

Aktuelle Informationen rund um Sonne und Solarien

Reduziert mehr Vitamin D das Krebsrisiko?

Eine kürzlich veröffentlichte systematische Übersichtsarbeit geht der Frage nach, welcher Zusammenhang zwischen Vitamin D und der Verringerung des Krebsrisikos, der krebsbedingten Sterblichkeit sowie der Vorbeugung von Krebs besteht.¹

Ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel ist für verschiedene physiologische Funktionen unerlässlich: darunter Zellwachstum, Immunsystem, Stoffwechsel, DNA-Reparaturen und insgesamt dem allgemeinen Gesundheitszustand. Aufgrund unzureichender und begrenzter Sonneneinstrahlung und geringer Supplementierung besteht in weiten Teilen der Bevölkerung weiterhin ein Vitamin-D-Mangel.

Diese systematische Übersichtsarbeit untersuchte den Zusammenhang zwischen Vitamin D und der Verringerung des Krebsrisikos und der Mortalität sowie weitere Mechanismen, die bei der Krebsprävention eine zentrale Rolle spielen.

Vitamin D wirkt auf verschiedene Weise, um Krebs vorzubeugen. Es beeinflusst bestimmte Rezeptoren im Körper und hilft auch, Entzündungen und andere Zellsignale zu verringern, die an der Krebsentstehung beteiligt sein können. Studien zeigen, dass Personen mit einem höheren Vitamin-D-Spiegel im Blut seltener an verschiedenen Krebsarten erkranken, weniger oft Metastasen entwickeln und seltener an Krebs sterben. Das gilt unter anderem für Darm-, Magen-, Brust-, Eierstock-, Bauchspeicheldrüsen- und Nierenkrebs sowie für bestimmte Lymphknotenkrebsarten.

Für die Gesundheit der Knochen reicht ein Vitamin-D-Spiegel von etwa 20 ng/ml normalerweise aus. Um das Krebsrisiko deutlich zu senken, sollte der Spiegel aber höher sein, idealerweise über 40 ng/ml (bis ca. 80

ng/ml). Ein verlässliches Bild über den eigenen tatsächlichen Vitamin-D-Spiegel kann nur über einen Bluttest gezeigt werden.

Viele Beobachtungsstudien zeigen also, dass Vitamin D vor Krebs schützt. Einige große klinische Studien konnten das bisher aber nicht eindeutig beweisen. Das liegt oft daran, dass diese Studien nicht optimal geplant waren – zum Beispiel wurden Teilnehmer ausgewählt, die schon genug Vitamin D hatten, bevor die Studie startete, oder die Vitamin-D-Dosen und die Studiendauer waren zu niedrig. Deshalb sind ihre Ergebnisse nicht absolut zuverlässig.

Gut geplante Studien mit genügend Teilnehmern, passenden Vitamin-D-Dosen und ausreichend langer Laufzeit zeigen übereinstimmend: Eine gute Vitamin-D-Versorgung kann das Krebsrisiko senken und die Sterblichkeit an Krebs deutlich verringern.



Wir wünschen Ihnen einen sonnigen Erntemonat August. Genießen Sie die kontrollierte Sonne bei uns im Sonnenstudio!

¹ Wimalawansa SJ (2025). Vitamin D's Impact on Cancer Incidence and Mortality: A Systematic Review. In: *Nutrients* 17(14). 2333. <https://doi.org/10.3390/nu17142333>

Bildquelle: Freepik. Beautiful greenery. https://www.freepik.com/free-photo/beautiful-greenery_2987691.htm#fromView=search&page=1&position=5&uuid=88767b9e-ff13-4567-93e9-79eae59bc54f&query=sunlight+nature+summer (zuletzt 02.08.2025)