

Vitamin E reduziert Prostatakrebsrisiko deutlich

Die Analyse einer großen Studie in Finnland zeigt, dass die Langzeiteinnahme von niedrig dosierten Vitamin E-Präparaten Prostatakrebs vorbeugen und die Sterblichkeit bei dieser bei Männern neben Lungenkrebs häufigsten Krebsart verringern könnte. In der sogenannten ATBC Study wurden fast 30.000 50-69-jährige Männer rein zufällig ausgesucht, um ihnen D-alpha-Tocopherol (natürliches Vitamin E, Dosis 50mg täglich) oder aber ein Placebo zu verabreichen. Bei den Probanden, die während 5-8 Jahren täglich Vitamin E einnahmen, wurden 32% weniger Fälle von Prostatakrebs diagnostiziert und 41% weniger starben an dieser Erkrankung als in der Gruppe derjenigen, die kein Vitamin E erhielten. Bei den Männern, die die Vitamin E-Präparate nahmen, war schon zwei Jahre nach Beginn der Supplementation eine Reduktion von klinisch feststellbarem Prostatakrebs nachweisbar.

Aus den Studiendaten kann man darüber hinaus annehmen, dass Vitamin E nicht nur der Entwicklung von Prostatakrebs prinzipiell vorbeugen, sondern auch die Tödlichkeit dieser Krebsart reduzieren kann. Darauf weisen die Zahlen hin, die zeigen, dass bei den Männern, die Vitamin E einnahmen, weniger Krebs in fortgeschrittenem Stadium diagnostiziert wurde als bei denjenigen, die keine Vitamin E-Präparate einnahmen. Krebs im Frühstadium wurde bei Probanden mit Supplementierung dagegen ebenso oft diagnostiziert wie bei der Placebogruppe. Man weiß aus Studien bzw. Autopsien, dass viele ältere Männer mikroskopisch kleine Krebsgebilde in ihrer Prostata aufweisen, von denen sich jedoch zu Lebzeiten nur wenige zu einer lebensgefährdenden Erkrankung entwickeln. Typisch ist, dass sich Prostatakrebs zunächst als unbemerkte Krebsart entwickelt, die klinisch nicht erkennbar ist. Bei manchen Männern entwickelt sich dieser unscheinbare Krebs, der die Gesundheit subjektiv nicht beeinträchtigt, dann zu einer aggressiven, oft tödlich verlaufenden Form.

D-alpha-Tocopherol ist die wirksamste Form von natürlichem Vitamin E im Körper und sollte bei einer Supplementation bevorzugt werden. Gute natürliche Quellen sind pflanzliche Öle, Nüsse, Getreide und verschiedene Gemüsesorten.

Quellen:

Heinonen OP, Albanes D, Virtamon J et al. Prostate cancer and supplementation with alpha-tocopherol and beta-carotene: incidence and mortality in a controlled trial. J Natl Cancer Inst 90 (1998) 440-449