

Antioxidantien — mehr Schaden als Nutzen? (Studie 2)

m -- Bjelakovic G, Nikolova D, Simonetti RG et al.
Antioxidant supplements for prevention of gastrointestinal
cancers: a systematic review and meta-analysis. Lancet 2004
(2. Oktober); 364: 1219-28

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Matthias Egger

Kommentar: Matthias Egger

In dieser systematischen Übersicht wurde die Wirkung von verschiedenen Antioxidantien (Beta-Carotin, Vitamine A, C, E und Selen; allein oder in Kombination) auf das Auftreten von Malignomen im Gastrointestinaltrakt und auf die Mortalität untersucht. 14 Placebo-kontrollierte randomisierte Studien mit insgesamt 17'525 Teilnehmenden wurden in einer Metaanalyse zusammengefasst. Die Ergebnisse zeigten keine Reduktion des Risikos für Ösophagus-, Magen-, Kolorektal-, Pankreas- und Leber-Karzinome für Beta-Carotin und Vitamine, während für Selen eine protektive Wirkung nachweisbar war (relatives Risiko 0,49, 95%-Vertrauensintervall 0,36–0,67). In qualitativ guten Studien war eine Erhöhung der Sterblichkeit aller Ursachen bei Personen, die Antioxidantien einnahmen, nachweisbar (relatives Risiko 1,06, 95% Vertrauensintervall 1,02-1,10). Die Erhöhung der Sterblichkeit war für die Kombination von Beta-Karotin und Vitamin A und von Beta-Carotin und Vitamin E ausgeprägter als für Beta-Carotin allein. Mit Selen wurde eine statistisch nicht signifikante Reduktion der Sterblichkeit beobachtet (relatives Risiko 0.84, 95%-Vertrauensintervall 0.67–1.07).

Zusammengefasst von Matthias Egger

Ein Gespräch in einer Apotheke in der Berner Innenstadt:
«Haben Sie Vitamin E?». «Ja», sagt die Apothekenhelferin,
«100 oder 400 Einheiten pro Kapsel». «Was empfehlen Sie?» «400 Einheiten pro Tag, da ist mehr drin». Die Frage nach unerwünschten Wirkungen ruft die Apothekerin auf den Plan. Es sei ein gut verträgliches «Allroundvitamin», 400 E pro Tag könne problemlos langfristig eingenommen werden. Besonders empfehlenswert sei Vitamin E bei Personen mit Problemen mit Herz und Kreislauf. Ich werde mit dem Büchlein «Multitalent Vitamin E – gesund, fit und länger jung» entlassen. Zu Hause konsultiere ich die behördlich genehmigte Patienteninformation, Stand September 2003: «Tagesdosen bis zu 800 mg verursachen in der Regel keine unerwünschten Wirkungen» ist dort zu lesen (800 mg entsprechen ungefähr 1200 IE!). Ich hoffe, Swissmedic liest mit: es besteht dringender Handlungsbedarf!

Matthias Egger