

KREBSFORSCHUNG

Tägliche Vitamin-D3-Einnahme kann Krebssterblichkeit deutlich senken

| Rund 15 % der Erwachsenen in Deutschland haben einen ausgeprägten Vitamin-D3-Mangel mit Werten von unter 30 nmol/L bzw. 12 ng/ml im Blut. Nun stellten Forschende im Zuge einer Metastudie mit über 100.000 Probanden fest: Mit einer täglichen Dosis Vitamin D3 ließe sich die Krebssterblichkeit um zwölf Prozent senken. |

Positive Effekte nur bei täglicher Einnahme

Wissenschaftler vom Deutschen Krebsforschungszentrum bewerteten qualitativ hochwertige Studien zur Krebssterblichkeit neu und untersuchten in diesem Zusammenhang mögliche Vorteile einer Supplementierung von Vitamin D3 in Bezug auf die Entstehung und Prognose von Krebserkrankungen. Allein in einer Untersuchung mit Darmkrebspatienten waren über die Hälfte der Probanden durch eine Vitamin-D3-Mangelversorgung aufgefallen.

Eine Vitamin-D3-Einnahme schützt vermutlich nicht vor Krebsentstehung, so die Forschenden, wohl aber davor, daran zu versterben. Jedoch zeigten sich die Effekte nur bei einer täglichen Supplementierung in niedriger Dosierung von 400 bis 4.000 i. E. als statistisch signifikant, hohe Einzeldosen von 60.000 bis 120.000 i. E., einmal im Monat oder seltener eingenommen, hingegen nicht. Dabei wurde die Reduktion der Krebssterblichkeit um zwölf Prozent bei Personen mit und ohne Mangel im Zuge regelmäßiger Vitamin-D3-Einnahme beobachtet. Dementsprechend gehen die Forschenden von einem noch größeren Effekt bei denjenigen aus, die eine Mangelversorgung vorweisen.

Bessere Bioverfügbarkeit des Wirkstoffs bei täglicher Einnahme

Die beachtliche Wirksamkeit bei täglicher Supplementierung kann auf die regelmäßige Bioverfügbarkeit des Hormons 1,25-Dihydroxyvitamin D zurückgeführt werden, das erst durch die Reaktion des Vitamins D im Körper entsteht und offenbar auch hemmende Wirkung auf das Wachstum von Krebszellen hat. Dabei war der Effekt am größten, wenn die regelmäßige Einnahme bereits vor der Krebsdiagnose begonnen wurde.

Minimales Risiko, geringe Kosten, großes Potenzial

Insgesamt belegten die Forschenden der Vitamin-D3-Supplementierung großes Potenzial bei der Minimierung der Krebssterblichkeit. Dabei gehe von der regelmäßigen Einnahme geringer Dosen ein vergleichsweise kleines Risiko aus – bei minimalem Kostenaufwand. Die Auswertungen ergaben darüber hinaus, dass vor allem Menschen ab einem Alter von 70 Jahren von der täglichen Einnahme von Vitamin D3 am meisten profitieren.

Mangelversorgung
mit Vitamin D3 keine
Seltenheit

Reduktion der
Krebssterblichkeit
um 12 Prozent

Hemmende Wirkung
auf das Wachsen
von Krebszellen

IHR PLUS IM NETZ



Abstract der
Studie online

QUELLE

- Kuznia S et al. Efficacy of vitamin D3 supplementation on cancer mortality: Systematic review and individual patient data meta-analysis of randomised controlled trials. Ageing Res Rev 2023, doi.org/10.1016/j.arr.2023.101923.