



Q&A

Fragen und Antworten zu Vitamin E

Wie viele andere Menschen haben vielleicht auch Sie Fragen zu den jüngsten Medienberichten zum Thema „Vitamin E“. Im Folgenden finden Sie einige Informationen, die Ihnen zu einem besseren Verständnis zu Sicherheit und Vorteilen von Vitamin E verhelfen sollen.

- ? In der Zeitung gab es in letzter Zeit verwirrende Nachrichten zum Thema Vitamin E. Ich nehme seit fast 10 Jahren täglich Vitamin E ein und habe jetzt Zweifel an der Unbedenklichkeit. Ist Vitamin E sicher?**
- !** Ja. Vitamin E ist vollkommen sicher. Wie alle Vitamine ist es laut Definition sogar lebensnotwendig. Der menschliche Organismus benötigt Vitamin E zum Schutz vor Schäden durch freie Radikale – das sind oxidierte Substanzen, die mit Herzleiden und Krebs in Verbindung gebracht werden. Außerdem haben viele Studien ergeben, dass Vitamin E das Immunsystem unterstützt, das Risiko für diverse Augenerkrankungen wie Grauen Star oder Makuladegeneration senkt und die Hirnfunktion verbessert – es unterstützt das Kurzzeitgedächtnis und vermindert gleichzeitig das Risiko, an Morbus Alzheimer zu erkranken.
- ? In einem Artikel hieß es, Vitamin E sei möglicherweise schädlich. Wie kommt es zu dieser Vermutung?**
- !** Forscher der John-Hopkins-Universität in Baltimore, USA, führten eine Metaanalyse von 19 Studien durch (*siehe Fact Sheet*). Viele dieser Studien untersuchten ältere Patienten, die aufgrund bereits bestehender chronischer Erkrankungen wie Morbus Alzheimer, Parkinson, Nierenversagen oder Herzleiden mehrere verschreibungspflichtige Medikamente einnahmen. Die Forscher interpretierten ihre Ergebnisse dahingehend, dass hochdosiertes Vitamin E das Sterberisiko möglicherweise leicht erhöht. Viele der führenden amerikanischen Experten für Antioxidantien sind jedoch nach Prüfung der Metaanalyse nicht von einem erhöhten Risiko überzeugt. Sie stellten sogar fest, dass die Einnahme von Vitamin E über ein breites Dosierungsspektrum unbedenklich ist.
- ? Kann ich meinen Bedarf an Vitamin E über die Ernährung decken?**
- !** Die meisten Menschen erreichen die empfohlene Tagesdosis von 15 mg nicht allein durch ihre Ernährung. Das ist der Grund, aus dem viele von uns auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen müssen, um eine angemessene Zufuhr sicherzustellen. Vitamin E ist in Lebensmitteln wie Nüssen, grünblättrigem Gemüse und angereicherten Zerealien enthalten. Darüber hinaus können Sie sich Vitamin E über ein Multivitamin-Präparat oder ein separates Vitamin E-Präparat zuführen.
- ? Ist die Einnahme von Vitamin E über die in einem Multivitaminpräparat enthaltene Dosis hinaus unbedenklich?**
- !** Ja, und für viele Menschen sind hohe Vitamin E-Dosierungen sogar von Vorteil. Das amerikanische Institute of Medicine, eine wissenschaftlichen Organisation unter dem Dach der National Academy of Sciences, hat die Grenze für eine unbedenkliche Dosierung von Vitamin E auf 1600 IE oder 1000 mg festgelegt.

Fortsetzung auf S. 2

? **Wie hoch ist die gängige Dosis Vitamin E?**

! Die gängige in den USA angebotene Dosierung ist 400 I.E.

? **Wie hängt Vitamin E mit dem Erhalt meiner Augengesundheit zusammen?**

! Diverse Studien beleuchten den Zusammenhang von Vitamin E und einem geringeren Risiko, an Grauem Star (weltweit eine der häufigsten Ursachen für Erblindung) oder an Makuladegeneration (der Hauptgrund für Beeinträchtigungen des Sehvermögens in den USA) zu erkranken. Eine Studie, bei der die Studienteilnehmer 10 Jahre lang ein Multivitamin-Präparat oder ein Vitamin C- oder Vitamin E-Nahrungsergänzungsmittel einnahmen, ergab für die Gruppe mit Nahrungsergänzungsmittel ein zu 60 Prozent geringeres Vorkommen von Grauem Star. Andere Studien kamen zu dem Ergebnis, dass Personen, die Vitamin E, C und Zink erhielten, besser vor einer fortgeschrittenen Form der altersabhängigen Makuladegeneration geschützt waren als diejenigen, die diese Mikronährstoffe nicht erhielten.

? **Bietet Vitamin E Schutz vor Morbus Alzheimer?**

! Es gibt Belege dafür, dass Medikamente oder Vitamine wie beispielsweise Vitamin E die Katecholamin*-Konzentration erhöhen können und dadurch die Neuronen (Nervenzellen) vor Schäden bewahrt werden, die ansonsten zur Entwicklung eines Morbus Alzheimer führen könnten. Außerdem kommen zahlreiche andere Studien zu dem Schluss, dass Antioxidantien wie Vitamin E die Hirnfunktion, das Kurzzeitgedächtnis sowie Problemlösungsfähigkeiten und die allgemeine Denkfähigkeit verbessern können.

*(Katecholamine sind im Gehirn vorkommende chemische Substanzen)

? **Trägt Vitamin E zum Schutz vor Krebs bei?**

! Manche Studien stellen einen Zusammenhang zwischen dem geringeren Vorkommen von Prostata-, Brust und Blasenkrebs und der Einnahme von höher dosiertem Vitamin E her. Laut Ansicht der Forscher senken Antioxidantien wie Vitamin E das Krebsrisiko, weil sie zum Schutz der Zellmembrane vor freien Radikalen – einem Nebenprodukt des Zellstoffwechsels – beitragen. Antioxidantien binden freie Radikale, bevor diese den Zellen Schaden zufügen können.

? **Trägt Vitamin E zum Schutz vor Herzerkrankungen bei?**

! Eine Vielzahl experimenteller Untersuchungen und einige klinische Studien weisen auf einen Zusammenhang zwischen Vitamin E und einem geringeren Herzerkrankungsrisiko hin. Derzeit laufen mehrere Studien zu diesem Thema.

? **Ist es wichtig, dass auch weiterhin Forschung zu den Wirkungen von Vitamin E betrieben wird?**

! Absolut. Viele laufende Studien weltweit werden in den kommenden Jahren unser Wissen zu diesem Thema erweitern, sodass wir die Dosierung und Formulierung von Vitamin E für verschiedene Altersgruppen und für Menschen mit angeborenen Risikofaktoren für ein großes Krankheitsspektrum optimieren können.

17. November 2004

Deutsche Übersetzung abgestimmt mit
Dr. Jürgen REIMANN (Vorsitzender des CRN-Germany, München)