

Nahrungsergänzungsmittel bei Brustkrebs: Nutzen oder Risiko?

Datum: 28.04.2026

Original Titel:

Dietary Supplement Use and Life Expectancy After Breast Cancer - The Danish Diet, Cancer and Health Cohort.

Kurz & fundiert

- Können Nahrungsergänzungsmittel die Lebenserwartung bei Brustkrebs steigern?
- Prospektive Kohortenstudie mit bis zu 20 Jahren Nachbeobachtungszeit
- Patientinnen mit Brustkrebs könnten von Multivitaminpräparaten profitieren
- Vorsicht bei Einzelnährstoffen - insbesondere während der Krebsbehandlung und bei hoher Dosierung
- Rücksprache mit Behandlungsteam ratsam

MedWiss - Viele Frauen mit Brustkrebs nehmen Nahrungsergänzungsmittel ein - doch ob diese wirklich helfen oder sogar schaden, war bisher unklar. Eine aktuelle dänische Studie untersuchte, wie sich die Einnahme bestimmter Vitamine und Mineralstoffe auf die Lebenserwartung nach einer Brustkrebsdiagnose auswirkt. Die Ergebnisse zeigen: Nicht alle Nahrungsergänzungsmittel sind gleich, und zu viel kann schädlich sein. Ein Austausch mit dem Behandlungsteam ist somit ratsam.

Patienten mit Krebserkrankungen greifen häufig zu Vitaminen, Mineralstoffen oder anderen Nahrungsergänzungsmitteln - in der Hoffnung, den Krankheitsverlauf und den Heilungsprozess positiv beeinflussen zu können. Gerade während der Krebsbehandlung stehen Fachleute der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln jedoch meist kritisch gegenüber. Eine Ausnahme stellt der Ausgleich eines nachgewiesenen Nährstoffmangels dar. Ob zwischen der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und der Lebenserwartung von Patientinnen mit Brustkrebs ein Zusammenhang besteht, untersuchte die vorliegende Studie.

Nahrungsergänzungsmittel: Einfluss auf die Lebenserwartung nach Brustkrebs?

Die Wissenschaftler analysierten Daten von dänischen Frauen der Danish Diet, Cancer and Health Cohort, die an Brustkrebs erkrankt waren. Über einen Zeitraum von bis zu 20 Jahren (Median 12 Jahre) verfolgten sie die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und wie lange die Frauen lebten. Mithilfe von Ernährungsfragebögen und statistischen Modellen berechneten sie, ob und wie stark die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln vor und nach der Brustkrebsdiagnose die Lebenserwartung beeinflusste. Dabei wurden neben Brustkrebs auch andere Todesursachen einbezogen.

Prospektive Kohortenstudie zu Nahrungsergänzungsmitteln bei Brustkrebs

Die Analyse umfasste Daten von 1 951 Frauen mit Brustkrebs. Von den Studienteilnehmerinnen griffen viele auf Nahrungsergänzungsmittel zurück: 79 % vor und 96 % nach der Diagnose. Während des Beobachtungszeitraums verstarben 725 Frauen, davon 450 durch die Brustkrebserkrankung. Insgesamt wurde kein Zusammenhang zwischen Lebensdauer und der Einnahme von Nahrungsergänzungen festgestellt. Die Einnahme von Multivitaminpräparaten ging aber mit einer längeren Überlebenszeit einher (1,01 Jahre; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,03 - 1,98). Es gingen dabei weniger Jahre durch die Brustkrebserkrankung verloren (-1,06 Jahre; 95 % KI: -1,85 - -0,27).

Eine hohe Aufnahme von Vitamin A, B12, Eisen und Magnesium stand in Zusammenhang mit einer tendenziell geringeren Lebenserwartung. Gleiches galt für eine zu geringe und zu hohe Zufuhr von Vitamin D. Für Antioxidanzien gab es Hinweise auf eine geringere Lebenserwartung bei Behandlung mit Chemotherapie, aber nicht mit Bestrahlung.

Multivitaminpräparate gegenüber Einzel Nährstoffen: Kritischer Blick und Rücksprache ratsam

Multivitaminpräparate könnten dieser Studie zufolge einen leicht positiven Effekt auf die Lebenserwartung haben. Vorsicht ist aber bei hochdosierten Einzel Nährstoffen und Antioxidanzien während der Chemotherapie geboten. Vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist daher eine Rücksprache mit dem Behandlungsteam ratsam.

Referenzen:

Kyrø C, Grand MK, Bigaard J, Rossing M, Knoop AS, Kroman N, Møller L, Dahm CC, Bidstrup PE, Tjønneland A, Olsen A. Dietary Supplement Use and Life Expectancy After Breast Cancer-The Danish Diet, Cancer and Health Cohort. *J Nutr.* 2025 Dec;155(12):4502-4513. doi: 10.1016/j.tjnut.2025.09.035. Epub 2025 Sep 29. PMID: 41033584.