



EINE (UN)VERNÜNFTIGE NAHRUNGSERGÄNZUNG?(!)

ANTIOXIDANTIEN

Antioxidantien wie beispielsweise Vitamin A, C und E gelten als sehr gesund und vorbeugend vor Krebserkrankungen aller Art, da sie aggressive chemische Substanzen binden und unschädlich machen, die sonst unsere Zellen und schlimmer noch das Erbgut schädigen. Weil solche Schäden zu Krebs führen können, hielt man Antioxidantien für eine gute Möglichkeit, gegen Krebs vorzubeugen – entsprechend stark werden Nahrungsergänzungsmittel mit Antioxidantien als Inhaltsstoff beworben. Auch das bei Verschleimung der Atemwege eingesetzte Acetylcystein (ACC) ist ein Antioxidans. A C E – diese Buchstabenkombination ist heute in aller Munde. Denn inzwischen gibt es kaum noch ein Getränk, einen Joghurt, Schokoriegel oder ein Bonbon ohne diese drei Vitamine als Zusatz. Gerade die Vitamin-Kombination, so behaupten zumindest die Hersteller, schützt dank seiner Radikalfänger-Eigenschaften vor Alterserscheinungen, den Folgen von UV-Strahlung und sogar Krebs.

Bereits im Februar 2007 erschien die erste umfassende Gesamt-Analyse eines Großteils aller bisher durchgeführten wissenschaftlichen Untersuchungen und Studien zu den diesen drei Vitaminen zugeschriebenen „Wunderwirkungen“. Die Wissenschaftler der Universität von Kopenhagen um Goran Bjelakovic und Christian Gluud werteten die Ergebnisse von 68 Studien mit insgesamt rund einer Viertelmillion Teilnehmern aus. Schnell stellten sie fest, dass längst nicht alle Studien auch den Anforderungen einer wissenschaftlich zuverlässigen und unvoreingenommenen Methodik genügten. Nur 47 der 68 Untersuchungen kamen noch in die eigentliche Analyse. Und diese enthüllte damals schon nichts Gutes: Die gezielte Einnahme der antioxidativen Vitamine wirkte nicht etwa lebensverlängernd, sondern erhöhte die Sterblichkeit sogar um fünf Prozent. Im Klartext heißt das: Wer diese Vitamine als Nahrungsergänzung einnimmt, hat nicht nur keinen Nutzen, er stirbt möglicherweise sogar früher. Einzelnen betrachtet stieg

die Sterblichkeit durch Vitamin E um etwa vier Prozent, durch Beta Carotin, eine Vorstufe des Vitamin A, um sieben Prozent und durch Vitamin A selbst sogar um 16 Prozent. Für Vitamin C konnten die Wissenschaftler zwar keine negative Wirkung feststellen, aber ein lebensverlängernder Effekt war auch nicht messbar.

„In Anbetracht der Tatsache, dass zehn bis 20 Prozent aller Erwachsenen in Nordamerika und Europa – und damit 80 bis 160 Millionen Menschen – diese Nahrungsergänzungsmittel konsumieren, hat dies beträchtliche Auswirkungen auf die öffentliche Gesundheit“, erklären die Kopenhagener Forscher in ihrem abschließenden Bericht. Die Vitaminhersteller ließen dieses für sie reichlich ungünstige Ergebnis natürlich nicht auf sich beruhen. Sie protestierten, die im „Journal of the American Medical Association“ erschienene Studie sei fehlerhaft. Ein nicht sehr wirkungsvolles Vorgehen, denn unabhängige Wissenschaftler hatten den Dänen bereits ein hohes methodisches Niveau bescheinigt.

Nun stießen Forscher der Universität Göteborg im letzten Jahr wiederum auf etwas Unerwartetes: Verabreichten sie an Lungenkrebs erkrankten Mäusen Antioxidantien, bremste dies nicht wie erwartet das Tumorwachstum, sondern beschleunigte es sogar noch. Die Mäuse bekamen zudem weitere, noch aggressivere Tumore. Ähnliches zeigte sich in Versuchen mit menschlichen Lungenkrebszellen.

Alarmiert von diesen Ergebnissen haben Martin Bergö von der Universität Göteborg und seine Kollegen nun die Reaktion einer weiteren Krebsart auf Antioxidantien überprüft – dem schwarzen Hautkrebs. Dafür versetzten sie das Trinkwasser von Mäusen, die an malignem Melanom erkrankt waren, mit einem Antioxidans in einer Dosierung, die für die Nahrungsergänzung und medizinische Anwendungen empfohlen wird. Das Ergebnis war wiederum erschreckend deutlich: Die Mäuse, die das Antioxidans bekommen

hatten, entwickelten doppelt so viele Metastasen wie Kontrolltiere ohne den Zusatz im Wasser. Sowohl die Zahl der Krebsaussiedlungen in den Lymphknoten war erhöht, als auch die Menge der Tumorzellen in den einzelnen Metastasen. Die Primärtumore blieben dagegen unverändert. „Doch gerade die Metastasen sind ein schweres Problem, denn sie sind die Haupttodesursache bei diesem Hautkrebs“, sagt Bergö. Die Forscher vermuten, dass die Antioxidantien den wandernden Tumorzellen helfen, statt sie zu hemmen. Versuche mit menschlichen Hautkrebszellen bestätigen diese Vermutung.

Angesichts dieser Ergebnisse rät Bergö allen Krebspatienten dringend davon ab, Nahrungsergänzungsmittel mit Antioxidantien einzunehmen – auch wenn sie oft gerade die Hoffnung haben, damit ihre Therapie zu unterstützen. „Wir haben inzwischen bei zwei Krebsarten bewiesen, dass Antioxidantien den Fortschritt des Krebses fördern“, sagt Bergö. „Unsere Arbeit, kombiniert mit Daten von großen klinischen Studien dieser Substanzen, spricht dafür, dass Menschen, die an Krebs erkrankt sind, solche Ergänzungsmittel meiden sollten.“ Die Wissenschaftler betonen aber auch, dass dringend weitere Forschung an noch anderen Krebsarten nötig ist. Dennoch scheint sich schon jetzt abzuzeichnen, dass „viel hilft viel“ von diesen Nahrungsergänzungsmitteln zumindest bei Krebspatienten eher kränker macht als gesünder. *Quelle: (Science Translational Medicine, 2015; doi: 10.1126/scitranslmed.aad3740) (Universität Göteborg, 12.10.2015 - NPO)*

Ihr
Dr. Heribert
Schorn

Urologe und
Männerarzt
am Gänseliesel
in Göttingen

www.schorn.de

