in der sie untersuchten, ob eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D das Risiko für spezielle Krebserkrankungen und für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren kann.

Die Studienteilnehmer bekamen entweder täglich Vitamin D3 oder ein [Placebo](#)

Die Wissenschaftler untersuchten 25871 Personen (durchschnittlich 67,1 Jahre alt), die zu Beginn der Studie weder an einer Krebserkrankung noch an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung litten. Männer konnten ab einem Alter von 50 Jahren und Frauen ab einem Alter von 55 Jahren an der Studie teilnehmen. Nach dem Zufallsprinzip wurden die Teilnehmer in zwei verschiedene Gruppen eingeteilt. Während die eine Gruppe täglich 2000 IU Vitamin D3 erhielt (12927 Personen), bekam die andere Gruppe stattdessen ein [Placebo](#) (12944 Personen). Die Teilnehmer wurden im Mittel 5,3 Jahre lang begleitet. Die Wissenschaftler protokollierten, wie häufig es in diesem Zeitraum in den verschiedenen Gruppen zu Krebserkrankungen und zu dramatischen Herz-Kreislauf-Ereignissen kam. Zu den dramatischen Herz-Kreislauf-Ereignissen zählten Herzinfarkt, Schlaganfall und Herz-Kreislauf-bedingte Todesfälle.

Vitamin-D-Nahrungsergänzung schützte nicht vor Krebs

Die Wissenschaftler kamen zu dem Ergebnis, dass sich eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D weder auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch auf das Risiko für Krebserkrankungen auswirkte. Während einer mittleren Beobachtungszeit von 5,3 Jahren erkrankten 1617 Studienteilnehmer an Krebs. Das Erkrankungsrisiko schien unabhängig von der Vitamin-D-Nahrungsergänzung zu sein. Von den Patienten, die mit einer Krebsdiagnose konfrontiert wurden, befanden sich nämlich 793 Patienten in der Vitamin-D-Gruppe und 824 Patienten in der Placebo-Gruppe. Statistische Analysen gaben an, dass der beobachtete Unterschied nicht auf die Einnahme

von Vitamin D zurückgeführt werden konnte, sondern vielmehr zufallsbedingt war. Dies galt auch wenn spezielle Krebsarten einzeln betrachtet wurden. So senkte die Einnahme von Vitamin D weder das Risiko, an Prostatakrebs, noch an Darmkrebs oder Brustkrebs zu erkranken. Auch das Risiko, an Krebs zu versterben, blieb von der Vitamin-D-Nahrungsergänzung unberührt.

Vitamin-D-Nahrungsergänzung konnte dramatischen Herz-Kreislauf-Ereignissen nicht vorbeugen

Ähnliches stellten die Wissenschaftler fest, wenn sie das Risiko für die dramatischen Herz-Kreislauf-Ereignisse betrachteten. Von solch einem Ereignis waren insgesamt 805 Studienteilnehmer betroffen - 396 aus der Vitamin-D-Gruppe und 409 aus der Placebo-Gruppe. Die dramatischen Herz-Kreislauf-Ereignisse traten in beiden Gruppen somit ähnlich häufig auf. Auch hier war der beobachtete Unterschied laut statistischen Auswertungen zufallsbedingt.

Auch auf das allgemeine Sterberisiko hatte die Vitamin-D-Einnahme keinen Einfluss - dieses wurde durch Vitamin D weder gesenkt noch erhöht. Es konnten jedoch auch keine unerwünschten Ereignisse beobachtet werden, die auf die Einnahme von Vitamin-D-Nahrungsergänzungsmitteln zurückzuführen waren.

Die tägliche Nahrungsergänzung mit hochdosiertem Vitamin D über 5 Jahre schien somit weder vor dramatischen Herz-Kreislauf-Ereignissen noch vor Krebserkrankungen - insbesondere Darmkrebs, Prostatakrebs und Brustkrebs - zu schützen. Studienteilnehmer, die Vitamin-D-[Nahrungsergänzungsmittel](#) einnahmen, erkrankten nämlich genauso häufig wie Personen, die stattdessen ein Placebo bekamen. Es ist jedoch zu beachten, dass hier nur eine Dosis von Vitamin D3 getestet wurde.

Referenzen:

Manson JE, Cook NR, Lee IM, Christen W, Bassuk SS, Mora S, Gibson H, Gordon D, Copeland T, D'Agostino D, Friedenberg G, Ridge C, Bubes V, Giovannucci EL, Willett WC, Buring JE; VITAL Research Group. Vitamin D Supplements and Prevention of Cancer and Cardiovascular Disease. N Engl J Med. 2018 Nov 10. doi: 10.1056/NEJMoa1809944. [Epub ahead of print]

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“