

## Vitamin E gegen Asthma bei Kindern?

**Datum:** 02.06.2022

**Original Titel:**

Does vitamin E prevent asthma or wheeze in children: A systematic review and meta-analysis.

**DGP - Eine gute Versorgung mit Vitamin E in der Schwangerschaft könnte möglicherweise das Asthma-Risiko des Kindes senken. Darauf deutet eine Übersichtsarbeit chinesischer Wissenschaftler hin. Weitere Forschung ist nötig.**

---

Asthma ist eine häufige chronische Erkrankung bei Kindern. Sie kann ganz unterschiedlich auftreten und ausgeprägt sein. [Epidemiologische Studien](#), also Beobachtungsstudien am Menschen unter realen Lebensbedingungen, sehen eine mögliche Verbindung zwischen Vitamin E und dem Auftreten von Asthma, Giemen (pfeifende Atemgeräusche) und einer Neigung zu allergischen Reaktionen ([Atopie](#)) in der Kindheit.

### **Beobachtungsstudien lassen keinen Beleg für direkten Zusammenhang zu**

Ob es einen direkten Zusammenhang zwischen Vitamin E und dem Risiko für solche Erkrankungen gibt, können [epidemiologische Studien](#) jedoch nicht herausfinden. Sie beobachten nur und sammeln Informationen zu möglichen Zusammenhängen, die dann genauer untersucht werden müssen, um sie zu beweisen.

### **Forschungsergebnisse nicht eindeutig**

Frühere Untersuchungsergebnisse zu dem Zusammenhang zwischen dem Vitamin und dem Risiko für Asthma waren widersprüchlich. Daher haben sich chinesische Wissenschaftler die dazu verfügbare Literatur einmal genauer angesehen. Dazu durchsuchten sie wissenschaftliche Datenbanken nach geeigneten Untersuchungen, die zwischen 2000 und 2016 veröffentlicht wurden. Die erste Suche nach Untersuchungen, die sich mit dem Zusammenhang zwischen Asthma oder Giemen und Vitamin E beschäftigten, ergab 420 Veröffentlichungen. Von diesen erfüllten 19 die Kriterien der Wissenschaftler für eine weitere Auswertung.

### **Einnahme während der Schwangerschaft möglicherweise sicher und mit Effekt**

Die Auswertung der chinesischen Forscher zeigte, dass keine der einbezogenen Untersuchungen von Nebenwirkungen einer Nahrungsergänzung mit Vitamin E während der Schwangerschaft berichtet. Stattdessen deuten die Ergebnisse darauf hin, dass eine Einnahme von Vitamin E während der Schwangerschaft das Risiko für Asthma des Kindes beeinflusst.

### **Weitere Studien nötig, um Wirkung und Sicherheit zu bestätigen**

Um diesen Zusammenhang besser zu verstehen und mehr darüber zu erfahren, wie wirksam und sicher Vitamin E in der Vorbeugung von Asthma und Giemen und in der Gabe an Kinder mit Asthma

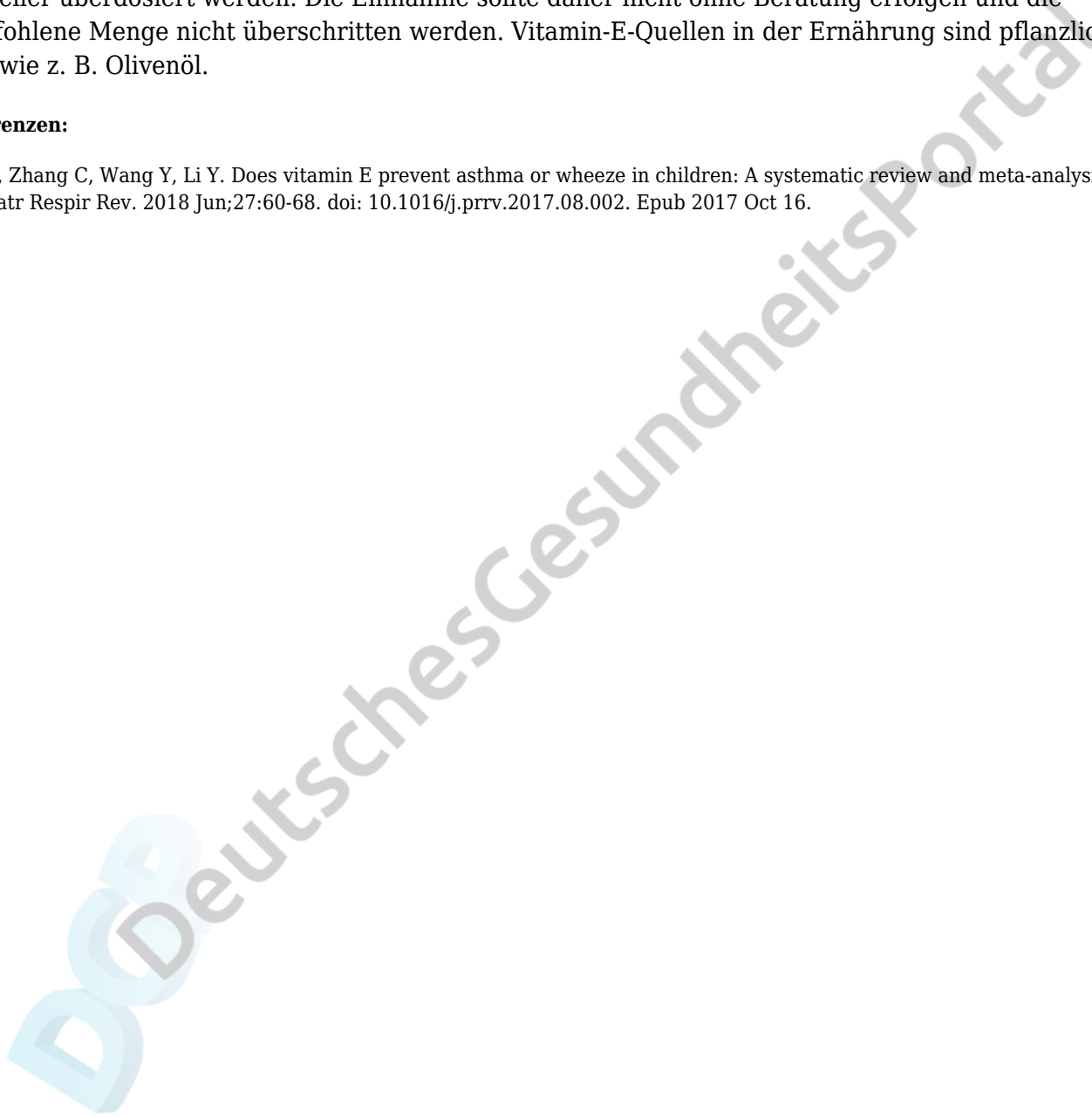
ist, sind, laut den Wissenschaftlern, größere und wissenschaftlich gut gemachte klinische Studien nötig.

### **Pflanzliche Öle sind natürliche Quellen**

Vitamin E spielt eine wichtige Rolle für den Schutz vor freien Radikalen und wird auch gerne in Hautpflegeprodukten eingesetzt. Genauso wie Vitamin A, D und K ist Vitamin E fettlöslich. Das bedeutet, der menschliche Körper kann es am besten in Kombination mit Fetten aufnehmen und speichert es im Fettgewebe. Anders als wasserlösliche [Vitamine](#) können fettlösliche [Vitamine](#) schneller überdosiert werden. Die Einnahme sollte daher nicht ohne Beratung erfolgen und die empfohlene Menge nicht überschritten werden. Vitamin-E-Quellen in der Ernährung sind pflanzliche Öle, wie z. B. Olivenöl.

### **Referenzen:**

Wu H, Zhang C, Wang Y, Li Y. Does vitamin E prevent asthma or wheeze in children: A systematic review and meta-analysis. Paediatr Respir Rev. 2018 Jun;27:60-68. doi: 10.1016/j.prrv.2017.08.002. Epub 2017 Oct 16.



# 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“