

## MEDIZIN-TELEGRAMM DEZEMBER 2022

### Selen und Darmkrebs

Trotz Fortschritten bei der Prävention und Therapie bleibt das kolorektale Karzinom die zweithäufigste Krebstodesursache. An einer polnischen prospektiven Beobachtungsstudie nahmen 671 Darmkrebspatienten teil. In der Gruppe mit einer höheren nutritiven Selenaufnahme (mindestens 48,8 µg/d, Gruppenmittelwert: 63,9 µg/d) sank das Darmkrebs-Mortalitätsrisiko, im Vergleich zu der Gruppe mit einer geringeren Selenzufuhr (< 48,8 µg/d, Gruppenmittelwert: 38,5 µg/d).

*(Augustyniak M, Galas A: Selenium dietary intake and survival among CRC patients. Int J Vitam Nutr Res. 2022 Sep 30. doi: 10.1024/0300-9831/a000768)*

Uniselen® 100 NE liefert 100 µg Selen pro Tablette, während Uniselen® 200 NE entsprechend 200 µg enthält (in Form von Natriumselenit).

### B-Vitamine: Funktionen und Nutzen in der Medizin

B-Vitamine sind eine Gruppe von 8 wasserlöslichen Vitaminen. Da der Körper sie nicht speichert, müssen sie täglich ersetzt werden. B-Vitamine finden sich in tierischen Proteinen, Milchprodukten, grünem Blattgemüse und in Bohnen. Allgemein kann ihre Funktion in einen katabolen Stoffwechsel, der zur Energieproduktion und in einen anabolen Stoffwechsel, der zu bioaktiven Molekülen führt, eingeteilt werden. B-Vitamine sind Cofaktoren für den axonalen Transport, die Synthese von Neurotransmittern und viele Zellstoffwechselwege. Sie sind ferner Cofaktoren für viele essenzielle Enzyme, die in die RNA- und DNA-Biosynthese involviert sind. Ein Mangel an B-Vitaminen wird mit ätiologischen Faktoren bei der Entwicklung diverser neurologischer Erkrankungen sowie einem breiten Spektrum an pathologischen Zuständen in Verbindung gebracht. Aufgrund einer verminderten nutritiven Zufuhr und Absorption bei einigen Bevölkerungsgruppen incl. Senioren verdienen die Vitamin B-Werte mehr Aufmerksamkeit. Die meisten B-Vitamine sind im Allgemeinen sicher, selbst bei Aufnahmemengen über angereicherte Lebensmittel oder Supplemente.

*(Hanna M, Jaqua E, van Nguyen et al. B vitamins: Functions and uses in medicine. Perm J. 2022 Jun 29;26(2):89-97)*

B-Komplex Köhler® intense enthält alle 8 wasserlöslichen Vitamine des B-Komplexes sowie die Vitaminoide Cholin, Inositol, Para-Aminobenzoesäure (PABA) und Coenzym Q10.

### Alarmzeichen Fettleber

Hierzulande sind ca. zwei Drittel der Männer und 50 % der Frauen übergewichtig, ein Viertel der Erwachsenen ist sogar adipös. Fettleibigkeit führt zu einem rapidem Anstieg an Fettleberfällen. Würzburger Hepatologen fordern daher, die Fettleber endlich ernst zu nehmen. Denn bei jedem 5. Betroffenen treten Entzündungen mit schwerwiegenden Folgen auf. Doch Diagnostik und Therapie halten nicht Schritt. Mit einer Ernährungsumstellung und ausreichend Bewegung könnte man vorbeugen bzw. eine Besserung erzielen, doch die Umsetzung ist oft schwierig. Sogar Betroffene, die wissen, dass ihre Leber in Gefahr ist, schaffen es nicht abzunehmen und ihr Normalgewicht langfristig zu halten, so Privatdozentin Dr. Monika Rau. Eine Gewichtsabnahme ist derzeit die einzige Therapieoption. Da dieses gigantische Problem lange nicht erkannt wurde, gibt es bisher noch keine zugelassenen Medikamente. Die Routine-Leberwerte GOT (AST) und GPT (ALT) spiegeln den Zustand der Leber häufig nicht wieder. Sie können sogar bei einer völlig zerstörten Leber noch im Referenzbereich sein. Durch eine entzündete Fettleber (NASH) und geringe Vernarbungen kann bereits der ganze Körper in Mitleidenschaft gezogen werden. Leberentzündungen erhöhen zudem das kardiovaskuläre Risiko.

*(<https://www.deutschesgesundheitsportal.de/2022/04/06/alarmzeichen-fettleber/?indication=>, abgerufen am 26.10.2022)*

Pangea® enthält Löwenzahn-, Curcuma-, Bittermelonen-, Artischocken-, Schwarzer Pfeffer-Extrakt sowie Cholin und die Vitamine B2 und B6. Cholin trägt u. a. zu einem normalen Fettstoffwechsel und einer normalen Leberfunktion bei.

## Vitamin D und Mortalität

Meta-Analysen aus randomisierten, kontrollierten Studien (RCT) demonstrierten die Wirksamkeit von Vitamin D-Supplementierungen bei der Reduktion der Krebs- und Gesamtmortalität sowie Atemwegsinfektionen. Ob und in welchem Umfang dies auf die Effektivität in der Praxis übertragen werden kann, ist unbekannt. Die sog. Real-world-Evidenz wird aus realen Daten gewonnen, die in der klinischen Praxis außerhalb randomisierter, kontrollierter klinischer Studien generiert wurden. Deutsche Forscher untersuchten daher die Assoziation zwischen der Einnahme von Vitamin D-Supplementen, einem Vitamin D-Mangel (25-Hydroxyvitamin D (25(OH)D < 30 nmol/L) und unzureichenden Werten (25(OH)D 30 - < 50 nmol/L) mit der Gesamt- und Ursachen-spezifischen Sterblichkeit bei 445.601 Teilnehmern (Alter 40 – 73 Jahre) der UK Biobank-Kohorte. 4,3 % und weitere 20,4 % der Probanden nahmen entweder regelmäßig Vitamin D oder entsprechende Multivitaminpräparate ein. Dennoch hatte die Mehrheit entweder einen Vitamin D-Mangel (21,0 %) oder unzureichende Vitamin D-Spiegel (34,3 %). Sowohl ein Defizit, als auch ein unzureichender Status waren stark mit der Mortalität assoziiert. Fazit: Die umfangreiche Studie weist darauf hin, dass die Wirksamkeit von Vitamin D-Supplementen zur Verringerung der Sterblichkeit in der „realen Welt“ mindestens so gut war, wie in den RCT. Die Einnahme von Vitamin D oder Multivitaminen war signifikant mit einer 10 % bzw. 5 % niedrigeren Gesamt-Mortalität verbunden. Zudem führte eine regelmäßige Vitamin D-Zufuhr zu einer 11 % geringeren Krebs-, 11 % verminderten Kardiovaskulär- und 29 % niedrigeren Atemwegsinfekt-bedingten Mortalität.

*(Sha S, Nguyen TMN, Kuznia S et al. Real-world evidence in reduction of total and cause-specific mortality. J Intern Med. 2022 Oct 8. doi: 10.1111/joim.13578)*

Vitamin D3 Köhler 2000 IE liefert pro Kapsel 50 µg Vitamin D3, während Debora® 5.600 IE pro Kapsel 140 µg enthält. In beiden Präparaten liegt das Vitamin in nativem Leinsamenöl gelöst vor

## Zinkmangel und entzündliche Darmerkrankungen

Da Zink kaum im Körper gespeichert wird, muss es regelmäßig über die Ernährung zugeführt werden. Eine phytat-reiche Ernährung, Alkohol und Kaffee sowie verschiedene Medikamente können die Zinkaufnahme beeinträchtigen. Dazu gehören z. B. Tetrazykline, Diuretika und Chelatbildner, aber auch Eisen-, Kupfer- und Calciumsalze. Zu den Patientengruppen mit einem Zinkmangel-Risiko zählen Senioren sowie Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Veganer und Vegetarier sollten ebenfalls auf eine ausreichende Zink-Versorgung achten.

*(<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/was-apotheker-zu-zinkwissen-sollten-136057/>; abgerufen am 26.10.2022)*

Malabsorptionsstörungen sind eng mit Mikronährstoffmängeln verbunden. Bei entzündlichen Darmerkrankungen stellen Spurenelement-Defizite eine klinische Belastung während des gesamten Krankheitsverlaufs dar. Sie tragen zur Morbidität und einer schlechten Lebensqualität bei. Laut einer systematischen Übersichtsarbeit und Meta-Analyse italienischer Forscher mit insges. 17 Studien (9 zu Morbus-Crohn, 8 zu Colitis ulcerosa) war die Prävalenz eines Zinkdefizits bei M. Crohn-Patienten höher als bei Colitis ulcerosa. Eine Subgruppenanalyse ergab eine mediane Gesamt-Prävalenz eines Zinkmangels von 54 % bei M. Crohn und von 41 % bei Colitis ulcerosa. Fazit: Einer von 2 Patienten mit entzündlichen Darmerkrankungen litt unter einem Zinkdefizit. Therapeuten wird empfohlen, besonders die Serum-Zinkwerte zu kontrollieren. Mikronährstoffmängel spielen eine Rolle bei Entzündungen.

*(Zupo R, Sila A, Castellana F et al. Prevalence of zinc deficiency in inflammatory bowel disease: A systematic review and meta-analysis. Nutrients. 2022 Sep 29;14(19):4052)*

Unizink® 50 versorgt den Körper mit Zink-Aspartat in Form von magenschonenden Tabletten.

## Spermidin und Mortalitätsrisiko

Von 23.894 Teilnehmern des U.S. National Health and Nutrition Examination Surveys, 2003 – 2014 (NHANES) wurden 2.365 Todesfälle dokumentiert, 736 davon waren auf kardiovaskuläre Erkrankungen (CVD) zurückzuführen. Probanden, die über die Ernährung am meisten Spermidin aufnahmen, hatten ein signifikant geringeres CVD- und Gesamt-Mortalitäts-Risiko.

*(Wu H, Wang J, Jiang H et al. The association of dietary spermidine with all-cause mortality and CVD mortality: The U.S. National Health and Nutrition Examination Survey, 2003 to 2014. Front Public Health. 2022 Sep 28;10:949170)*

Spermidin Köhler® enthält 500 mg gentechnikfreien Sojabohnenextrakt (aus europäischem Anbau) mit 1 mg Spermidin.

**IMPRESSUM: Chefredaktion:** Heike Lück-Knobloch **Redaktion:** Fabian Kaske

**Schlussredaktion:** Marianne Dorsch **Layout:** Rafael Schmitt

**Anschrift:** Dr. Kaske GmbH & Co. KG | Sonnenstraße 14 | 80331 München | Tel. 089/242156500

[www.drkaske.de](http://www.drkaske.de) | [info@drkaske.de](mailto:info@drkaske.de)

# IHRE WEBSEITE IST AB JETZT IMMER AKTUELL!

Als Abonnent des Medizin-Telegramms haben Sie die exklusive Möglichkeit, das Medizin-Telegramm kostenlos auf Ihrer Webseite einzubinden.

In nur drei Minuten zu einer aktuelleren Webseite!

## So funktioniert die Einbindung des Medizin-Telegramms auf Ihrer Webseite

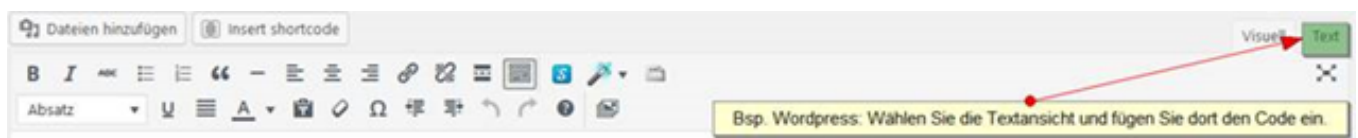
Wenn Sie auch aktuelle Neuigkeiten auf Ihrer Seite haben möchten, führen Sie diese drei einfachen Schritte durch:

1. Suchen Sie eine Seite aus, auf der Sie das Medizin-Telegramm einbinden möchten. Dies kann eine bestehende oder eine neue Seite sein.
2. Fügen Sie folgenden Code in das HTML Ihrer Seite ein. Wenn Sie Wordpress oder ein anderes ähnliches CMS nutzen, fügen Sie den Code nicht in die visuelle, sondern in die Text-/Code-Ansicht ein (siehe Screenshot).

```
<iframe src="https://www.zink-portal.de/aktuelles-medizin-telegramm/" style="border:0px #FFFFFF none;" name="Medizin-Telegramm" scrolling="auto" frameborder="1" align="aus marginheight="0px" margin-width="0px" height="480" width="640"></iframe>
```

Bereitgestellt von <http://www.zink-portal.de/>

3. Fertig! Das Medizin-Telegramm ist nun auf Ihrer Seite. Es aktualisiert sich monatlich automatisch, ohne dass Sie etwas tun müssen.



Unser Service: Bei Fragen zur Einbindung hilft Ihnen Julia Hahn kostenfrei weiter



**JULIA HAHN**  
Online Marketing Manager

Dr. Kaske Marketingberatung  
julia.hahn@drkaske.de  
Tel: 0 173 5746 332



## VORTEILE DER EINBINDUNG:

**Informativ.** Die Besucher Ihrer Webseite profitieren von aktuellen Neuigkeiten aus dem Bereich der Gesundheit. Somit werden Sie zu einer wichtigen Anlaufstelle bei Fragen rund um das leibliche Wohl.

**Kostenlos.** Die Einbindung des Medizin-Telegramms ist und wird für Sie immer kostenlos sein.

**Einfach.** Um das Medizin-Telegramm einzubinden, bedarf es nicht länger als 3 Minuten. Bei Fragen zur Einbindung helfen wir Ihnen gerne!

**Ohne Risiko.** So einfach wie die Einbindung ist auch die Entfernung des Medizin-Telegramms. Mit nur wenigen Klicks können Sie das Medizin-Telegramm – falls gewünscht – wieder von Ihrer Seite entfernen.