



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



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





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 „Informiert entscheiden!“ an Österreich angepasst.