

Vitamin D könnte die Krebssterblichkeit in der Bevölkerung um 12 Prozent reduzieren

Ein Mangel an Vitamin D ist weltweit verbreitet. Insbesondere bei Krebspatienten wird häufig festgestellt, dass ein Mangel des Sonnenvitamins vorliegt. In einer aktuellen Studie wurde bei 59% der Darmkrebspatienten ein Vitamin-D-Mangel festgestellt. Dies ging auch mit einer ungünstigen Prognose der Erkrankung einher.¹

In einer systematischen Literaturrecherche, die 14 Studien höchster wissenschaftlicher Qualität mit über 100.000 Teilnehmern berücksichtigte, wurde bei einem Teil der Patienten eine **signifikante Verringerung der Krebssterblichkeit um zwölf Prozent** festgestellt.² "Diese zwölfprozentige Reduktion der Krebssterblichkeit haben wir nach ungezielten Vitamin D3-Gaben an Personen mit und ohne Vitamin-D-Mangel beobachtet", so Ben Schöttker, Epidemiologe im Deutschen Krebsforschungszentrum.¹

Dieses Ergebnis wurde in zehn Studien festgestellt, in denen die Teilnehmer kontinuierlich Vitamin D einnahmen. Eine **kontinuierliche Exposition mit dem Sonnenvitamin³** konnte zu einer reduzierten Mortalität der Krebserkrankten beitragen.

Die anderen vier Studien untersuchten diejenigen Krebspatienten, die seltene und dafür sehr hohe Dosen an Vitamin D erhalten hatten. Für diese Gruppe der Studienteilnehmer konnte der positive Effekt nicht gezeigt werden.

Die Forscher erklärten die verbesserte Wirksamkeit der kontinuierlichen Vitamin-D-Zufuhr mit einer gleichmäßigeren Verfügbarkeit der biologisch aktiven

Form von Vitamin D: 1,25-Dihydroxyvitamin D. Dieses kann nur durch bestimmte biochemische Reaktionen im Körper gebildet werden und scheint dabei vermutlich das Tumorwachstum zu hemmen.



Hermann Brenner, Epidemiologe und Präventionsexperte am Deutschen Krebsforschungszentrum, fügte hinzu: "Diese Arbeit unterstreicht das große Potential der Vitamin-D3-Gabe in der Prävention von Krebstodesfällen. Die regelmäßige Einnahme in niedriger Dosierung³ ist mit nahezu vernachlässigbarem Risiko und sehr geringen Kosten verbunden."¹

Die Studie zeigt außerdem, dass **die positive Wirkung von Vitamin D dann am deutlichsten war, wenn mit einer regelmäßigen Vitamin-D-Zufuhr schon vor der Krebsdiagnose begonnen wurde.**

Wir freuen uns, Sie regelmäßig bei uns begrüßen zu dürfen!

¹ DKFZ (2023). Verringerte Krebssterblichkeit bei täglicher Vitamin D Einnahme. <https://www.dkfz.de/de/presse/pressemitteilungen/2023/dkfz-pm-23-27-Verringerte-Krebssterblichkeit-bei-taeglicher-Vitamin-D-Einnahme.php> (vom 09.05.2023)

² Kuznia, Zhu, Akutsu et al. (2023). Efficacy of vitamin D3 supplementation on cancer mortality: Systematic review and individual patient data meta-analysis of randomised controlled trials. In: Ageing Res Rev. 2023, DOI: 10.1016/j.arr.2023.10192

³ In den Studien wurden als tägliche niedrige Dosierungen 400 bis 4000 IU pro Tag eingesetzt, und als hohe Einzeldosis 60.000 bis 120.000 IU einmal pro Monat oder seltener.