

Vitamin E: Studien und wichtige Informationen

Langfristige Supplementierung mit Vitamin E kann die Progredienz bestehender Prostata-Karzinome senken

Eine prospektive Studie an 35242 amerikanischen Männern beschreibt einen Zusammenhang zwischen der Langzeiteinnahme von Vitamin E und dem Fortschreiten von bestehendem Prostata-Karzinom. Zu Beginn der Studie wurde anhand eines Fragebogens der Gebrauch von Vitamin E- und Selen supplementen während der vergangenen 10 Jahre ermittelt. In den darauffolgenden 2-4 Jahren traten 830 neue Fälle von Prostatakrebs auf.

Eine über 10 Jahre gemittelte tägliche Einnahme von ≥ 400 IU Vitamin E oder ≥ 50 μg Selen zeigte keinen signifikanten Zusammenhang zum Auftreten neuer Fälle von Prostata-Karzinom. Jedoch war die langfristige Vitamin E-Supplementierung mit einer verminderten Ausdehnung (lokalinvasiv und/oder metastasierend) bei bestehenden Prostata-Karzinomen assoziiert. Bei einer mittleren täglichen Supplementierung von ≥ 400 IU Vitamin E lag das Risiko einer Ausdehnung im Vergleich zu Personen, die auf Vitamin E-Supplemente verzichteten um 57 % tiefer. Demnach könnten Männer mit bestehendem Prostatakrebs durch langfristige Supplementierung mit Vitamin E die Ausbreitung des Tumors reduzieren.

Peters U, Littman AJ, et al, Cancer Causes Control, 2007 Oct 18; [Epub ahead of print].

Niedrige Plasma Vitamin E-Spiegel sind verknüpft mit Demenz und kognitiven Störungen

Bei einer populationsbasierenden Kohorten-Studie, welche 1033 Personen im Alter von 65 oder älter umfasste, konnten niedrige Vitamin E-Plasmaspiegel mit einer größeren Wahrscheinlichkeit, unter Demenz und kognitiven Störungen zu leiden, verknüpft werden.

Bei allen Versuchspersonen wurden die Vitamin E-Spiegel (durch Blutproben), die Ernährung, die Wahrscheinlichkeit, dement zu sein, und die Wahrscheinlichkeit, unter kognitiven Störungen zu leiden (durch klinische und neuropsychologische Untersuchungen), bewertet.

Die Ergebnisse, welche nach Korrektur von Alter, Geschlecht, Bildung, Lipidspiegel, Kalorienaufnahme, Rauchen und der Vitamin E-Einnahme gefunden wurden, konnten zeigen, dass Personen mit dem niedrigsten Vitamin E-Plasmaspiegel ein zweieinhalbfach höheres Risiko hatten, an einer Demenz zu erkranken oder unter kognitiven Störungen zu leiden, als Personen mit dem höchsten Vitamin E-Plasmaspiegel.

Diese Resultate geben einen Hinweis darauf, dass gleichbleibend hohe Vitamin E-Plasmaspiegel für ältere Personen einen Schutz gegen kognitive Störungen und Demenz darstellen könnte.

Quelle: Cherubini A, Martin A, et al, Neurobiol Aging, 2005; 26(7): 987-94

Alzheimer-Krankheit - Vitamin E schützt

Nahrungsmittel, die reich an Vitamin E sind, schützen die Gehirnzellen vor der Zerstörung durch die Alzheimer-Krankheit. Das ist das Ergebnis einer Studie der Universität Atlanta/USA, die im März 2005 in der Zeitschrift American Journal of Clinical Nutrition vorgestellt wurde.

Die Wissenschaftler hatten mehr als 1.000 Menschen im Alter über 65 Jahren nach ihren Ernährungsgewohnheiten befragt und anschließend 9 Jahre lang beobachtet. Bei 162 von ihnen konnten sie am Ende der Studie zumindest erste Anzeichen der Alzheimer-Krankheit feststellen. Das Risiko war bei denjenigen Probanden am geringsten, die besonders viel Vitamin E mit der Nahrung aufnahmen (z. B. in Form von Pflanzenölen, Samen, oder Nüssen).

Um sich wirkungsvoll vor Alzheimer zu schützen, sollten Sie regelmäßig Salat essen und ihn mit Weizenkeim- oder Sonnenblumenöl zubereiten. Beide Öle sind sehr reich an natürlichem Vitamin E. Wenn Sie ein Präparat verwenden, sollten Sie darauf achten, dass es alle acht natürlichen Varianten des Vitamins enthält (zu erkennen unter anderem an der Bezeichnung "Mixed Tocopherols").

Vitamin E und Vitamin C vermögen die Mortalität zu reduzieren

Vitamin E und dessen Einfluss auf die Gesamtmortalität ist Gegenstand kontroverser Diskussionen. In einigen vorangegangenen Publikationen kamen Wissenschaftler zum Schluss, dass die tägliche Supplementierung von hohen Vitamin E-Dosierungen zu einer Erhöhung der Gesamtmortalität führen kann. Andererseits liegen auch unzählige positive Berichte über Vitamin E als Antioxidans vor. In dieser Kohortenstudie mit 77'673 Studienteilnehmenden konnte gezeigt werden, dass die regelmäßige Einnahme von Vitamin C und Vitamin E-Supplementen die Gesamtmortalität positiv beeinflusst.

Insgesamt wurden in dieser Studie 77'673 Frauen und Männer im Alter von 50 bis 76 Jahren mittels eines Fragebogens über die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln während der letzten zehn Jahre befragt. Zudem wurden die Todesfälle in den folgenden fünf Jahren registriert und in drei Gruppen eingeteilt (Kardiovaskuläre Erkrankungen, Krebs, andere Todesursache).

Während den fünf Jahren Beobachtungszeit ereigneten sich insgesamt 3577 Todesfälle. Bei der Analyse der Daten stellten die Wissenschaftler fest, dass Probanden und Probandinnen, welche regelmäßig Vitamin C und Vitamin E-Supplemente einnahmen, ein geringeres Sterberisiko aufwiesen als diejenigen, welche keine Supplemente einnahmen. Studienteilnehmende, welche bezogen auf die täglichen Vitamin C- (322,1 mg oder mehr) und Vitamin E- Einnahmen (215,1 mg oder mehr) im obersten Drittel lagen, hatten ein um 11 Prozent geringeres Sterberisiko im Vergleich zu den übrigen Probanden. Wenn die Datenanalyse beschränkt wird auf Personen, welche nie geraucht hatten, dann erhöhen sich diese Prozentzahlen sogar noch auf 24 Prozent für Vitamin C und 20 Prozent für Vitamin E. Die Auswertung der Todesursachen ergab, dass das Risiko an einer kardiovaskulären Erkrankung zu sterben durch die regelmäßige Einnahme eines Multivitamin-Präparates um 16 Prozent gesenkt werden kann. Jedoch hatten Multivitamin-Präparate keinen Einfluss auf die Gesamtmortalität. Regelmäßige Vitamin E-Einnahmen (215 mg pro Tag) konnten mit einem um 28 Prozent geringeren Risiko für kardiovaskuläre Todesfälle assoziiert werden.

Die Resultate dieser Studie zeigen für die Einnahme der beiden antioxidativ wirksamen Vitamine C und E einen positiven Einfluss die Gesamtmortalität. Werden diese beiden Vitamine kombiniert eingenommen, so mag sich dieser Nutzen unter Umständen noch verstärken, ist doch Vitamin C entscheidend am Recycling-Prozess von Vitamin E beteiligt.

Pocobelli G. et al., Use of Supplements of Multivitamins, Vitamin C and Vitamin E in Relation to Mortality; Am J Epidemiol. 2009 Jul 13. [Epub ahead of print]

Vitamin E und C können einen Schutz gegen Alzheimer bieten

Die Alzheimer - Erkrankung ist durch eine Degeneration der Nerven in bestimmten Regionen des Gehirns charakterisiert. Hierbei ist Alzheimer der am häufigst auftretende Grund für Demenz sowohl in Nordamerika als auch in Europa (die Hälfte von zweidrittel der Demenz-fälle). Die Häufigkeit von

Alzheimer variiert hierbei von 3% bei den 65-Jährigen bis fast 50% bei den 85-Jährigen. Alzheimer hat das Potenzial aufgrund der steigenden Lebenserwartung und der Zunahme der älteren Bevölkerung die Volkskrankheit Nr.1 zu werden. Weil es noch keine effektive Behandlungsmethode gibt, sind das frühe Erkennen der Symptome und die schnelle Anwendung der zwar moderat effektiven Therapien zur Verhütung und Verzögerung dringend notwendig.

Schon seit langem vermuten Forscher, dass «reaktive Sauerstoff Spezies» (ROS = reactive oxygen species) für die neuronalen Schäden bei der Alzheimer Erkrankung verantwortlich sein können. Mit steigendem Alter nimmt die Produktion der ROS zu und die Schutzfunktion des Körpers gegen diese ab.

Amyloide Plaque im Gehirn, ein Charakteristikum der Alzheimer Erkrankung, könnte mit oxidativem Stress assoziiert werden. Hohe Konzentrationen an Antioxidantien könnten somit die Neuronen schützen und die kognitive Funktionsfähigkeit erhalten.

Weil Vitamin E antioxidative und antiinflammatorisch wirksam ist, könnte es eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung solcher Erkrankungen spielen. Vitamin C hingegen hat einen wichtigen Anteil bei verschiedenen enzymatischen Reaktionen, welche für die Synthese der Catecholamine essentiell sind. Catecholamine sind u.a. Botenstoffe im Gehirn, deren Menge bei dementen Patienten durch den Abbau der Nervenzelle stark abnimmt. Daraus kann geschlossen werden, dass Medikamente oder Vitamine, welche den Catecholamin-Spiegel im Gehirn steigern und gegen oxidativen Stress schützen, auch den neuronalen Schaden reduzieren und damit das Fortschreiten der Alzheimer Erkrankung verlangsamen.

Verschiedene epidemiologische Studien berichten, dass diätetische Einnahme der Antioxidantien Vitamin C und vor allem E mit einem geringeren Risiko an Alzheimer zu erkranken assoziiert ist. Hierbei konnte signifikant festgestellt werden, dass eine Verbindung zwischen der Vitamin E-Einnahme und dem kognitiven Verfall und Demenz besteht. Eine kürzlich veröffentlichte Studie aus den Niederlanden untersuchte 5400 Erwachsene, welche mindestens 55 Jahre alt waren und bei Beginn der Studie keine Symptome einer Demenz aufwiesen. Nach 6 Jahren waren 197 der 5400 Studienteilnehmer an Demenz erkrankt. Eine hohe Aufnahme an Vitamin E und C mit der Nahrung war assoziiert mit einem reduzierten Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Studienteilnehmer, welche die größte Menge an Vitamin E mit der Nahrung aufnahmen (16mg / Tag) waren um 43% weniger gefährdet einen Alzheimer zu entwickeln.

Diese Ergebnisse könnten belegen, dass ein kumulativer Nutzen in der Aufnahme von Antioxidantien über einen längeren Zeitraum besteht. Die Studie zeigte jedoch erstaunlicherweise auch, dass die Einnahme von Vitamin E in Form eines Supplementes nicht mit einer Senkung des Alzheimer Risikos verbunden war.

In einer anderen randomisierten Kontrollstudie mit Vitamin E in Form eines Supplementes, welche mit Alzheimer Patienten durchgeführt wurde, deutet jedoch einiges daraufhin, dass Vitamin E mit einer Dosis von 1000 I.E. zweimal täglich bei Patienten mit mittelschweren kognitiven Schädigungen den Fortschritt der Krankheit verlangsamen und den Zeitpunkt, bei welchem der Patient zum Pflegefall wird, heraus-zögern kann. Der hier angesprochene Zeitraum beträgt 7 Monate. Weil Antioxidantien einen nützlichen Effekt auf die Entwicklung und den Verlauf der Alzheimer Erkrankung haben können, wäre eine höhere Aufnahme an Antioxidantien reichem Essen oder möglicherweise einer Supplementation von Vorteil. Bei einer solchen Diät sollte Wert auf Produkte mit einem hohen Anteil an Vitamin E gelegt werden, wie zum Beispiel Vollkornprodukte, Salate mit Samen und Nüssen und mit qualitativ hochwertigem Pflanzenöl.

Quellen: Free Radic Biol Med. 1997;23:134 -147. Geriatrics. 1998;53:S25-S7. N Engl J Med. 1997;336: 1216 -1222. JAMA. 2002;287:3223-3229.

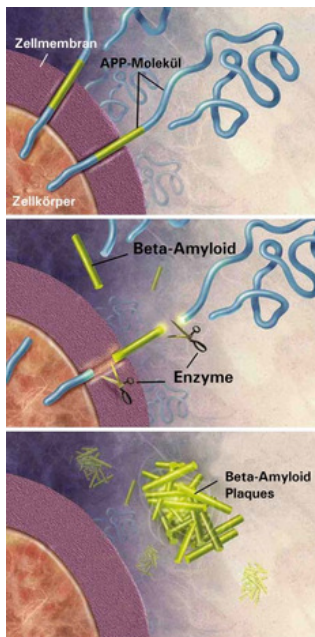
Vitamin E-Gaben können das Risiko an Darmkrebs zu erkranken bei männlichen Probanden senken

Die Harvard School of Public Health führte eine prospektive Studie über die Beziehung zwischen Vitamin E Supplementen und Kolonkarzinom bei fast 130'000 Erwachsenen in den USA durch.

Männliche Probanden, welche 300 I.U. / Tag oder mehr an Vitamin E einnahmen, hatten ein um 27% geringeres Risiko an einem Kolonkarzinom zu erkranken, verglichen mit männlichen Probanden, welche kein Vitamin E zu sich nahmen [relatives Risiko 0.73]. Bei einer täglichen Einnahme von 600 I.U. / Tag betrug das Risiko 30% im Vergleich zu den Probanden, welche kein Vitamin E zu sich nahmen [relatives Risiko 0.70]. Interessanterweise konnte bei Frauen kein Hinweis auf einen protektiven Effekt der Vitamin E-Einnahme, in Hinsicht auf das Risiko an einem Kolonkarzinom zu erkranken, festgestellt werden.

Quelle: Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2002 Nov; 11 (11): 1298-304

Die Einnahme von Vitamin E, Vitamin C und Carotinoiden und das Risiko an Parkinson zu erkranken



Die Parkinsonsche Krankheit (PK) ist eine progressive, neurodegenerative Erkrankung, die wahrscheinlich aus den kombinierten Effekten des Alterns, der genetischen Anlage und Umwelteinflüssen entstehen. Die bislang erhältlichen Behandlungen können nur die Symptome lindern, die Krankheit aber nicht heilen.

Oxidativer Stress gilt als einer der möglichen Mechanismen in der Krankheitsentstehung der PK. Antioxidanzien wie Vitamin C, E und Beta-carotin sind dazu gedacht, die Zellen vor oxidativen Schädigungen zu schützen. Obwohl die Ergebnisse einiger Studien darauf hinweisen, dass eine Ernährung reich an Vitamin C einen schützenden Effekt gegen die PK haben können, konnte in anderen Studien dadurch kein Nutzen erreicht werden. In einer kürzlich im Journal „Lancet Neurology« erschienenen Meta - Analyse war das Ermittlungsziel, zum einen ob Vitamin C, E und Betacarotin das Risiko an Parkinson zu erkranken senken können und zum anderen, ob hohe Einnahmemengen im Vergleich zur moderaten Aufnahme unterschiedlichen Nutzen erbringen. Acht Studien wurden zusammengefasst (sechs kontrollierte Fallstudien, eine Kohortenstudie und eine Querschnittsstudie).

Die Forscher stellten fest, dass eine gesteigerte Einnahme von Vitamin E gegen die PK schützt. Dieser schützende Einfluss war sowohl bei einer mäßigen Aufnahme (Relatives Risiko 0.81; 95% CI 0.67-.,98) als auch bei einer hohen Aufnahme (0.78, 0.571.06) von Vitamin E zu beobachten. Die Studien lieferten allerdings keinen Hinweis auf einen schützenden Effekt durch die Einnahme von Vitamin C und Betacarotin. Die Autoren schlossen aus den Ergebnissen, dass eine hohe Aufnahme von Vitamin E einen neuroprotektiven Effekt haben kann und das Risiko, an der PK zu erkranken, senken kann. Randomisierte Kontrollstudien sind jedoch für die Bestätigung der Ergebnisse erforderlich.

Quelle: Lancet Neurology 2005; 4(6):362-365

Eine Vitamin E-Supplementation reduziert den oxidativen Stress bei übergewichtigen Personen

In einer randomisierten, doppelblinden und placebokontrollierten Studie mit 80 übergewichtigen, erwachsenen Neuseeländern (BMI > 27) konnte eine hochdosierte Vitamin E-Supplementation den oxidativen Stress verringern. Die Teilnehmer waren randomisiert einer von zwei Gruppen zugeordnet worden. Gruppe 1 (n = 39; Vitamin E-Gruppe) erhielt die ersten drei Monate 800 I.E. Vitamin E pro Tag und die zweiten drei Monate 1200 I.E. Vitamin E.

Gruppe 2 (n = 41; Placebo-Gruppe) erhielt sechs Monate lang ein Placebo. Die Konzentrationen von Plasma-8-isoprostan, einem Marker für oxidativen Stress, sanken signifikant in der Vitamin E-Gruppe (11%). Die Autoren schlossen daraus: «Diese Befunde weisen darauf hin, dass die Supplementation mit hochdosiertem Vitamin E den systemischen, oxidativen Stress und die 8-Isoprostan-Konzentrationen in übergewichtigen bzw. fettleibigen Patienten senken.

Eine Senkung der 8-isoprostan-Plasmakonzentration hat das Potential, das Risiko für eine kardiovaskuläre Erkrankung bei Fettleibigkeit zu senken.»

Sutherland WH, et al. Vitamin E supplementation and plasma 8-isoprostane and adiponectin in overweight subjects. Obesity, 2007; 15(2): 386-91.

Arteriosklerose - Die Vitamine C und E schützen Ihre Gefäße

Eine Kombination der Vitamine C und E kann das Voranschreiten von Gefäßkrankheiten (Arteriosklerose) genauso effektiv bremsen wie synthetische Cholesterinsenker. Professor Jukka Salonen von der Universität Kuopio in Finnland hat insgesamt über 500 Patienten, die an einem erhöhten Cholesterinspiegel litten, entweder mit einem Scheinmedikament (Placebo) oder einem Kombipräparat aus 200 mg (272 Internationale Einheiten; I. E.) natürlichem Vitamin E und 500 mg Vitamin C behandelt. Die Ergebnisse sind 2003 in der Februar-Ausgabe der Fachzeitschrift Circulation erschienen.

Der Studie zufolge haben die Vitamine gegenüber der Placebogruppe das Voranschreiten der Arteriosklerose um 25 bis 30 % verlangsamt. Dies wurde durch Ultraschallmessungen an der Halsschlagader ermittelt. Die in der Studie verabreichten Vitaminmengen sind vollkommen ungefährlich, und wenn Sie an erhöhtem Cholesterinspiegel leiden, sollten Sie mit Ihrem Arzt überlegen, ob die Einnahme für Sie sinnvoll ist (möglicherweise zusätzlich zu Cholesterinsenkern). Keinesfalls sollten Sie jedoch Medikamente ohne ärztlichen Rat absetzen.

Die Einnahme von Vitamin E senkt das Risiko einer Erkältung bei älteren Personen

Infektionen des Respirationstraktes kommen bei älteren Personen häufig vor und die Einnahme von Vitamin E verbessert die Immunantwort bei älteren Menschen, wie gezeigt werden konnte. Um den Effekt eines über ein Jahr gegebenen Vitamin E - Supplementes auf die Häufigkeit der respiratorischen Infektionen bei Pflegeheimbewohnern zu erfassen, führte das US Department of Agriculture Human Nutrition Research Center on Aging in Boston einen randomisierten, doppelblinden und placebokontrollierten Versuch mit 451 Personen durch, welche mindestens 65 Jahre alt waren. Es wurde täglich eine Vitamin E - Kapsel ä 200 IU oder ein Placebo verabreicht. Alle Teilnehmer erhielten außerdem eine Kapsel, welche die Hälfte der empfohlenen Tagesdosis an essentiellen Vitaminen und Mineralien enthielt. Die Verumgruppe war signifikant weniger anfällig gegenüber Infektionen des Respirationstraktes (65% gegenüber 74%; $P < 0.05$) und erkrankte ebenso weniger an einer Erkältung (0.66 gegenüber 0.83 pro Person pro Jahr; $P < 0.05$). Vitamin E hatte keinen signifikanten Effekt auf die Verwendung von Antibiotika. Die Autoren schlossen daraus, dass die Einnahme von 200 IU pro Tag einen schützenden Effekt allgemein gegen Infektionen des oberen Respirationstrakts und im speziellen gegen Erkältungen aufweist.

Quelle: Meydani SN, Leka LS, Fine BC, et al. Vitamin E and respiratory tract infections in elderly nursing home residents: a randomized controlled trial. Journal of the American Medical Association 2004; 292:828-36.

Sinkende Serumspiegel an CoEnzym Q10 und Vitamin E durch die Pille und während der Follikelphase des Menstruationszyklus

In einer Studie des Albert-Einstein-College der Medizin in New York mit 65 Frauen waren die Serumspiegel von Coenzym Q10 und Alpha-Tocopherol bei den Versuchspersonen welche orale Kontrazeptiva einnahmen, signifikant gesenkt.

Ebenso waren die Plasmakonzentrationen dieser beiden fettlöslichen Antioxidantien während der Follikelphase niedriger als bei der Gelbkörperphase. Keine signifikanten Unterschiede wurden bei den Plasmakonzentrationen der folgenden Stoffe gefunden: Gamma-Tocopherol, Beta-Karotin, Alpha-Karotin und Lycopin.

Diese Ergebnisse weisen auf einen Zusammenhang zwischen den weiblichen Keimdrüsenhormonen und oxidativem Stress hin und könnten auf einen gesteigerten Bedarf an Vitamin E und Coenzym Q10 während der Anwendung hormoneller Verhütungsmittel und der Follikelphase des Menstruationszyklus hindeuten.

Quelle: Palan PR, Magneson AT, et al, Am J Obstet Gynecol, 2006; 194(5): e35-8.

Die Einnahme von Vitamin E könnte für Athleten von Nutzen sein

In einer Studie mit Basketballspielern konnte die Supplementation von Vitamin E (d-alpha-Tocopherol, 200 mg pro Tag) die Senkung von Erythrocyten-G6PD (Glucose-6-Phosphatdehydrogenase) aufheben, welche durch verstärktes Training hervorgerufen worden war.

Messungen der G6PD Aktivität (die mit der Produktion von freien Radikalen zusammenhängt) wurden vor dem Training (pre-game), nach dem Training (postgame) und nach 30 Tagen Vitamin E-

Supplementation vor dem Training und nach dem Training vorgenommen. Die Auswertungen ergaben, dass Spieler, welche die Vitamin E-Supplementation erhalten hatten, höhere Werte eines Gesamtantioxidativen Status (TAS) aufwiesen, verglichen mit jenen, welche keine Supplementation erhalten hatten.

Verglich man die Messwerte, welche ohne Supplementation und nach dem Training ermittelt wurden, mit den Messwerten, die nach dreissig Tagen Supplementation und nach dem Training ermittelt wurden, so hatten die Personen, die ein Supplement erhalten hatten, signifikant höhere Werte eines TAS und höhere G6PD-Spiegel. Diese Ergebnisse lassen darauf schliessen, dass eine Supplementation mit 200 mg d-alpha-Tocopherol pro Tag für die Athleten in der Zeit von Nutzen sein könnte, in der ein Schutz der G6PD-Aktivität sinnvoll ist, da diese aufgrund eines harten Trainings abnehmen könnte.

“alpha-Tocopherol supplementation restores the reduction of erythrocyte glucose-6-phosphate dehydrogenase activity induced by forced training,” Tsakiris S et al. Pharmacol Res, 2006; 54(5): 373-9.

Eine hohe Einnahme an Vitamin E und PUFAs reduziert signifikant das Risiko eine Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) zu entwickeln

In einer kontrollierten Fallstudie, welche 132 Patienten in Utrecht, Niederlande, mit amyotropher Lateralsklerose (ALS, auch als Lou Gehrig's Krankheit bekannt) und 220 gesunde Kontrollpersonen umfasste, war eine hohe Einnahme von mehrfach ungesättigten Fettsäuren (PUFAs) und Vitamin E mit einem wesentlich geringeren Risiko, an ALS zu erkranken, assoziiert.

Die Aufnahme mit der Nahrung wurde mittels eines Ernährungsfragebogens, welcher von allen Teilnehmern ausgefüllt wurde, ermittelt. Eine hohe Aufnahme von Vitamin E (mehr als 18 mg pro Tag) und eine hohe Aufnahme an PUFAs (mehr als 32 g pro Tag) konnte signifikant mit einem um 60% reduziertem Risiko, an ALS zu erkranken, verknüpft werden.

Die gefundenen Daten zeigen, dass eine hohe Aufnahme von PUFAs und Vitamin E mit einem geringeren Risiko, eine ALS zu entwickeln in Verbindung gebracht werden kann, wobei Vitamin E und PUFAs synergistisch zu wirken scheinen.

Veldink JH, Kalmijn S, et al, J Neurol Neurosurg Psychiatry, 2006 Apr 28; [Epub ahead of print]

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

Die antioxidativen Vitamine C und E können dabei helfen, einer Osteoporose vorzubeugen

In einer Studie an der Universität Melbourne in Australien, welche 533 nichtrauchende Frauen nach der Menopause einschloss, konnte die zusätzliche Einnahme von Vitamin E oder C die Knochenresorption (sukzessiver Verlust der Knochenmasse) unterdrücken und dadurch auf die mögliche Rolle dieser antioxidativen Vitamine in der Prävention der Osteoporose hinweisen.

Von den 533 Teilnehmern verwendeten 22 regelmäßig Vitamin C oder Vitamin E. Es konnte eine negative Verbindung zwischen der Dauer der Einnahme von antioxidativen Supplementen und den biochemischen Markern der Knochenumwandlung gefunden werden und ebenso der Hinweis eines verstärkten Effektes der Antioxidantien auf die Osteoblastendifferenzierung.

Trotzdem waren die Messwerte der Knochenmineraldichte (BMD) des gesamten Körpers davon nicht betroffen. Die Ergebnisse dieser Studie weisen nichtsdestotrotz darauf hin, dass die antioxidativen Vitamine C und E für die Prävention der Osteoporose von Vorteil sein könnten.

Pasco JA, Henry MJ, et al, J Womens Health, 2006; 15(3): 295-300.