

## Faktenblatt: Betacarotin und Vitamin A

August 2024

### 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.

### 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 Betacarotin mit Vitamin E sogar mehr Rückfälle.

### Wirksamkeit bei Beschwerden

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

### Wechselwirkungen

Betacarotin und Vitamin A sind Antioxidantien. Aufgrund der antioxidativen Wirkung könnte die Wirksamkeit von Strahlentherapie oder Krebsmedikamenten abgeschwächt werden.

## **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, schmerzhafte Veränderungen an den Knochen und Krampfanfälle führen. Schwere Leberschäden bis zur Zirrhose und ein Ödem im Gehirn wurden beschrieben.

## **Kontraindikationen**

Es sind keine Kontraindikationen bekannt.

## **Fazit**

Betacarotin ist ausreichend in der Ernährung vorhanden. Ein Vitamin A Mangel ist bei ausgewogener Ernährung sehr selten. Es gibt keine Gründe für die Einnahme von Betacarotin oder Vitamin A als Nahrungsergänzungsmittel während oder nach der Tumorthherapie.

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