



Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin
und Prävention (DGNP) e. V.

Multivitamin-Präparate: Positive Wirkung nach Jahren messbar

Multivitamin-Präparate zur Unterstützung der Gesundheit erfreuen sich einer großen Beliebtheit. Dennoch gibt es immer wieder Stimmen, die eine Wirkung anzweifeln. Eine Studie der Harvard-Universität zeigt nun einen möglichen Erklärungsansatz dafür, dass die Wirksamkeit nicht immer nachgewiesen werden konnte. Demnach kann es manchmal sein, dass positive Effekte, beispielsweise auf die Herzgesundheit, oft erst nach langer Einnahme messbar werden. Die Autoren der Studie betrachteten in ihrer Untersuchung die Daten der Physicians Health Study I, einer der größten und bekanntesten Kohortenstudien. Insgesamt wurden die Daten von 18.530 männlichen Ärzten, die zu Beginn des Erfassungszeitraums mindestens ein Alter von 40 Jahren hatten, herangezogen.

Ergebnisse

Während eines Untersuchungszeitraumes von 12,2 Jahren zeigte sich eine marginale, statistisch nicht signifikante Abnahme des Risikos kardiovaskulärer Erkrankungen für Multivitaminverwender (Hazard Ratio (HR): 0,94; 95 % Konfidenzintervall (KI): 0,84 - 1,05). Eine Subgruppenanalyse hingegen zeigte, dass Teilnehmer, die bereits zu Studienbeginn angegeben hatten, mehr als 20 Jahre lang Multivitamine eingenommen zu haben, einen deutlich ausgeprägteren und vor allem statistisch signifikanten Nutzen hatten. Sie erkrankten im Untersuchungszeitraum 44 % seltener (HR: 0,56; 95 % KI: 0,35 - 0,90; P = 0,05) an kardiovaskulären Erkrankungen.

Zusammenfassung

Die regelmäßige und dauerhafte Einnahme von Multivitamin-Präparaten kann gesunde Männer im Alter vor kardiovaskulären Ereignissen schützen.

Rautiainen S, Rist PM, Glynn RJ, Buring JE, Gaziano JM, Sesso HD.
Multivitamin Use and the Risk of Cardiovascular Disease in Men.
J Nutr. 2016 Juni; 146(6): 1235-40