


## Forum Gesundheit - OÖ GKK Seite 10, 22.07.2014



**Krebswarnung bei Vitamin E und Selen**

Manche Nahrungsergänzungsmittel können die Gesundheit gefährden. Laut einer aktuellen Studie kann die unkontrollierte Einnahme von Selen und Vitamin E das Risiko für Prostatakrebs erhöhen, teilt das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE) mit. Nahrungsergänzungsmittel wie Spurenelemente und Vitamine sollen daher ausschließlich auf ärztliche Empfehlung eingenommen werden. Das US-amerikanische National Cancer Institute hatte bereits vor sechs Jahren mit der Studie „Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial“ für Aufsehen in der Fachwelt gesorgt. Es wurde damit nämlich nachgewiesen, dass die Einnahme von Vitamin E das Krebsrisiko erhöht. Die Ergebnisse einer eben veröffentlichten Folgestudie sind nicht weniger alarmierend: Auch Selen kann in hohen Dosierungen zur Erkrankung an Prostata-Karzinomen führen. Darüber hinaus existieren krebsfördernde Wechselwirkungen zwischen Vitamin E und Selen, die man beide als Nahrungsergänzung im Drogeriemarkt kaufen kann. Die Ergebnisse waren so eindeutig, dass die Studie sogar vorzeitig nach drei Jahren abgebrochen werden musste, da man die Probanden nicht mehr dem deutlich erhöhten Krebsrisiko aussetzen wollte. Die Studienautoren des National Cancer Institute kommen zu dem Schluss, dass Männer eine Supplementierung von Selen und Vitamin E tunlichst vermeiden sollten.

• Shutterstock