

Ist hochdosiertes Vitamin E gefährlich?

Die Vorabveröffentlichung eines Artikels von Miller u.a. im Internet hat weltweit zu einer großen Verunsicherung geführt. In einer statistischen Metaanalyse wurden verschiedene Vitamin E-Studien zusammengefasst und das Fazit bereits im Titel der Arbeit zum Ausdruck gebracht: „Eine hochdosierte Vitamin E- Supplementierung kann die Gesamtsterblichkeit erhöhen“. Offenkundig haben die Mehrzahl der weltweiten Nachrichtenagenturen und Medien auch nur den Titel der Arbeit aufgegriffen und daraus eine Nachricht gemacht, ohne sich mit dem Inhalt dieser Untersuchung auseinander zu setzen. In Anbetracht der Bedeutung eines solchen Sachverhaltes muss wiederum in Zweifel gezogen werden, dass die totale Verzerrung der „Ergebnisse“ zweckfrei geschehen sein soll.

Zum Inhalt: Unter Berücksichtigung vernünftiger Auswahlkriterien wurden 36 Vitamin E Studien ermittelt. Nur 19 davon erfüllten alle Ansprüche und wurden in der Metaanalyse berücksichtigt. 12 Studien wurden ausgeschlossen, weil die jeweilige Gesamtsterblichkeit weniger als 10 betrug! Das bedeutet, dass genau solche Studien ausgeklammert wurden, die keinerlei Risiken offengelegt hatten. Die Einbeziehung dieser Daten hätte aber den sogenannten Stichprobenumfang deutlich erweitert und damit das ohnehin zweifelhafte Gesamtergebnis wahrscheinlich entkräftet. Folgende Kritikpunkte oder Anmerkungen zur Metaanalyse sind meines Erachtens wichtig: Von den berücksichtigten Studien waren lediglich 9 nur auf Vitamin E bezogen. Bei den anderen wurde Vitamin E in Kombination mit Vitamin A, Vitamin C u./ o. Mineralien verabreicht. Unter denjenigen mit positiverer Auswirkung einer niedrigdosierten Vitamin E- Gabe sticht vor allem die GISSI-Studie hervor (1999). Hier wurde Vitamin

E aber lediglich flankierend zur Omega 3-Fischölgabe untersucht. Die präventiv-therapeutischen Effekte der Omega 3-Fettsäuren maritimen Ursprungs dürften inzwischen als hinlänglich bewiesen gelten. Die meisten der Studien wurden mit synthetischem Vitamin E durchgeführt. Ein Rückschluss auf natürliche Vitamin E- Isomere ist wissenschaftlich unzulässig. In die Gruppe der hochdosierten Vitamin

E-Studien gingen nur zwei ein, die mehr als 800 IE/ Tag verwendet hatten (Patienten mit Parkinson und M. Alzheimer). Dabei kamen jeweils 2000 IE pro Tag zur Anwendung. Beide Studien ergaben eine diskrete Verringerung der Gesamtsterblichkeit. Leider war hier auf Grund der relativ kleinen Teilnehmerzahlen keine nachhaltig korrigierende Auswirkung auf das Gesamtergebnis möglich.

Erhöhtes Risiko durch Vitamin E

NEW ORLEANS (ob). Die regelmäßige Einnahme von hochdosiertem Vitamin E (> 400 IU/Tag) ist offenbar mit einer erhöhten Gesamtsterblichkeit assoziiert und sollte nach Ansicht von US-Kardiologen vermieden werden.

Dr. Edgar Miller und Mitarbeiter haben in einer jetzt auf dem AHA-Kongress präsentierten Metaanalyse elf Studien zur hochdosierten Vitamin-E-Supplementierung ausgewertet. In neun Studien war die Gesamtsterblichkeit in der Gruppe mit Vitamin-E-Behandlung höher als in der Kontrollgruppe.

Ärzte Zeitung, 12.11.2004

Berechnet man die Gesamtsterblichkeit der hochdosierten Vitamin E-Studien, so betrug sie für die Kontrollpatienten 11,8 %, für die Vitamin E behandelten Patienten 12,2 %. Die Differenz von 0,4 % bezieht sich auf eine durchschnittlich fünfjährige Zeitspanne, d.h. hochgerechnet pro Jahr unterhalb von einem Promille. Konkret formuliert heißt das: Pro Jahr der Vitamin E-Anwendung ist ein Patient pro tausend Anwendern mehr gestorben, als in der Kontrollgruppe. Alle hochdosierten Vitamin E-Studien waren an Hochrisikopatienten überwiegend jenseits des 60. Lebensjahres mit schweren Mehrfacherkrankungen vorgenommen worden, während bei den niedrigdosierten Vitamin E-Studien mehrheitlich Probanden aus der gesunden Bevölkerung mit geringerem Durchschnittsalter untersucht wurden. Offensichtlich führte allein dieser Unterschied zu einer extrem geringeren Gesamtsterblichkeit von 7,4% bei den Kontrollen bzw. 7.0 % bei Vitamin E-Anwendern. In den interessanten Inter-

Linolsäurearme/entzündungshemmende Diät

netkritiken, die an die Zeitschrift „Annals of Internal Medicine“ gerichtet sind, finden sich diejenigen zweier Arbeitsgruppen, die auf Grundlage gleicher Daten unter Anwendung anderer, gleichrangig anerkannter, statistischer Verfahren eben kein erhöhtes Risiko nachweisen. Zusammenfassend leite ich aus den „Ergebnissen“ keinerlei Änderung der therapeutisch notwendigen und bewährten Dosierung ab. Seit ca. 10 Jahren ist bekannt, dass Vitamin E unter sehr speziellen Umständen im Bereich vorgeschädigter Herzkranzarterien ein gewisses Risiko beinhalten könnte. In meiner Sprechstunde habe

ich seither diesem theoretischen Risiko Rechnung getragen, obwohl die gleichzeitige Einnahme von Omega 3-Fettsäuren bei allen Anwendern jedes „Vitamin E-Risiko“ mehr als wett machen dürfte. Als vor wenigen Jahren eine US-Studie an älteren Einwohnern Hawaiis das Ergebnis erbrachte, das die Gruppe der Menschen mit dem niedrigsten Cholesterinspiegel eine um ca. ein Drittel erhöhte Sterblichkeit gegenüber der Gruppe mit dem höchsten Cholesterinspiegel aufwies, habe ich vergeblich nach einer medialen Verbreitung dieser wichtigen Nachricht gesucht.

Dr. med. Olaf Hebener