

Faktenblatt: Vitamin E

Oktober 2021

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 normaler Spiegel von Vitamin E senkt das Risiko, an verschiedenen Krebsarten zu erkranken. Eine zusätzliche Gabe von Nahrungsergänzungsmitteln ohne einen Mangel kann aber auch negative Wirkungen haben.

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.

Eine erste Studie gibt Hinweise für eine Besserung von Osteoradionekrosen im Kieferbereich nach dem Einsatz von Vitamin E in Kombination mit dem Medikament Pentoxifyllin.

Wechselwirkungen

Vitamin E ist ein Antioxidans und kann die Wirkung von Chemo- und Strahlentherapie vermindern.

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.