

## Faktenblatt: Betacarotin und Vitamin A

November 2021

### Methode/Wirkstoff

Betacarotin gehört zu den Carotinoiden und ist ein natürlicher Farbstoff von vielen Früchten und Gemüsen wie Karotten, Tomaten, Spinat, Mango und Aprikosen. Es ist eine Vorstufe von Vitamin A und wird auch Provitamin A genannt. Zusammen mit Vitamin A gehört es zu den sog. Antioxidantien. Sie sind vor allem wichtig für den Aufbau von Schleimhäuten und Hautzellen, sowie für den Sehvorgang. Mit der Nahrung werden am Tag ca. 3000 IE oder 1 mg aufgenommen. In Nahrungsergänzungsmitteln finden sich auch höhere Dosierungen.

### Prävention

Für mehrere Krebsarten zeigen Untersuchungen der Bevölkerung, dass eine gute Zufuhr von Betacarotin mit der Nahrung das Risiko für eine Krebserkrankung eventuell senken kann. Für eine Zufuhr von Betacarotin als höher dosiertes Nahrungsergänzungsmittel konnten aber bisher keine positiven Effekte gezeigt werden. Einige Untersuchungen sprechen sogar für negative Wirkungen, also für ein erhöhtes Risiko, an Krebs zu erkranken.

### Einfluss auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Die Einnahme von Betacarotin hat nach bisherigen Studien keinen Einfluss auf den Verlauf einer Krebserkrankung.

In einer Studie mit Patienten mit Kopf-Hals-Tumoren zeigte die Kombination von Beta-Carotin mit Vitamin E sogar mehr Rückfälle.

## **Wirksamkeit bei Beschwerden**

Positive Wirkungen von Betacarotin und Vitamin A bei Symptomen und Nebenwirkungen von Tumorthérapien konnten bisher nicht nachgewiesen werden.

## **Wechselwirkungen**

Betacarotin und Vitamin A sind Antioxidantien. Deshalb ist es möglich, dass die Wirkung von Chemo- und Strahlentherapie abschwächen könnten.

## **Nebenwirkungen**

Vitamin A kann überdosiert werden. Bei Gaben von 25.000 IU/kg Körpergewicht sind Übelkeit, Erbrechen, Schläfrigkeit möglich. Eine chronische Überdosierung kann zu Appetitmangel, Reizbarkeit, Hautveränderungen und Haarausfall, Fieber, schmerzhafté Veränderungen an den Knochen und Krampfanfälle führen. Schwere Leberschäden bis zur Zirrhose und ein Ödem im Gehirn wurden beschrieben.

Bei einer gemeinsamen Gabe mit leberschädigenden Medikamenten steigt das Risiko für Nebenwirkungen.

## **Kontraindikationen**

Es sind keine Kontraindikationen bekannt.

## **Fazit**

Betacarotin ist ausreichend in der Ernährung vorhanden. Es gibt keine Gründe für die Einnahme von Betacarotin oder Vitamin A als Nahrungsergänzungsmittel während oder nach der Tumorthérapie.

Hochdosiertes Vitamin A ist ein Medikament, das in ganz bestimmten Krankheitssituationen vom Arzt verordnet wird.