

## Vitamin C könnte Krebsrisiko des Verdauungssystems senken

**Datum:** 31.12.2024

**Original Titel:**

Association between dietary vitamin C intake/blood level and risk of digestive system cancer: a systematic review and meta-analysis of prospective studies

**Kurz & fundiert**

- Vitamin C gegen Krebs - auch im Verdauungssystem?
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 32 Studien mit 1 664 498 Teilnehmern
- Einnahme von Vitamin C mit geringerem Risiko verschiedener Krebsarten assoziiert
- Vitamin-C-Blutkonzentration korreliert signifikant mit geringerem Magenkrebsrisiko

**MedWiss - Die Einnahme von Vitamin C könnte das Risiko für Krebserkrankungen des Verdauungstrakts signifikant senken, zeigte ein systematischer Review mit Metaanalyse über 32 Studien. Dies umfasst Krebs von Mundhöhle, Rachen und Speiseröhre, Magenkrebs und Darmkrebs.**

---

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Vitamin C Krebs entgegenwirken kann. Vorherige Metaanalysen berichteten jedoch widersprüchliche Ergebnisse zur Rolle von Vitamin C bei Krebserkrankungen des Verdauungssystems.

**Vitamin C gegen Krebs - auch im Verdauungssystem?**

Der vorliegende systematische Review mit Metaanalyse untersuchte den Zusammenhang zwischen mit der Nahrung aufgenommenem Vitamin C beziehungsweise seiner Konzentration im Blutplasma und dem Risiko einer Krebserkrankung des Verdauungssystems. Der systematische Review erfasste Studien aus den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, EMBASE und Web of Science mit Veröffentlichungsdaten bis 9. September 2023. Die Wissenschaftler bestimmten Dosis-Response-Abhängigkeiten und betrachteten in Untergruppenanalysen den Einfluss von Vitamin C auf unterschiedliche Krebserkrankungen.

**Systematischer Review mit Metaanalyse über 32 Studien mit 1 664 498 Teilnehmern**

Die Metaanalyse umfasste 32 prospektive Studien mit insgesamt 1 664 498 Teilnehmern. Die Einnahme von Vitamin C reduzierte das Risiko für Krebserkrankungen des Verdauungssystems signifikant (Risk Ratio, RR: 0,88; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,83 - 0,93). In den Untergruppenanalysen konnte dieser Effekt speziell bei Krebs der Mundhöhle, Rachen und Speiseröhre, Magenkrebs und Darmkrebs gesehen werden.

- Krebs von Mundhöhle, Rachen und Speiseröhre: RR: 0,81; 95 % KI: 0,72 - 0,93
- Magenkrebs: RR: 0,81; 95 % KI: 0,68 - 0,95

- Darmkrebs: RR: 0,89; 95 % KI: 0,82 - 0,98

Der Effekt von Vitamin C unterschied sich zwischen Darmkrebs (RR: 0,87; 95 % KI: 0,77 - 0,97) und Enddarmkrebs (RR: 1,00; 95 % KI: 0,84 - 1,19). Höhere Vitamin-C-Konzentrationen im Blut korrelierten jedoch nur mit einem niedrigerem Krebsrisiko in Bezug auf Magenkrebs (RR: 0,74; 95 % KI: 0,59 - 0,92). Die Dosis-Response-Analyse zeigte, dass die Einnahme von 250 mg pro Tag den stärksten protektiven Effekt auf Krebs von Mundhöhle, Rachen und Speiseröhre hatte, die Einnahme von 65 mg pro Tag war am stärksten protektiv in Bezug auf Magenkrebs.

### **Vitamin-C-Blutkonzentration korreliert signifikant mit geringerem Magenkrebsrisiko**

Die Autoren schließen, dass demnach die Einnahme von Vitamin C auch das Risiko für Krebserkrankungen des Verdauungstrakts signifikant senken kann. Dies umfasst Krebs von Mundhöhle, Rachen und Speiseröhre, Magenkrebs und Darmkrebs. Klinische Studien sind jedoch notwendig, um die tatsächliche Wirksamkeit von supplementiertem Vitamin C zu ermitteln.

#### **Referenzen:**

Zhong J, Li P, Zheng F, Li Y, Lu W, Chen H, Cai J, Xia D, Wu Y. Association between dietary vitamin C intake/blood level and risk of digestive system cancer: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Food Funct.* 2024 Aug 12;15(16):8217-8237. doi: 10.1039/d4fo00350k. PMID: 39039956.