

Faktenblatt: Vitamin E

Oktober 2020

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- α -Tocopherol. 1 IU synthetisches Vitamin E entspricht 0,45 mg D- α -Tocopherol.

Krebsprävention

Ein krebopräventiver Einfluss einer ausreichenden Zufuhr von Vitamin E ist für einige Tumorarten gezeigt worden. Eine hohe künstliche Zufuhr in Form von Nahrungsergänzungsmitteln hat allerdings bisher in Studien eher geschadet und teilweise das Krebsrisiko erhöht.

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.