

Faktenblatt: Vitamin C

November 2025

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 den Verlauf der Tumorerkrankung

Bei Krebs sind die Daten widersprüchlich, es spricht jedoch einiges dafür, dass eine gute Vitamin C Zufuhr über die Ernährung die Prognose verbessert. Die Einnahme eines Vitamin C Präparates hat dagegen keinen positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf bei Krebs.

Allerdings kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitamin C während einer Chemo- oder Strahlentherapie die Therapieergebnisse verschlechtern.

Wirksamkeit bei Beschwerden

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

Wechselwirkungen

Vitamin C ist ein Antioxidans. Aufgrund der antioxidativen Wirkung könnte die Wirksamkeit von Strahlentherapie oder Krebsmedikamenten abgeschwächt werden. Aus diesem Grund raten wir von der gleichzeitigen Einnahme oder Infusion von Vitamin C ab.

Nebenwirkungen

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

Insbesondere bei Nierenschwäche kann die Einnahme und mehr noch die hochdosierte Infusion von Vitamin die Niere schädigen. In einer Untersuchung von Patienten mit einer Krebserkrankung, die langfristig Vitamin C eingenommen hatten, traten häufiger Nierensteine auf.

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

Patienten mit G6PD-Mangel sollten 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. Es besteht die Gefahr, dass die Wirksamkeit von Tumormedikamenten und Strahlentherapien abgeschwächt werden. Vitamin C aus Nahrungsmitteln hat aber keine ungünstigen Wirkungen.