

Faktenblatt: Vitamin C

August 2022

Methode/Wirkstoff

Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin. Im Körper hat es vielfältige Aufgaben bei der Bildung von Kollagen und verschiedenen Eiweißen. Vitamin C ist ein Antioxidans.

Einfluss auf die Entstehung einer Krebserkrankung

Eine gute Aufnahme von Vitamin C mit der Nahrung vermindert das Risiko an Krebserkrankungen im Hals-Bereich, der Mundhöhle, der Lunge, der Speiseröhre, der Bauchspeicheldrüse und der Prostata. Für Eierstockkrebs und Brustkrebs konnte keine Risikominderung gezeigt werden. Für die anderen Tumorarten fehlen noch gute Daten.

Einfluss auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Die Einnahme eines Vitamin C Präparates hat keinen positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf bei Darmkrebs und anderen Tumorarten.

Bei Brustkrebs sind die Daten widersprüchlich, es spricht jedoch einiges dafür, dass eine gute Vitamin C Zufuhr das Überleben verbessert.

Allerdings könnte die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit hochdosiertem Vitamin C während einer Chemo- oder Strahlentherapie die Therapieergebnisse verschlechtern. Eine tägliche Einnahme von 500 mg Vitamin C sollte nicht überschritten werden.

Wirksamkeit bei Beschwerden

Bisher gibt es keinen Beweis, dass die Einnahme von Vitamin C Nebenwirkungen der Therapie vermindert.

Wechselwirkungen

Vitamin C ist ein Antioxidans. Es gibt ein Risiko, dass Vitamin C die Wirkung einer Krebstherapie vermindert. Aus diesem Grund raten Experten der Arbeitsgemeinschaft Prävention und Integrative Onkologie von der gleichzeitigen Einnahme oder Infusion von Vitamin C ab.

Vitamin C haltige Nahrungsmittel dürfen ohne Einschränkung verzehrt werden.

Nebenwirkungen

Nebenwirkungen von hoch dosiertem Vitamin C sind Übelkeit, Bauchkrämpfe und Durchfall, Unterzuckerung und niedrige Blutdruckwerte.

Insbesondere bei Nierenschwäche kann die Einnahme von Vitamin C Präparaten zu Risiken führen.

Bei Patienten mit einem bestimmten Enzymmangel (G6PD-Mangel) wurde bei Infusion von Vitamin C eine Auflösung der roten Blutkörperchen beschrieben.

In einer Studie bei Patienten mit Prostatakarzinom hatte Vitamin C einen ungünstigen Effekt auf die Knochendichte.

Kontraindikationen

Aus diesem Grund sollten Patienten mit G6PD-Mangel keine Vitamin C Infusionen bekommen.

Fazit

Durch gesunde Ernährung mit frischem Obst und Gemüse werden die Vitaminspiegel auf natürlichem Weg aufgefüllt. Dies ist bei allen Vitaminen – außer Vitamin D – ausreichend.

Da Wechselwirkungen auftreten können, ist die zusätzliche Einnahme von Vitamin C während einer Krebstherapie nicht zu empfehlen. Vitamin C aus Nahrungsmitteln hat aber keine ungünstigen Wirkungen.