

# Vitamin D und Fischöl fallen beim Test durch

In einer großen Interventionsstudie über fünf Jahre konnte weder eine Supplementation von Vitamin D noch eine von Omega-3-Fettsäuren das Risiko für Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

— In die VITAL-Studie wurden 25.871 gesunde Probanden im durchschnittlichen Alter von 67,1 Jahren eingeschlossen. 50,6% waren Frauen. Die Teilnehmer wurden in vier Untergruppen randomisiert. Gruppe 1 erhielt täglich 2.000 IE Vitamin D<sub>3</sub> (Cholecalciferol) und 1 g Omega-3-Fettsäuren (Fischöl) als Nahrungsergänzung. Gruppe 2 erhielt Vitamin D plus Placebo, Gruppe 3 Placebo plus Omega-3-Fettsäuren und Gruppe 4 zweimal Placebo. Die mittlere Beobachtungszeit betrug 5,3 Jahre.

Weder in den Vitamin-D- noch in den Fischöl-Gruppen zeigte sich im Vergleich zu Placebo eine signifikante Reduktion der beiden primären Endpunkte, nämlich der Inzidenz von Karzinomen jeglicher Art sowie der Kombination von Herzinfarkt, Schlaganfall und kardiovaskulär bedingtem Tod.

Als sekundäre Endpunkte wurden einzelne Krankheiten analysiert. Für keine Krebserkrankung gab es nennens-



werte Unterschiede zwischen den Gruppen. Statistisch signifikant war nur die Reduktion des Herzinfarkttrisikos nach der Substitution von Omega-3-Fettsäuren – bei weißen Probanden um 28%, bei nicht-weißen sogar um 77%.

Die Adhärenz der Patienten lag in allen Gruppen bei mehr als 80%. Gravierende Nebenwirkungen wie Hyperkalzämie oder erhöhtes Blutungsrisiko traten weder unter Vitamin-D- noch unter Omega-3-Fettsäure-Supplementation vermehrt auf.

- Manson JE et al. Marine n-3 fatty acids and prevention of cardiovascular disease and cancer. *N Engl J Med.* 2019;380:23–32
- Manson JE et al. Vitamin D supplements and prevention of cancer and cardiovascular disease. *N Engl J Med.* 2019;380:33–44

## KOMMENTAR

Die Erwartungen an diese große Untersuchung waren immens, auch weil das Studiendesign so robust war. Bezüglich des onkologischen Aspekts reiht sich das Ergebnis aber in die lange Liste von negativen Resultaten ein, die in den letzten Jahren mit Vitamin D in randomisierten, kontrollierten Studien erzielt wurden. Derzeit läuft noch die große australische D-Health-Studie zu dieser Thematik. Mit den Ergebnissen ist frühestens 2025 zu rechnen. Frühere epidemiologische Studien und Querschnittsuntersuchungen hatten eine positive Assoziation gefunden und damit Hoffnungen geweckt. Somit gilt, dass eine generelle Supplementation mit Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren zur Prävention von Karzinomen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht zu empfehlen ist. Den Einzelaspekt des reduzierten Herzinfarkttrisikos sollte man aber im Auge behalten. ■

Prof. Dr. med. C. Diehm

Hier steht eine Anzeige.

 Springer