

Erkältungen: Hält Vitamin C gesund?



Die tägliche vorbeugende Einnahme von Vitamin C bietet für die meisten Menschen keinen Schutz vor Erkältungen, sondern verkürzt lediglich die Dauer der Beschwerden geringfügig. Wenn man erst bei den ersten Symptomen anfängt, Vitamin C einzunehmen, hat das keine Auswirkungen auf die Erkältung.

Die tägliche vorbeugende Einnahme von Vitamin C bietet für die meisten Menschen keinen Schutz vor Erkältungen, sondern verkürzt lediglich die Dauer der Beschwerden geringfügig. Wenn man erst bei den ersten Symptomen anfängt, Vitamin C einzunehmen, hat das keine Auswirkungen auf die Erkältung.

Eine bestimmte Mindestmenge an Vitaminen ist für die Gesundheit, das Wohlbefinden und den Aufbau von Abwehrkräften unentbehrlich. Die meisten Menschen nehmen mit der täglichen Nahrung dafür völlig ausreichende Vitaminmengen auf. Vitamin C (Ascorbinsäure) ist zum Beispiel in Früchten und Gemüse enthalten, speziell in Zitrusfrüchten und Beeren. Durch Vitamin-C-Mangel verursachte Erkrankungen, wie die Skorbut im Mittelalter, sind heute extrem selten.

Trotzdem schlucken viele Menschen täglich zusätzlich Vitamin-C-Präparate, weil sie damit einer Reihe von Krankheiten vorbeugen wollen, insbesondere Erkältungen. Manche Präparate enthalten mehr als ein Gramm Vitamin C, das ist mehr als das Zehnfache der empfohlenen Tagesdosis. Da der Körper Vitamin C nicht speichern kann, landet der Überschuss normalerweise innerhalb weniger Stunden mit dem Urin in der Toilette.

Um die Frage zu beantworten, ob die Einnahme großer Mengen Vitamin C mehr Nutzen oder Schaden bringt, haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Cochrane Collaboration nach randomisierten kontrollierten Studien dazu gesucht: Nach Studien mit streng vergleichbaren Gruppen von Teilnehmenden. Wie solche Studien gemacht werden und warum sie wichtig sind, können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.434.de.html>) lesen. Die Cochrane Collaboration ist ein internationales Forschungsnetzwerk, das Studien zum Nutzen medizinischer Maßnahmen systematisch aufbereitet. Die Cochrane-Wissenschaftlergruppe analysierte 29 Studien an denen insgesamt mehr als 11.000 Erwachsene und Kinder teilgenommen hatten. Die Dosis lag in den meisten Studien bei 2000 Milligramm Vitamin C pro Tag.

Die Auswertung zeigte, dass selbst in dieser Menge Vitamin C den Großteil der Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht davor schützen konnte, sich eine Erkältung zuzuziehen. Selbst bei Erwachsenen und Kindern, die vorher schon täglich Vitamin C eingenommen hatten, fielen Erkältungen kaum kürzer aus. Der Effekt war sehr gering: Bei den Studienteilnehmerinnen und -teilnehmern zeigte sich über das ganze Jahr gerechnet lediglich eine Verkürzung der

Erkrankungsdauer um weniger als einen Tag. Zudem waren die Erkältungen etwas weniger ausgeprägt. Männer und Frauen, die erst mit Beginn der Erkältung mit der Vitamin-C-Einnahme begannen, spürten gar keinen Unterschied.

Eine Ausnahme könnte die Anwendung von Vitamin C bei Menschen darstellen, die kurzzeitig einer extrem hohen körperlichen Belastung durch Sport und / oder Kälte (wie zum Beispiel beim Marathonlaufen oder Skifahren) ausgesetzt sind. Nach den bisherigen Daten könnte hoch dosiertes Vitamin C bei diesen Personen tatsächlich auch Erkältungen vorbeugen. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sagen, dass es dafür verschiedene Theorien gibt: Zum Beispiel, dass Vitamin C vor Stress oder durch Belastung verursachte Entzündungen in den Lungen schützen könnte. Aber diese Theorien sind nicht belegt.

In den Studien berichteten Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die Vitamin C einnahmen, nicht häufiger von unerwünschten Wirkungen als Teilnehmende, die ein Scheinmedikament anwendeten. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler betrachten Vitamin C in Dosen von bis zu einigen Tausend Milligramm pro Tag als sicher. Das Bundesinstitut für Risikobewertung hält jedoch eine tägliche Aufnahme von 100 Milligramm mit der Nahrung für ausreichend.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Vitamin C

Vitamin C ist wasserlöslich und wird auch als Ascorbinsäure bezeichnet. Es ist das Vitamin, von dem der Mensch täglich die größten Mengen benötigt. Es ist vor allem in frischem Gemüse und Obst enthalten. Vitamin C schützt Zellen vor Schäden durch bestimmte aggressive Atome und Moleküle und zählt deshalb zu den Antioxidantien. Die Lebensmittelindustrie setzt es häufig als Konservierungs- und Säuerungsmittel ein. Ein massiver Mangel führt zu Müdigkeit und Reizbarkeit sowie zu Beschwerden an Knochen, Knorpel und Zähnen.

Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet www.cochrane.de.

Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten „systematischen Reviews“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) . Außerdem bitten wir stets die Autorinnen und Autoren der zentralen systematischen Reviews, auf denen unsere Informationen beruhen, um ihre Unterstützung, um die medizinische und wissenschaftliche Korrektheit unserer Produkte sicherzustellen.

Hemilä H, Chalker E, Douglas B. Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2010, Issue 3. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD000980/frame.html>)]

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). *Verwendung von Vitaminen in Lebensmitteln*. Berlin: BfR. 2004. [Volltext (URL: http://www.bfr.bund.de/cm/238/verwendung_von_vitaminen_in_lebensmitteln.html)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.