

## Faktenblatt: Vitamin E

Oktober 2019

### Methode/Wirkstoff

Vitamin E ist in Pflanzenölen, Weizenkeimen, Eiern, grünen Gemüsen und Getreide enthalten. Vitamin E wirkt als Antioxidans. Vitamin E kommt in unterschiedlichen Formen vor. Der medizinische Fachbegriff für Vitamin E lautet Tocopherol. Als Maßeinheiten dienen Internationale Einheiten (IU) sowie mg. 1 IU natürliches Vitamin E entspricht 0,67 mg D- $\alpha$ -Tocopherol. 1 IU synthetisches Vitamin E entspricht 0,45 mg D- $\alpha$ -Tocopherol.

### Krebsprävention

Ein krebopräventiver Einfluss von Vitamin E konnte aktuell in 2017 und 2018 publizierten Studien für Gebärmutterhals-, Kopf-Hals- und Speiseröhrenkarzinome festgestellt werden.

### Einfluss auf den Verlauf der Tumorerkrankung

In einer ersten Studie hatten Patienten, die Vitamin E einnahmen weniger Rezidive nach Entfernung oberflächlicher Harnblasenkarzinome. Bisher wurde dieses Ergebnis aber noch nicht bestätigt.

### Wirksamkeit bei Beschwerden

Vitamin E-Öl zum Mundspülen ist hilfreich bei einer Mundschleimhautentzündung während einer Chemo- oder Strahlentherapie.

Ob Vitamin E einen Einfluss auf Nervenschädigungen unter bestimmten Krebsmedikamenten hat, ist unklar.

## **Wechselwirkungen**

Vitamin E ist ein Antioxidans und könnte die Wirkung von Chemo- und Strahlentherapie vermindern. Die Ergebnisse aus Studien lassen keinen eindeutigen Rückschluss zu.

## **Nebenwirkungen**

Es sind keine Nebenwirkungen bekannt.

## **Kontraindikationen**

Es sind keine Kontraindikationen bekannt.

## **Fazit**

Vitamin E ist ausreichend in einer gesunden Ernährung enthalten. Die zusätzliche Vitamin E-Einnahme, z.B. bei Männern mit Risikofaktoren für ein Prostatakarzinom scheint das Risiko für eine Krebserkrankung eher zu erhöhen.