

## Faktenblatt: Vitamin C

September 2019

### Methode/Wirkstoff

Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin. Im Körper hat s vielfältige Aufgaben bei der Bildung von Kollagen und verschiedenen Eiweißen. Vitamin C ist ein Antioxidans.

### Einfluss auf die Entstehung einer Krebserkrankung

Eine höhere Aufnahme von Vitamin C mit der Nahrung vermindert das Risiko an Krebserkrankungen im Hals-Bereich, der Mundhöhle, der Lunge, der Speiseröhre, der Bauchspeicheldrüse und der Prostata. Für Eierstockkrebs konnte keine Risikominderung gezeigt werden. Für die anderen Tumorarten fehlen noch gute Daten.

### Einfluss auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Die Einnahme eines Vitamin C Präparates hat keinen positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf bei Darmkrebs und anderen Tumorarten.

Bei Brustkrebs sind die Daten widersprüchlich, es spricht jedoch einiges dafür, dass eine vermehrte Vitamin C Zufuhr das Überleben verbessert.

### Wirksamkeit bei Beschwerden

Bisher gibt es keinen Beweis, dass die Einnahme von Vitamin C Nebenwirkungen der Therapie vermindert.

## Wechselwirkungen

Vitamin C ist ein Antioxidans. Es gibt ein Risiko, dass Vitamin C die Wirkung einer Krebstherapie vermindert. Aus diesem Grund raten Experten der Arbeitsgemeinschaft Prävention und Integrative Onkologie von der gleichzeitigen Einnahme oder Infusion ab.

Vitamin C haltige Nahrungsmittel dürfen ohne Einschränkung verzehrt werden.

## Nebenwirkungen

Nebenwirkungen von hoch dosiertem Vitamin C sind Übelkeit, Bauchkrämpfe und Durchfall, Unterzuckerung und niedrige Blutdruckwerte.

Insbesondere bei Nierenschwäche kann die Einnahme von Vitamin C Präparaten zu Risiken führen.

Bei Patienten mit einem bestimmten Enzymmangel (G6PD-Mangel) wurde bei Infusion von Vitamin C eine Auflösung der roten Blutkörperchen beschrieben.

In einer Studie bei Patienten mit Prostatakarzinom hatte Vitamin C einen ungünstigen Effekt auf die Knochendichte.

## Kontraindikationen

Aus diesem Grund sollten Patienten mit G6PD-Mangel keine Vitamin C Infusionen bekommen.

## Fazit

Durch gesunde Ernährung mit frischem Obst und Gemüse werden die Vitaminspiegel auf natürlichem Weg aufgefüllt. Dies ist bei allen Vitaminen – außer Vitamin D- ausreichend.

Da möglicherweise Wechselwirkungen auftreten können, ist die hochdosierte (>500 mg/die) Vitamin C-Gabe während einer Krebstherapie nicht zu empfehlen.