

Vitamin D gegen Krebs

Hilft Vitamin D gegen Krebs? Dieser Frage geht eine umfangreiche Studie nach, die Daten von mehr als 100.000 Menschen zusammenfasste. Auch wenn die Ergebnisse statistisch nicht an allen Stellen signifikant sind, zeigt sich: Menschen mit einem ausreichenden Vitamin-D-Spiegel zeigen eine geringere Krebs-Sterblichkeit.¹

Die Studie fasste die Ergebnisse von 14 randomisiert, kontrollierten Studien zusammen. Diese Studienmethode ist der sogenannte „Goldstandard“ in der Forschung und lässt aussagekräftige Ergebnisse vermuten, die wenig Verzerrung und Beeinflussung beinhalten. Nach Ausschluss einiger Studien konnten Gesundheitsdaten von 104.727 Menschen ausgewertet werden. Detailliertere Daten lagen für 94.068 Menschen vor, die ebenfalls ausgewertet wurden.

Über die mehr als 100.000 Menschen hinweg konnte eine **Reduktion der Krebs-Sterblichkeit von 6 % (Relatives Risiko mit Konfidenzintervall 0.94 (0.86-1.02)) festgestellt werden. Dieses Ergebnis war statistisch nicht signifikant. Es wurden eine Verbesserung der Gesamtüberlebenszeit von 5 % und eine Verbesserung der krebspezifischen Überlebenszeit bei Krebspatienten von 7 % festgestellt.** Die Analyse einer Subgruppe, zu der weitere Gesundheitsdaten vorlagen, zeigte eine **statistisch signifikante 12 % geringere Krebs-Sterblichkeit** in der Gruppe, die eine regelmäßige Vitamin-D-Zufuhr erhielt im Vergleich zur Placebo-Gruppe, die ein Schein-Präparat erhielten.

Den größten Vorteil einer regelmäßigen Vitamin-D-Zufuhr hatten gemäß der Studie folgende Personen:

- Menschen, die vor Krebs-Diagnose bereits eine ausreichende und regelmäßige Vitamin-D-

Zufuhr aufwiesen (also nicht erst nach Diagnose damit begonnen hatten)

- Männer im Allgemeinen
- Menschen ab einem Alter von 70 Jahren

Der Effekt von Vitamin D könnte einen Unterschied bei verschiedenen Krebsarten mit sich bringen. Eine regelmäßige Vitamin-D-Zufuhr scheint die Sterblichkeit bei Patienten mit Prostata-Krebs und Darmkrebs zu reduzieren. Bei Brust- und Lungenkrebs konnten hingegen keine Effekte festgestellt werden.

Wie bei allen Forschungsergebnissen muss auch hier auf diverse methodische Einschränkungen hingewiesen werden, die nicht zu vermeiden sind. Man sollte alle Ergebnisse vorsichtig interpretieren. Ein nicht statistisch signifikantes Ergebnis kann durchaus eine hohe Wichtigkeit in unserem alltäglichen Leben mit sich bringen. Ein signifikantes Ergebnis bedeutet zugleich keinen absoluten Schutz.



Vitamin D unter „kontrollierten“ Bedingungen in Ihrem Sonnenstudio über die Haut aufzunehmen ist dabei eine Möglichkeit, Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun! Genießen Sie Ihre Auszeit bei uns.

¹ Kuznia et al. (2023). Efficacy of vitamin D3 supplementation on cancer mortality: Systematic review and individual patient data meta-analysis of randomized controlled trials. In: Ageing Res Rev. Jun;87:101923. Doi: 10.1016/j.arr.2023.101923

Bildquelle: Pixabay, lizenzfrei. Couleur.

<https://pixabay.com/photos/flower-sunflower-petals-blossom-5459972/>