

Heilpraxisnet.de, 10.05.2014

Erhöhtes Krebsrisiko bei viel Vitamin E und Selen

Nahrungsergänzungsmittel: Vitamin E und Selen können Krebsrisiko steigern

Nahrungsergänzungsmittel liegen seit Jahren im Trend. Einer neuen Studie zufolge könne jedoch die unkontrollierte Einnahme von Vitamin E und Selen das Risiko erhöhen, an Krebs zu erkranken. Experten raten, Nahrungsergänzungsmittel und Spurenelemente ausschließlich auf ärztliche Empfehlung durch Ernährungsmediziner einzunehmen.

Selen kann das Risiko für Prostata-Krebs steigern

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Spurenelementen liegen seit Jahren im Trend. Wie Untersuchungen zeigen, könne man seiner Gesundheit damit aber auch enorm schaden. Bereits vor sechs Jahren sorgte das US-National Cancer Institute mit der Studie „Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trail“ (SELECT) für Aufsehen, als es nachwies, dass die Einnahme von Vitamin E keine Vorteile brachte, sondern im Gegenteil das Krebsrisiko erhöhe. Nicht weniger alarmierend sind die Ergebnisse einer aktuellen Folgestudie. Demnach kann auch Selen in hohen Dosierungen das Risiko für Prostata-Krebs steigern. Offenbar gebe es darüber hinaus komplexe krebsfördernde Wechselwirkungen zwischen Vitamin E und Selen.

Vor unkontrollierter Einnahme wird dringend abgeraten

„Die aktuelle Studie zeigt uns deutlich die Gefahren einer unkontrollierten Einnahme von Vitamin E und Selen. Beides ist in Nahrungsergänzungsmitteln, die in jedem Supermarkt gekauft werden können, enthalten, und kann im schlimmsten Fall zur Erkrankung an tödlichem Prostata-Krebs führen“, warnte Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE) laut einem Pressebericht. Die ÖAIE rät deshalb dringend vor der unkontrollierten Einnahme von scheinbar harmlosen Nahrungsergänzungsmitteln ab. „Man sollte generell mit der Einnahme aller Supplemente über längere Zeit vorsichtig sein“, so Widhalm.

Vitamin- und Spurenelementpillen sind nicht grundsätzlich schädlich

Allerdings bedeute die Warnung nicht, dass Vitamin- und Spurenelementpillen grundsätzlich schädlich seien. „Es ist kein Problem, wenn jemand ein paar Wochen oder Monate lang Selen gegen Herzprobleme nimmt.“ Widhalm rät jedoch wegen der teilweise sehr hohen Konzentrationen dringend davon ab, Nahrungsergänzungsmittel über längere Zeit ohne ärztliche Kontrolle zu konsumieren. Der Ernährungsmediziner betonte zudem, wie wichtig es sei, die Einnahme regelmäßig zu kontrollieren. „Nicht jeder nimmt die Stoffe gleich gut auf und nicht jeder hat die gleichen Reserven. Der Effekt von Supplementen sollte daher regelmäßig überprüft werden.“ Er zieht einen Vergleich zu Medikamenten gegen [Bluthochdruck](#): „Auch hier kontrolliert der Arzt, ob die Mittel wie gewünscht wirken oder ob die Dosis angepasst werden muss.“

Viele Senioren nehmen zu viele Nahrungsergänzungsmittel

Vor wenigen Monaten erklärte die Direktorin des Instituts für Epidemiologie II am Helmholtz Zentrum München (HMGU), Professor Dr. Annette Peters, dass bislang „aktuelle und

bevölkerungsbasierte Daten zur Einnahme von Supplementen bei älteren Menschen“ für Europa weitgehend fehlen würden. Trotzdem würden viele Senioren zu viele von diesen Mitteln schlucken. 54 Prozent der Frauen und 34 Prozent der Männer über 64 Jahren würden demnach ergänzende Vitamine, Mineralstoffe oder sonstige Zusatzstoffe zu sich nehmen, um etwa einem Vitamin- oder [Magnesiummangel](#) vorzubeugen oder sich vor Krankheiten zu schützen. Auch wenn der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zufolge insbesondere Pflegebedürftige häufig einen Mangel an Kalzium, Vitamin D, Vitamin E, Folsäure und Ballaststoffen haben, könnte die Nährstoffversorgung durch Vollkornprodukte, Gemüse und Obst verbessert werden. Vitamin E könne man beispielsweise auch über hochwertige Öle zu sich nehmen. (ad)

Quelle: <http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/krebsrisiko-durch-zu-viel-vitamin-e-und-selen-90185344274.php>