

## Faktenblatt: Vitamin D

Oktober 2019

### Methode/Wirkstoff

Vitamin D kommt in verschiedenen Formen vor. Die im menschlichen Körper aktive Form ist Vitamin D3 (Calcitriol).

Vitamin D hat eine positive Wirkung auf den Knochen, scheint aber auch auf Tumorzellen eine Wirkung zu haben.

### Krebsprävention

Ein krebopräventiver Einfluss von Vitamin D konnte in Studien für Brustkrebs, harnblasenkrebs, Lungenkrebs, Darmkrebs, Kopf-Hals- und Leukämien und Lymphomen festgestellt werden.

### Einfluss auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Eine Reihe von Studien berichtet, dass Patienten mit einem guten Vitamin D Spiegel eine bessere Prognose haben, als Patienten mit einem Vitamin D Mangel. Dies wurde für Brustkrebs, Prostatakrebs, Lungenkrebs, Darmkrebs, das Melanom und Lymphomen bereits in Studien gezeigt.

Erste Untersuchungen zeigen, dass eine Gabe von Vitamin D das Ansprechen auf eine medikamentöse Therapie möglicherweise verbessert. Dieses gilt vor allem bei den Lymphomen, wenn Rituximab eingesetzt wird.

Ob bei Patienten mit einem Vitamin D Mangel eine Substitution die Prognose verbessert, wurde bisher nicht in einer hochwertigen Studie untersucht.

## Wirksamkeit bei Beschwerden

Einige kleine Studien zeigen, dass Patientinnen mit Vitamin D Mangel, die unter einer antihormonellen Therapie Muskel- und Gelenkbeschwerden haben, eine Verbesserung der Beschwerden erleben, wenn Vitamin D gegeben wird.

Auch wurde eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität aufgrund geringerer Schmerzen unter der Gabe von Vitamin D in einer Studie im Bereich der onkologischen Palliativbetreuung festgestellt.

## Wechselwirkungen

Vitamin D kann die Wirkung von Medikamenten gegenüber Krebszellen erhöhen.

## Nebenwirkungen

Zu den Nebenwirkungen einer Überdosis von Vitamin D gehören Schwäche, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Durst, Übelkeit und Erbrechen, Appetitmangel. Es kann zu einem Anstieg des Kalziums im Blut und Herzrhythmusstörungen kommen.

## Kontraindikationen

Bei zu hohen Kalziumspiegeln kann Vitamin D zu einem weiteren Anstieg beitragen und sollte nicht gegeben werden.

## Fazit

Grundsätzlich ist allen Menschen eine gesunde an notwendigen Nährstoffen gehaltvolle Ernährung zu empfehlen. Aus wissenschaftlicher Sicht ist vor der Gabe von Nährstoffen und Spurenelementen eine Laborbestimmung empfehlenswert.

Bezogen auf den Verlauf einer Tumorerkrankung zeigt sich ein positiver Einfluss eines höheren Blutspiegels von Vitamin D auf die Prognose bei Darm-, Brust- Prostatakrebs und aggressiven B-Zell-Lymphomen.

Nach Bestimmung des Vitamin-D-Status sollte ein Vitamin-D Mangel insbesondere bei den oben genannten Krebsarten behoben werden, wobei optimale Plasmaspiegel (25-OH-D) von 40-60 ng/ml bzw. 100-150 nmol/l empfohlen sind.