

Faktenblatt: Vitamin E

November 2025

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.

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 dies auch mit anderem Öl gelingt wurde bisher nicht untersucht. Viele pflanzliche Öle enthalten ganz natürlich Vitamin E.

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

Eine Nebenwirkung einer Strahlentherapie im Kopf-Hals-Bereich sind sog. Osteoradionekrosen im Kieferbereich, d.h. ein Absterben der Knochenzellen nach der Bestrahlung. In Studien wurde Vitamin E in Kombination mit dem Medikament

Pentoxifyllin untersucht. In diesen Studien wurden teilweise Verbesserungen gesehen. Allerdings dauerte es mehrere Monate bis zum Erfolg und es ist nicht ganz sicher, ob das nicht auch ohne diese Einnahme passiert wäre.

Wechselwirkungen

Vitamin E ist ein Antioxidans und könnte die Wirksamkeit von Strahlentherapie oder Krebsmedikamenten abgeschwächen. Dies gilt nicht für Vitamin E in der gesunden Ernährung aber für Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitamin E.

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.

Auch wenn es immer wieder kleine Studien gibt, die auf eine mögliche Verbesserung von Nebenwirkungen von Tumorthapien hindeuten, ist eine zusätzliche Einnahme während Tumorthapien nicht empfehlenswert, da möglicherweise die Wirksamkeit der Tumorthapie abgeschwächt wird.