

## Vitamin E wieder einmal in der Schusslinie

Im Orthomolecular Medicine News Service (OMNS) veröffentlichte Andrew W. Saul\* am 14. Oktober 2011 einen nicht ganz unpolemischen Kommentar zu den neuerlichen Angriffen auf Vitamin E als Supplement. Dabei hat er auch die durch solche Medienberichte verunsicherten PatientInnen im Blick.

### Nachfolgend eine Zusammenfassung des Beitrags von PreventNetwork :

Vor sieben Jahren befasste sich die allererste Aussendung des OMNS mit Vitamin E. Die Auseinandersetzungen um Vitamin E laufen allerdings schon an die 60 Jahre. Die Kritikpunkte sind mehr oder weniger immer dieselben – und wurden über die Jahre nicht richtiger. Die neueste Hiobsbotschaft: Vitamin E erhöhe das Prostatakrebs-Risiko (1).

Die in der Studie angegebenen Zahlen ergeben ein 0,63% höheres Risiko bei Einnahme von Vitamin E allein, um 0,24% erhöhtes Risiko bei Einnahme von Vitamin E und Selen und ein 0,15% erhöhtes Risiko bei Einnahme von Selen. Interessant dabei ist, dass das Risiko bei Vitamin E + Selen deutlich niedriger ist als bei Vitamin E allein. Nun hat aber Selen u.a. die Eigenschaft, Vitamin E zu „recyclen“, d.h. es zu regenerieren und damit seine Wirksamkeit zu erhöhen. Daraus folgert Saul, dass nicht das Vitamin E an der Risikoerhöhung schuld sein kann.

Tatsächlich zeigen die Studiendaten, dass Vitamin E und Selen die Gesamt mortalität um 0,2% senkten, das Risiko für schwere kardiovaskuläre Ereignisse um 0,3%. Vitamin E allein reduzierte dieses Risiko um 0,7%. Kolportiert wurde die Studie jedoch unter der Schlagzeile: Vitamin E verursacht Krebs!

Für den Zusammenhang mit Prostata-Ca nennt Saul eine 2011 im International Journal of Cancer publizierte Studie, die nachwies, dass Gamma-Tocotrienol, einer der natürlich vorkommenden Kofaktoren von Vitamin E-Präparationen, tatsächlich Stammzellen von Prostata-Ca killt. (2) Diese Zellen werden rasch chemotherapieresistent. Und trotzdem kann ein natürlicher Vitamin-E-Komplex sie killen. Im Mausmodell zeigte sich eine Reduzierung der Tumorbildung um 75%. Gamma-Tocotrienol erwies sich in anderen Untersuchungen auch als wirksam gegen bestehende Prostatatumore (3,4).

Saul listet dann eine Reihe weiterer Studien auf, die verschiedene Indikationen für den therapeutischen Einsatz von Vitamin E untersucht und positive Ergebnisse gebracht haben, u.a.:

- Eine 2007 veröffentlichte Studie ergab, dass mit Einnahme von 300 IE Vitamin E/Tag das Auftreten von Lungenkrebs um 61% reduziert werden konnte.  
*Mahabir S, Schendel K, Dong YQ et al. Dietary alpha-, beta-, gamma- and delta-tocopherols in lung cancer risk. Int J Cancer. 2008 Sep 1;123(5):1173-80. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18546288*

- Seit mehreren Jahren schon ist bekannt, dass Vitamin E ein wirksames Instrument zur Behandlung von Atherosklerose ist. Dazu hieß es in einer im JAMA veröffentlichten Studie schon 1995: „Personen, die Vitamin E mit 100 IE oder darüber supplementieren, zeigen weniger Beschädigung der Koronararterien als Personen mit einer täglichen Vitamin-E-Einnahme unter 100 IE. *Hodis HN, Mack WJ, LaBree L et al. Serial coronary angiographic evidence that antioxidant vitamin intake reduces progression of coronary artery atherosclerosis. JAMA, 1995. 273:1849-1854.*  
<http://jama.ama-assn.org/content/273/23/1849.short>

- Anhand der Daten der Women's Health Study konnte gezeigt werden, dass höhere Vitamin-E-Supplementierung COPD vorbeugt.

*Agler AH et al. Randomized vitamin E supplementation and risk of chronic lung disease (CLD) in the Women's Health Study. American Thoracic Society 2010 International Conference, May 18, 2010. Summary at <http://www.thoracic.org/newsroom/press-releases/conference/articles/2010/vitamine-e.pdf>*

- Auch für die ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) zeigen sich präventiv positive Effekte: Laut einer über 10 Jahre laufenden Harvard-Studie an über 1 Mio. Personen erwies sich Vitamin E als Prävention effektiv.

*Wang H, O'Reilly EJ, Weisskopf MG, et al. Vitamin E intake and risk of amyotrophic lateral sclerosis: a pooled analysis of data from 5 prospective cohort studies. Am. J. Epidemiol, 2011. 173 (6): 595-602. March 15. <http://aje.oxfordjournals.org/content/173/6/595.short>*

- Ebenfalls 2011 wurde eine Untersuchung veröffentlicht, die ergab, dass die Vitamin-E-Supplementierung bei Personen über 71 die Mortalität um 24% senkt.

*Hemila H, Kaprio J. Age Ageing, 2011. 40(2): 215-220. January 17. <http://ageing.oxfordjournals.org/content/40/2/215.short>*

Saul weist dann auf drei wesentliche Punkte hin:

### Welche Form von Vitamin E wird eingesetzt?

Die Praxis zeige, dass natürliches Vitamin E mit gemischten Tocotrienolen und Tocopherolen die beste Form sein dürfte. Es unterscheidet sich signifikant von synthetischem DL-Alpha-tocopherol. Es lohne sich deshalb, die Inhaltsangaben von Vitamin-E-Präparaten genau zu lesen.

Interessant ein weiterer Hinweis von Saul: Man sollte die gesamte Studie lesen, bis zum aufschlussreichen letzten Absatz, wo es um die möglichen Interessenskonflikte der Autoren geht.

### Wie viel Vitamin E?

Die üblichen Angaben zur täglich empfohlenen Einnahmemenge reichen jedenfalls nicht aus. Der von Orthomolekularmedizinern empfohlene Dosierungsrahmen liegt zwischen 200 und 800 IE, abhängig von den verschiedenen Indikationen. Die von Saul angeführten Studien geben entsprechende Hinweise.

Literaturhinweise:

(1) Klein EA, Thompson Jr, IM, Tangen CM et al. Vitamin E and the Risk of Prostate Cancer

The Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial (SELECT). JAMA. 2011;306(14):1549-1556.

(2) Sze Ue Luk1, Wei Ney Yap, Yung-Tuen Chiu et al. Gamma-tocotrienol as an effective agent in targeting prostate cancer stem cell-like population. International Journal of Cancer, 2011. Vol 128, No 9, p 2182-2191.

(3) Nesaretnam K, Teoh HK, Selvaduray KR, Bruno RS, Ho E. Modulation of cell growth and apoptosis response in human prostate cancer

cells supplemented with tocotrienols. Eur. J. Lipid Sci. Technol. 2008, 110, 23-31.

(4) Conte C, Floridi A, Aisa C et al. Gamma-tocotrienol metabolism and antiproliferative effect in prostate cancer cells. Annals of the New York Academy of Science 2004 Dec;1031:391-4.

*\* Andrew W. Saul ist seit 35 Jahren Autor und Vortragender in Orthomolekularmedizin. Als solcher hat er mehrere Auszeichnungen erhalten. Er ist Koautor von 10 Büchern zur OM, vier davon mit Abram Hoffer, einem der Pioniere der OM in den USA.*