

Vitamin A: Studien und wichtige Informationen

Meta-Analyse zeigt bei niedriger Vitamin A- und Vitamin C-Zufuhr ein erhöhtes Risiko für Asthma

In diversen Einzelstudien wurde der Zusammenhang zwischen der Einnahme respektive den Plasma-Werten der antioxidativ wirksamen Vitamine A, C und E und dem Auftreten von Asthma-Erkrankungen, sowie deren Schweregrad untersucht. Im vorliegenden Übersichtsartikel wurden die einzelnen Studien nun im Sinne einer Meta-Analyse ausgewertet.

Die Autoren haben epidemiologische Studien aus verschiedenen Datenbanken berücksichtigt, welche den Zusammenhang zwischen der Einnahme antioxidativer Vitamine oder den Plasma-Werten und dem Auftreten von Asthma beschreiben. Insgesamt haben schließlich 40 Studien die Kriterien dieser Meta-Analyse erfüllt.

Die Auswertung zeigt, dass die tägliche Vitamin A-Einnahme bei Personen mit Asthma durchschnittlich um 182 mcg pro Tag tiefer war im Vergleich zu denjenigen Probanden, die nicht an Asthma erkrankt waren. Auch konnten die Autoren einen Zusammenhang zwischen der Vitamin A-Einnahme und dem Schweregrad der Erkrankung feststellen: Studienteilnehmer mit starkem Asthma wiesen eine klar tiefere Vitamin A-Zufuhr sowie tiefere Plasma-Werte auf als diejenigen mit nur leichtem Asthma. Im Durchschnitt lagen ihre täglichen Vitamin A-Zufuhr-Werte 344 µg tiefer. Ebenso wurde festgestellt, dass bei niedrigeren Vitamin C-Einnahme-Mengen (unteres Quartil) eine um etwa 12% höhere Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von Asthma besteht. Zu einem ähnlichen Ergebnis führten auch die Messungen der Vitamin C-Plasmaspiegel. Für Vitamin E konnten keine entsprechenden Zufuhr-Schlüsse gezogen werden. Jedoch wiesen Patienten mit schwerem Asthma signifikant tiefere Vitamin E-Plasmaspiegel auf als die Patienten mit leichtem Asthma.

Dieser Übersichtsartikel fasst zusammen, was viele Studien schon früher angedeutet haben: es besteht ein Zusammenhang zwischen der Zufuhrmenge respektive dem Plasmaspiegel der Vitamine A und C und dem Auftreten von Asthma einerseits sowie dem Schweregrad andererseits. Eine begleitende Supplementierung mit den entsprechenden antioxidativen Vitaminen ist daher bei Asthma-Patienten sinnvoll und kann sowohl die Häufigkeit als auch den Schweregrad der Asthma-Anfälle günstig beeinflussen. Sehr interessant wären nun weitere Studien, welche die Dosis-Wirkungsbeziehung von Vitamin C bei Asthma untersuchen.

Allen S. et al., Association between antioxidant vitamins and Asthma outcome measures: systematic review and meta-analysis., Thorax. 2009 Jul; 64(7): 610-9.

Niedrige Plasmaspiegel an Vitamin A und E können zur Akne beitragen

In einer Studie, an welcher 100 Jordanier/innen mit Akne und 100 gleichaltrige gesunde Kontrollpersonen teilnahmen, wurden niedrige Plasmakonzentrationen an Vitamin A und Vitamin E bei den Akne-Patienten gefunden.

Ebenso konnte folgender Zusammenhang gefunden werden:

Je schwerer die Akne-Erkrankung war, desto niedriger waren auch die Plasmaspiegel der beiden Vitamine. Diese Studie gibt einen Hinweis darauf, dass niedrige Plasmakonzentrationen an Vitamin A und E einen Beitrag zur Pathogenese und Schwere der Akne leisten können.

Quelle: El-Akawi Z, Abdel-Latif N, et al, Clin Exp Dermatol, 2006; 31(3): 430-3