

Nahrungsergänzungsmittel und Lebenserwartung bei Brustkrebs

Datum: 25.02.2026

Original Titel:

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

Kurz & fundiert

- Nahrungsergänzung bei Brustkrebs: Was ist sinnvoll?
- Prospektive Kohortenstudie (Danish Diet, Cancer and Health Cohort)
- Zusammenhang zwischen der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und Lebenserwartung von Patientinnen mit Brustkrebs
- Auswertung von 1 951 Krankheitsverläufen
- Multivitaminpräparate verlängerten, andere Inhaltsstoffe verkürzten das Leben der Patientinnen

MedWiss – Viele Patientinnen mit Brustkrebs greifen zu Nahrungsergänzungsmitteln, obwohl für viele Inhaltsstoffe, sofern kein nachgewiesener Mangel besteht, keine ausreichenden wissenschaftlichen Daten vorliegen. Innerhalb einer dänischen Studie wurde daher der Zusammenhang zwischen der Einnahme unterschiedlicher Nahrungsergänzungsmittel und der Lebenserwartung bei Brustkrebs untersucht.

Eine Brustkrebsdiagnose bedeutet für die Betroffenen einen großen Einschnitt und wirft zahlreiche Fragen auf: Wie kann ich mich während der Therapie ausreichend versorgen und wie kann ich die Wahrscheinlichkeit von Rückfällen senken? Für Nahrungsergänzungsmittel fehlen eindeutige, wissenschaftlich fundierte Empfehlungen, so dass Fachgesellschaften und Experten häufig zurückhaltend sind. Eine Ausnahme bildet der Ausgleich eines nachgewiesenen Nährstoffmangels. Ob Nahrungsergänzungsmittel auch darüber hinaus sinnvoll sind, untersuchte eine Kohortenstudie, die den Zusammenhang zwischen der Einnahme unterschiedlicher Nahrungsergänzungsmittel und dem Überleben von Brustkrebspatientinnen untersuchte.

Nahrungsergänzung bei Brustkrebs: Was ist sinnvoll?

Ausgewertet wurden Daten von 1 951 Patientinnen, die die Diagnose Brustkrebs erhielten. Die Untersuchung lief bis zu einer maximalen Nachbeobachtung von 20 Jahren. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln – vor und nach der Brustkrebsdiagnose – wurde mittels Fragebögen zur Häufigkeit des Verzehrs von Lebensmitteln (Food Frequency Questionnaires) erfasst. Dazu wurden Unterschiede in der Lebenserwartung sowie in verlorenen Lebensjahren durch Brustkrebs oder andere Ursachen in Beziehung gesetzt.

Dänische Kohortenstudie mit 1 951 Brustkrebs-Patientinnen

Innerhalb des Beobachtungszeitraums (Median 12 Jahre; Interquartilsabstand: 8 – 17 Jahre) verstarben 725 Patientinnen, 450 aufgrund ihrer Brustkrebserkrankung. Ein Zusammenhang zur Einnahme von Supplementen konnte hierbei nicht festgestellt werden. Für die Einnahme von Multivitaminpräparaten ergaben sich Hinweise auf eine längere Lebenserwartung nach der Diagnose (1,01 Jahre; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,03 – 1,98 Jahre), vor allem durch einen geringeren Verlust an Lebensjahren durch die Brustkrebserkrankung (-1,06 Jahre; 95 % KI: -1,85 – -0,27 Jahre).

In einer orientierenden Analyse ging eine hohe Aufnahme von Vitamin A, B12, Eisen und Magnesium in Form von Nahrungsergänzungsmitteln mit einer verringerten Lebenserwartung einher. Das gleiche galt für eine zu hohe und zu niedrige Aufnahme von Vitamin D. Für Antioxidantien, die vor freien Radikalen schützen können, bestand bei Patientinnen mit Chemotherapie jedoch ein Zusammenhang mit einer kürzeren Lebenserwartung. Dies galt aber nicht für Patientinnen mit Bestrahlung.

Nahrungsergänzungsmittel bei Brustkrebs differenziert zu betrachten

Die Ergebnisse dieser Untersuchung liefern Hinweise darauf, dass Patientinnen mit Brustkrebs von Multivitaminpräparaten profitieren können. Die Einnahme von Antioxidantien während einer Chemotherapie sowie die ergänzende Zufuhr bestimmter Mikronährstoffe, wie Magnesium und Vitamin B12, schien hingegen nicht vorteilhaft zu sein. Zudem sollte die empfohlene Zufuhrmenge nicht überschritten werden, so das Fazit der Autoren.

Referenzen:

Kyrø C, Grand MK, Bigaard J, Rossing M, Knoop AS, Kroman N, Mellekjær 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.