

## **Vitamin D: Sicherer Schutz zur Prävention von Krebserkrankungen!**

Studien zeigen, dass Vitamin-D-Präparate sicher sind, wenn sie nicht überdosiert werden. Essentiell für Krebspatienten.

**Deutschland** - Eine aktuelle Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) beleuchtet die Sicherheit und Wirksamkeit von Vitamin D-Präparaten in der Bevölkerung. Erkenntnisse der Studie deuten darauf hin, dass die Einnahme dieser Präparate als sicher eingestuft werden kann, zumindest für die britische Bevölkerung. Aus der Sicht von Studienautorin Sha Sha sind diese Ergebnisse auch auf Deutschland übertragbar.

Um die Sicherheit der Einnahme zu gewährleisten, warnen die Forscher davor, die empfohlenen Dosen zu überschreiten. Die Expertin erklärt, dass es notwendig wäre, über einen längeren Zeitraum extrem hohe Dosen einzunehmen, um von einer Überdosierung sprechen zu können. In der Europäischen Union empfehle man üblicherweise Dosen zwischen 400 und 4.000 internationalen Einheiten (I.E.) pro Tag. Unerwünschte Wirkungen zeigen sich laut Sha erst bei einer Tagesdosis von 10.000 I.E. oder mehr.

### **Die Bedeutung für Krebspatient\*innen**

Laut Hermann Brenner, einem Epidemiologen am DKFZ, sind die Ergebnisse besonders relevant für die Nutzen-Risiko-Abwägung von Vitamin D-Supplementen, vor allem für die Risiken, die mit Vitamin D-Mangel einhergehen, der bei Krebspatient\*innen

häufig zu beobachten ist. Krebspatienten nehmen oft Vitamin D-Präparate ein, um ihre Knochengesundheit zu unterstützen.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Einnahme von Vitamin D nicht vor der Erkrankung an Krebs schützt, wie die Studien zeigen. Dennoch ergab eine frühere klinische Studie, dass die tägliche Verabreichung niedrig dosierter Vitamin D-Präparate das Risiko, an der Krankheit zu sterben, um bis zu 12 Prozent senken kann. Brenner betont, dass eine bedarfsgerechte und maßvolle Einnahme von Vitamin D eine kostengünstige Möglichkeit darstellen könnte, um Krebstodesfälle und andere Erkrankungen vorzubeugen.

Die Diskussion um die Vorteile und möglichen Risiken von Vitamin D-Präparaten zeigt, wie wichtig es ist, sich mit den eigenen Zufuhrgewohnheiten auseinanderzusetzen. Vitamin D hat vielfältige Funktionen im Körper und spielt eine entscheidende Rolle im Kalziumstoffwechsel, was wiederum für die Knochengesundheit von Bedeutung ist.

Abschließend bleibt festzuhalten, dass sich durch informierte Entscheidungen bezüglich der Einnahme von Vitamin D-Präparaten sowohl Krebspatient\*innen als auch andere Bevölkerungsgruppen potenziell einen Vorteil verschaffen können. Für eine tiefere Einsicht in die Thematik bietet **der Artikel auf [www.nationalgeographic.de](http://www.nationalgeographic.de)** umfassende Informationen.

Details	
<b>Ort</b>	Deutschland

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**