



Nahrungsergänzungsmittel:

Kann ich mit Vitamin D Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankunge vorbeugen?



Kein Nutzen: Zusätzliches Vitamin D – über die normale Ernährung hinaus – kann weder Krebs noch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindern.

	ohne zusätzliches Vitamin D	mit zusätzlichem Vitamin D
Untersuchte Menschen zwischen 53 und 84 Jahren	je 100	je 100
Herzinfarkt oder Erkrankung der Herzkranzgefäße	6	6
Schlaganfall oder Erkrankung der Hirngefäße	5	5
Krebs	3	6
Tod	3	17

→ Erläuterungen und Quellen



Nebenwirkungen: Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel kann in Kombination mit Kalzium zu mehr Magen-Darm-Erkrankungen führen.



→ Erläuterungen und Quellen



Nahrungsergänzungsmittel:

Kann ich mit Vitamin D Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen?



Kein Nutzen: Zusätzliches Vitamin D – über die normale Ernährung hinaus – kann weder Krebs noch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindern.

	ohne zusätzliches Vitamin D	mit zusätzlichem Vitamin D
Untersuchte Menschen zwischen 53 und 84 Jahren	je 100	je 100
Herzinfarkt oder Erkrankung der Herzkranzgefäße	6	6
Schlaganfall oder Erkrankung der Hirngefäße	5	5
Krebs	3	6
Tod	3	17

↓ Erläuterungen und Quellen

Zu Vitamin D gab es in den vergangenen Jahren viele wissenschaftliche Untersuchungen. Mit ihnen konnte aber keine überzeugende Wirkung von Vitamin D belegt werden, um Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen des Nervensystems oder Infekten vorzubeugen.

Die Zahlen der Tabelle bedeuten: Von je 100 Menschen, die im Mittel zwischen 53 und 84 Jahren alt waren, sind innerhalb von durchschnittlich vier Jahren 17 verstorben. 6 wiesen eine Krebserkrankung auf, 6 weitere hatten einen Myokardinfarkt oder eine Erkrankung der Herzkranzgefäße, die sich z.B. durch anfallsartige Schmerzen in der Brust bemerkbar macht. 5 hatten einen Schlaganfall oder eine Erkrankung der Hirngefäße. Dabei spielte es keine Rolle, ob diese Menschen innerhalb des betrachteten Zeitraums – je nach Studie ein bis sieben Jahre – systematisch Vitamin D zur Nahrungsergänzung einnahmen oder nicht. Die Angaben sind gerundet.

Quelle: Bolland et al. (2014). *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 2, S. 307–320. Die Daten zu Myokardinfarkten und ischämischen Herzerkrankungen basieren auf sieben Studien mit etwa 12.200 Teilnehmern, jene zu Schlaganfällen und Hirngefäßerkrankungen basieren auf sechs Studien mit etwa 10.000 Teilnehmern, jene zu Krebserkrankungen auf sechs Studien mit etwa 11.900 Teilnehmern. Die Daten zur Mortalität basieren auf 18 Studien mit etwa 30.900 Teilnehmern.



Nebenwirkungen: Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel kann in Kombination mit Kalzium zu mehr Magen-Darm-Erkrankungen führen.

100

Menschen ohne zusätzliches Vitamin D und Kalzium

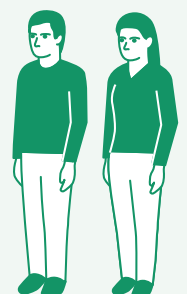
Magen-Darm-Beschwerden

18

100

Menschen mit zusätzlichem Vitamin D und Kalzium

19



→ Erläuterungen und Quellen



Nahrungsergänzungsmittel:

Kann ich mit Vitamin D Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen?



Kein Nutzen: Zusätzliches Vitamin D – über die normale Ernährung hinaus – kann weder Krebs noch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindern.

	ohne zusätzliches Vitamin D	mit zusätzlichem Vitamin D
Untersuchte Menschen zwischen 53 und 84 Jahren	je 100	je 100
Herzinfarkt oder Erkrankung der Herzkranzgefäße	6	6
Schlaganfall oder Erkrankung der Hirngefäße	5	5
Krebs	3	6
Tod	3	17



Nebenwirkungen: Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel kann in Kombination mit Kalzium zu mehr Magen-Darm-Erkrankungen führen.



↓ Erläuterungen und Quellen

Zu Vitamin D gab es in den vergangenen Jahren viele wissenschaftliche Untersuchungen. Mit ihnen konnte aber keine überzeugende Wirkung von Vitamin D belegt werden, um Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen des Nervensystems oder Infekten vorzubeugen. Außerdem geht die Einnahme von Vitamin D in Kombination mit Kalzium mit einem geringen Risiko für Magen-Darm-Beschwerden, Nierensteinen oder Niereninsuffizienz einher.

Die Zahlen in der Grafik bedeuten: Von je 100 Menschen wiesen 18 Magen-Darm-Beschwerden auf. Mit der kombinierten Einnahme von Vitamin D und Kalzium über einen Zeitraum von zwei bis sieben Jahren waren es jedoch 19 von je 100 Menschen mit Magen-Darm-Beschwerden. In zwei gesonderten Studien, die ausschließlich mit Frauen stattfanden, wiesen von je 100 Frauen weniger als 2 eine Nierenerkrankung auf. In einer Gruppe, die sowohl Vitamin D als auch Kalzium über einen Zeitraum von zwei bis sieben Jahren einnahm, waren es jedoch mehr als 2.

In weiteren Studien wies 1 von je 100 Menschen, die weder Vitamin D noch Kalzium als Nahrungsergänzungsmittel einnahmen, einen stark erhöhten Kalziumspiegel im Blut auf (Hyperkalzämie). Bei einer Gruppe von 100 Menschen, die Vitamin D über einen Zeitraum von zwei bis vier Jahren einnahmen, waren es 2. Die Angaben sind gerundet.

Quelle: Avenell et al. (2014). [Cochrane Database of Systematic Reviews, Ausgabe 4, Art.-Nr.: CD000227](#). Die Daten zu Magen-Darm-Beschwerden basieren auf vier Studien mit etwa 40.000 Teilnehmern, die Daten zu Nierenerkrankungen basieren auf zwei Studien mit etwa 40.000 Teilnehmerinnen. Die Daten zur Hyperkalzämie basieren auf neun Studien mit etwa 6.900 Teilnehmern.

Wissenschaftliche Erarbeitung: Prof. Dr. med. A. Altiner, Direktor des Instituts für Allgemeinmedizin der Universitätsmedizin Rostock.

Der AOK-Bundesverband entwickelt die Faktenboxen gemeinsam mit Prof. Dr. Gerd Gigerenzer. Er ist Direktor des Harding-Zentrums für Risikokompetenz am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin. Die Faktenbox wurde vom Hauptverband unter dem Namen „Faktenbox: Informiert entscheiden!“ an Österreich angepasst.