

## Vitamin-D-Mangel könnte Brustkrebs begünstigen

**Datum:** 09.09.2022

**Original Titel:**

Vitamin D and breast cancer: A systematic review and meta-analysis of observational studies

**DGP - Ein Mangel an Vitamin D könnte ein [Risikofaktor](#) für Brustkrebs sein, wie vorliegende Ergebnisse einer US-amerikanischen Studie zeigen. Frauen, die viel Vitamin D über Lebensmittel und Supplemente einnahmen, hatten hingegen ein reduziertes Risiko für Brustkrebs.**

---

Vitamin D nimmt eine Sonderstellung bei den Vitaminen ein. Denn streng genommen ist es gar kein Vitamin. [Vitamine](#) sind von der Definition her nämlich Nährstoffe, die der Mensch mit der Nahrung zuführen muss, weil er sie nicht selbst herstellen kann. Vitamin D kann allerdings vom menschlichen Körper hergestellt werden - vorausgesetzt der Mensch ist Sonnenlicht ausgesetzt.

Wissenschaftler aus den USA untersuchten in ihrer Studie, wie die Versorgung mit Vitamin D mit dem Auftreten von Brustkrebs zusammenhängt. Für ihrer Analyse suchten sie in medizinisch-wissenschaftlichen Datenbanken nach Studien, die zu diesem Thema durchgeführt wurden und werteten sie aus. Die Wissenschaftler untersuchten anhand von verschiedenen Messwerten (Konzentration von Vitamin D im Blutserum, Vitamin-D-Zufuhr über die Nahrung, Gesamt-Vitamin-D-Zufuhr (über Nahrung und Supplemente), Vorliegen eines Vitamin-D-Mangels, Einnahme von Vitamin-D-Supplementen), ob es einen Einfluss von Vitamin D gab.

### **Bei einem Mangel an Vitamin D war das Brustkrebsrisiko erhöht**

Es standen insgesamt 22 Studien zur Auswertung zur Verfügung. Dabei zeigte sich, dass ein Mangel an Vitamin D deutlich im Zusammenhang mit dem Brustkrebsrisiko stand und dieses erhöhte. Umgekehrt zeigte sich: je mehr Vitamin D die Frauen über die Nahrung oder Supplemente zu sich nahmen, desto geringer war das Brustkrebsrisiko. Die Einnahme von Vitamin-D-Supplementen minderte ebenso das Brustkrebsrisiko.

Diese Analyse von Wissenschaftlern aus den USA zeigt, dass ein Mangel an Vitamin D ein [Risikofaktor](#) für Brustkrebs sein könnte. Frauen, die ausreichende Mengen von Vitamin D über die Nahrung und Supplemente zuführten, hatten hingegen ein vermindertes Risiko für Brustkrebs.

**Referenzen:**

Hossain S, Beydoun MA, Beydoun HA, Chen X, Zonderman AB, Wood RJ. Vitamin D and breast cancer: A systematic review and meta-analysis of observational studies. Clin Nutr ESPEN. 2019 Apr;30:170-184. doi: 10.1016/j.clnesp.2018.12.085. Epub 2019 Jan 9.

# 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“