

Vitamin E: noch eine negative Studie

r -- Lee I-M, Cook NR, Gaziano JM et al. Vitamin E in the primary prevention of cardiovascular disease and cancer. The Women's Health Study: a randomized controlled trial. JAMA 2005 (6. Juli); 294: 56-65

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Peter Jüni

Kommentar: Peter Jüni

Man nimmt an, dass Vitamin E freie Radikale neutralisiert und somit den oxidativen Stress reduziert. Deswegen wurde dieses fettlösliche Vitamin für die Prävention von Herz- Kreislauferkrankungen empfohlen. Mehrere grosse randomisierte Studien haben aber eine präventive Wirkung nicht belegen können. Eine kürzlich publizierte Meta-Analyse fand sogar eine dosisabhängige Erhöhung der Gesamtmortalität bei Dosen von 400 IU oder mehr pro Tag (siehe infomed- screen Januar 2005). In der hier beschriebenen «Women's Health Study» erhielten 39'876 gesunde amerikanische Frauen im Alter von mindestens 45 Jahren entweder Vitamin E (600 IU jeden zweiten Tag) oder Placebo. Primärer Endpunkt war die Zahl schwerer kardiovaskulärer Ereignisse: Herzinfarkt, Hirnschlag oder Tod an kardiovaskulärer Erkrankung.

Während einer durchschnittlichen Beobachtungsdauer von 10 Jahren traten 482 Ereignisse in der Vitamin E-Gruppe und 517 in der Placebo-Gruppe auf, was einem relativen Risiko (RR) von 0,93 (95% CI 0,82–1,05) entspricht.

Die Gesamtsterblichkeit unter Vitamin E war mit einem RR von 1,04 (95% CI 0,93 – 1,16) tendenziell erhöht.

Diese grossangelegte, methodologisch saubere Studie bei Frauen zeigt, wie zuvor andere Studien bei beiden Geschlechtern, keinen klar positiven Effekt von Vitamin E und eine beunruhigende Tendenz zu einer vermehrten Sterblichkeit, die konsistent ist mit obengenannter Meta-Analyse. Vitamin- E-Dosen von über 400 IU pro Tag sollten klar vermieden werden, die Vorsicht verlangt auch einen zurückhaltenden Umgang mit etwas tieferen Dosen.

Zusammengefasst von Peter Jüni