



Wulf Becker, docent, nutritionist, avdelningen för information och nutrition, Livsmedelsverket, Uppsala
(wulf.becker@slv.se)

Stora vitamindoser kan vara riskabelt!

Ger heller inget skydd mot mag-tarmcancer eller hjärt-kärlsjukdom



Nej, supplementering under lång tid med stora doser av vissa vitaminer skyddar varken mot cancer i mage/tarm eller mot hjärt-kärlsjukdom, visar nu en rad kontrollerade studier. Dessutom kan intag av stora vitamindoser öka risken att dö i förtid.

FOTO: OSCAR BURRIEL/SCIENCE PHOTO LIBRARY

... fann man att risken för död var relaterad till dosen med ökad risk vid doser över 100 mg/dygn ...

|| Flera epidemiologiska studier har antytt att högt intag av eller höga blodnivåer av ämnen med antioxidantegenskaper kan associeras med minskad risk för olika kroniska sjukdomar. Sådana studier ger dock inga bevis för ett orsakssamband. En rad kontrollerade studier har därför genomförts, där man testat om stora doser antioxidanter kunnat förebygga bl a cancer och hjärt-kärlsjukdom.

Bjelakovic och medarbetare [1] utvärderade resultat av kontrollerade studier med tillskott av antioxidanter (vitamin A, C och E samt betakaroten och selen) avseende totaldödlighet och cancer i mage och tarm. Totalt ingick 14 studier med omkring 1 70 000 personer. I sju studier av hög kvalitet (med sammanlagt 1 30 000 personer) fann man en liten, men signifikant ökad risk för dödlighet, uttryckt i relativ risk 1,06. Överrisken var större i studier där man gett betakaroten och vitamin A eller betakaroten och vitamin E. Någon skyddande effekt på cancer sågs inte, förutom i fyra studier med selen. Tre av dessa bedömdes dock ha metodologiska brister, och den fjärde omfattade patienter med hudcancer.

Dosrelaterad ökad risk för dödlighet

I en liknande analys [2] av studier med supplementering med vitamin E (totalt 1 30 000 personer) fann man att risken för död var relaterad till dosen med ökad risk vid doser över 100 mg/dygn (150 IE). I studier med doser över 270 mg/dygn (400 IE) var överrisken för död 39 per 100 000 personer.

Det finns flera metodologiska aspekter som kan påverka tolkningen av resultaten. De studier som inkluderades i analyserna omfattar olika grupper – från friska vuxna till personer med ökad risk för hjärt-kärlsjukdom eller cancer. I en kommentar till Bjelakovics och medarbetares artikel påpekas att det finns fler supplementeringsstudier med data om totalmortalitet, vilka borde ha inkluderats i analysen för att ge större säkerhet i värderingen av eventuella risker med supplementering med de aktuella vitaminerna [3]. I och med att vitami-

nerna gavs i olika kombinationer kan det vara svårt att renodla effekterna [4].

Entydiga resultat

Resultaten av dessa metaanalyser talar ändå sammantaget för att det finns risker med att ta tillskott med stora doser av vissa vitaminer under lång tid och att sådan supplementering inte skyddar mot t ex mag-tarmcancer eller hjärt-kärlsjukdom. De doser som gavs är i allmänhet mångdubbelt större än rekommenderat dagligt intag i de nordiska näringsrekommendationerna [5] och även än vad som är möjligt att få i sig genom kosten.

*

Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.

Referenser

1. Bjelakovic G, Nikolova D, Simonetti RG, Gluud C. Antioxidant supplements for prevention of gastrointestinal cancers: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*. 2004;364:1219-28.
2. Miller ER III, Pastor-Barriuso R, Dalal D, Riemersma RA, Appel LJ, Guallar E. Meta-analysis: High-dosage vitamin E supplementation may increase all-cause mortality. *Ann Intern Med*. 2004;142(1):37-46.
3. Forman D, Altman D. Vitamins to prevent cancer: supplementary problems. *Lancet*. 2004;364:1193-4.
4. Greenberg RE. Vitamin E supplements: Good in theory, but is the theory good? *Ann Intern Med*. 2004;142(1):75-6.
5. Nordic Nutrition Recommendations 2004 – integrating nutrition and physical activity [published erratum appears in *Scandinavian Journal of Nutrition* 2005;49(1)]. *Scandinavian Journal of Nutrition* 2004;48:178-87.