

Vitamin E

Vitamin E ist der Name für eine Gruppe von verwandten Molekül-Verbindungen, die alle eine unterschiedlich grosse Vitamin-E-Aktivität besitzen. Am häufigsten kommt alpha-Tocopherol vor, aber in unserem Essen kommen auch bemerkenswerte Mengen an beta-, gamma- und delta-Tocopherol vor. Die meisten der äusserst zahlreichen Studien mit Vitamin E wurden mit alpha-Tocopherol durchgeführt. Nun hat man in letzter Zeit jedoch auch die Bedeutung der anderen Tocopherole, insbesondere von gamma-Tocopherol, erkannt. Auch auf die Unterschiede zwischen dem in pflanzlichen Ölen vorkommenden d-alpha-Tocopherol und dem im Reagenzglas hergestellten dl-alpha-Tocopherol hinsichtlich der chemischen Struktur und auch hinsichtlich der stark unterschiedlichen biologischen Aktivität wurde in den letzten Jahren immer mehr hingewiesen.

Wissenschaftliche Fakten

In den letzten 30 Jahren sind äusserst zahlreiche Studien mit Vitamin E bei den unterschiedlichsten klinischen Bildern durchgeführt worden. Dabei hat sich gezeigt, dass Vitamin E bei vielen Erkrankungen erfolgreich eingesetzt werden kann.

Entzündungen, insbesondere auch rheumatische Entzündungen

Vitamin E besitzt eine gut dokumentierte, zuverlässige antiphlogistische Wirkung. Vor kurzem wurde auch eine eigenständige analgetische Wirkung von Vitamin E nachgewiesen. Bei einer begleitenden Gabe von Vitamin E zusammen mit den klassischen Antirheumatika kann in

der Regel nach 4–6 Wochen mit einer Reduktion der Antirheumatika-Dosierung um etwa 50% gerechnet werden. Die Vitamin-E-Dosierungsempfehlungen liegen bei dieser Anwendung bei anfänglich 800–1200 I.E./Tag. Nach 1–2 Wochen wird auf eine Erhaltungsdosierung von 400 I.E./Tag umgestellt.



Augenerkrankungen

Die durch freie Radikale verursachten Schäden an der Augenlinse sowie das Kataraktisiko werden durch Vitamin E (400 I.E./Tag) vermindert.

Chemotherapie, Bestrahlungen

Das heute vorliegende Datenmaterial zeigt, dass eine begleitende Supplementierung von Vitamin E (400 I.E./Tag) in der Lage ist, gewisse unerwünschte Nebenwirkungen der klassischen onkologischen Massnahmen zu reduzieren. Diese Erfahrungen wurden auch mit Selen gemacht.

Neurodegenerative Erkrankungen

Vitamin E wirkt neuroprotektiv, indem es Nervenzellen vor oxidativem Stress schützt. Es liegen zahlreiche Studien vor, die die adjuvante, stabilisierende Wirkung von Vitamin E bei Morbus Parkinson, Alzheimer, multipler Sklerose, Epilepsie belegen. Allerdings sind hierfür verhältnismässig hohe Dosierungen notwendig.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die in Vitamin E (alpha-Tocopherol) gesetzten Erwartungen bei bestehenden arteriosklerotischen Schäden haben sich nicht erfüllt. Allerdings zeigen epidemiologische Studien ziemlich einheitlich, dass eine langfristig gute Versorgung mit Vitamin E via Nahrung und Supplementen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert (Primärprävention). Gerade zur Prävention von arteriosklerotischen Prozessen scheint es wichtig, nebst alpha-Tocopherol auch stets für eine ausreichende Zufuhr von gamma-Toco-

pherol, beispielsweise durch den Konsum von kaltgepressten pflanzlichen Ölen, zu sorgen.

Sport

Eine ausreichende Zufuhr von Vitamin E schützt vor oxidativem Stress bei intensiver sportlicher Betätigung und sollte zusammen mit Vitamin C routinemässig genommen werden. Vitamin E kann auch bei Muskelverhärtungen (400 I.E./Tag) versucht werden.

Die kombinierte Gabe von Vitamin E und Vitamin C ist generell sinnvoll, da oxidiertes Vitamin E durch Vitamin C rezykliert und wieder in den reduzierten, antioxidativ wirksamen Zustand zurückgeführt werden kann.



Rita Ducret-Costa

