

## Vitamin E gegen Asthma bei Kindern?

**Datum:** 13.10.2022

**Original Titel:**

Does vitamin E prevent asthma or wheeze in children: A systematic review and meta-analysis.

**MedWiss - Eine gute Versorgung mit Vitamin E in der Schwangerschaft könnte möglicherweise das Asthma-Risiko des Kindes senken. Darauf deutet eine Übersichtsarbeit chinesischer Wissenschaftler hin. Weitere Forschung ist nötig.**

---

Asthma ist eine häufige chronische Erkrankung bei Kindern. Sie kann ganz unterschiedlich auftreten und ausgeprägt sein. Epidemiologische Studien, also Beobachtungsstudien am Menschen unter realen Lebensbedingungen, sehen eine mögliche Verbindung zwischen Vitamin E und dem Auftreten von Asthma, Giemen (pfeifende Atemgeräusche) und einer Neigung zu allergischen Reaktionen (Atopie) in der Kindheit.

### **Beobachtungsstudien lassen keinen Beleg für direkten Zusammenhang zu**

Ob es einen direkten Zusammenhang zwischen Vitamin E und dem Risiko für solche Erkrankungen gibt, können epidemiologische Studien jedoch nicht herausfinden. Sie beobachten nur und sammeln Informationen zu möglichen Zusammenhängen, die dann genauer untersucht werden müssen, um sie zu beweisen.

### **Forschungsergebnisse nicht eindeutig**

Frühere Untersuchungsergebnisse zu dem Zusammenhang zwischen dem Vitamin und dem Risiko für Asthma waren widersprüchlich. Daher haben sich chinesische Wissenschaftler die dazu verfügbare Literatur einmal genauer angesehen. Dazu durchsuchten sie wissenschaftliche Datenbanken nach geeigneten Untersuchungen, die zwischen 2000 und 2016 veröffentlicht wurden. Die erste Suche nach Untersuchungen, die sich mit dem Zusammenhang zwischen Asthma oder Giemen und Vitamin E beschäftigten, ergab 420 Veröffentlichungen. Von diesen erfüllten 19 die Kriterien der Wissenschaftler für eine weitere Auswertung.

### **Einnahme während der Schwangerschaft möglicherweise sicher und mit Effekt**

Die Auswertung der chinesischen Forscher zeigte, dass keine der einbezogenen Untersuchungen von Nebenwirkungen einer Nahrungsergänzung mit Vitamin E während der Schwangerschaft berichtet. Stattdessen deuten die Ergebnisse darauf hin, dass eine Einnahme von Vitamin E während der Schwangerschaft das Risiko für Asthma des Kindes beeinflusst.

### **Weitere Studien nötig, um Wirkung und Sicherheit zu bestätigen**

Um diesen Zusammenhang besser zu verstehen und mehr darüber zu erfahren, wie wirksam und sicher Vitamin E in der Vorbeugung von Asthma und Giemen und in der Gabe an Kinder mit Asthma ist, sind, laut den Wissenschaftlern, größere und wissenschaftlich gut gemachte klinische Studien

nötig.

## **Pflanzliche Öle sind natürliche Quellen**

Vitamin E spielt eine wichtige Rolle für den Schutz vor freien Radikalen und wird auch gerne in Hautpflegeprodukten eingesetzt. Genauso wie Vitamin A, D und K ist Vitamin E fettlöslich. Das bedeutet, der menschliche Körper kann es am besten in Kombination mit Fetten aufnehmen und speichert es im Fettgewebe. Anders als wasserlösliche Vitamine können fettlösliche Vitamine schneller überdosiert werden. Die Einnahme sollte daher nicht ohne Beratung erfolgen und die empfohlene Menge nicht überschritten werden. Vitamin-E-Quellen in der Ernährung sind pflanzliche Öle, wie z. B. Olivenöl.

### **Referenzen:**

Wu H, Zhang C, Wang Y, Li Y. Does vitamin E prevent asthma or wheeze in children: A systematic review and meta-analysis. *Paediatr Respir Rev.* 2018 Jun;27:60-68. doi: 10.1016/j.prrv.2017.08.002. Epub 2017 Oct 16.