



Leserbriefe sind in keinem Fall Meinungsäußerungen der Redaktion. Wir behalten uns die Kürzung der Texte vor. Es können nur Zuschriften veröffentlicht werden, die sich auf benannte Artikel im „Bayerischen Ärzteblatt“ beziehen. Bitte geben Sie Ihren vollen Namen, die vollständige Adresse und für Rückfragen auch immer Ihre Telefonnummer an.

Bayerisches Ärzteblatt,
Redaktion Leserbriefe, Mühlbauerstraße 16,
81677 München, Fax 089 4147-202,
E-Mail: aertzblatt@blaek.de

Prävention in der Dermatologie

Zum Titelthema von Professor Dr. Mark Berneburg und Dr. Sebastian Singer in Heft 7-8/2014, Seite 368 ff.

Wenn Fachspezialisten, wie hier Dermatologen, nur aus ihrer Sicht Empfehlungen zur Prävention abgeben, können diese schnell einseitig werden: Es ist zwar gesichert, dass die Dosis der UV-Strahlung zu einem Anstieg des hellen Hautkrebses führt. Aber alle anderen Tumoren treten in epidemiologischen Studien bei Menschen, die sich oft sonnen, seltener auf (inklusive dem malignen Melanom)!

Es stimmt auch nicht, dass es „keinen evidenten Zusammenhang zwischen dem Krebsrisiko und dem Vitamin-D-Hormonspiegel gibt“! Da lohnt es sich, die neu erschienene Meta-Analyse von Chowdhury et al. zu Vitamin D genau zu lesen, die man sich als Volltext-PDF-Datei im Internet herunterladen kann (BMJ 2014;348:g1903): In randomisiert kontrollierten Studien mit 13.637 (!) Teilnehmern führt die Vitamin-D-Substitution zu einer signifikanten Verminderung der Gesamtmortalität um elf Prozent!

In Beobachtungsstudien mit 120.733 Teilnehmern steigt die Tumormortalität bei niedrigem Vitamin-D-Spiegel um 25 Prozent, in der Sekundärprävention sogar um 59 Prozent. Die kardiovaskuläre Mortalität steigt um 34 Prozent, die Gesamtmortalität um 44 Prozent.

Es wird höchste Zeit für ein Umdenken! Zu lange haben die Dermatologen den Menschen Angst vor der Sonne gemacht! Natürlich ist

eine stundenlange Dauer-Besonnung schädlich. Wenn man aber Vitamin D über die Haut produzieren will, muss man sich kurzzeitig gerade in der Mittagssonne sonnen! Denn bei einem Sonneneinstrahlungswinkel unter 45° filtert der lange Weg durch die Atmosphäre die UV-B-Strahlen heraus. Und nur durch UV-B-Strahlung kann die Haut Vitamin D produzieren. Deshalb geben Vitamin-D-Experten folgende Empfehlung zum richtigen Sonnen: „Von April bis Oktober jeweils zehn Minuten Ganzkörperpersonen von vorne und hinten in der Mittagssonne“ (Dr. oec. troph. Nicolai Worm unter www.heilkraft-d.de; Dr. Raimund von Helden unter www.vitamindelta.de). Und noch eins wurde im Artikel nicht erwähnt: Sonnenschutzmittel ab Lichtschutzfaktor 15 hemmen die Vitamin-D-Bildung fast vollständig!

Fazit: Wir dürfen die Empfehlungen zum Sonnen nicht allein den Dermatologen überlassen!

Dr. Max Dienel,

*Facharzt für Innere Medizin,
86633 Neuburg an der Donau*

Antwort

Wir freuen uns, mit unserem Artikel „Prävention in der Dermatologie“ einen Anstoß für die Diskussion über den Effekt von Vitamin-D-Hormon auf die Prävention verschiedener Krebsarten gegeben zu haben. Es sei an dieser Stelle erneut darauf hingewiesen, dass UV-Strahlung essenziell für die endogene Produktion von Vitamin-D-Hormon ist. Zudem wird Vitamin-D-Hormon über die Nahrung aufgenommen und kann substituiert werden.

Die Rolle von Vitamin-D-Hormon in der Prophylaxe verschiedener Tumorentitäten wird derzeit intensiv diskutiert. Wie Dr. Dienel völlig richtig anmerkt, gibt es Publikationen, in denen ein protektiver Effekt von Vitamin-D-Hormon postuliert wird. Die von Dr. Dienel zitierte Arbeit von Dr. Chowdhury (Chowdhury et al., 2014) stellt einen Review-Artikel dar und kommt zu dem Schluss, dass es einen moderaten, jedoch signifikanten inversen Zusammenhang zwischen der Konzentration an zirkulierendem Vitamin D und der Gesamtmortalität in den betrachteten Kohortenstudien gibt. Die Assoziation betraf vor allem Todesfälle durch kardiovaskuläre Erkrankungen, Lymphome, Tumoren des oberen Gastrointestinaltrakts und Atemwegserkrankungen. Die alleinige Vitamin-D-Supplementierung konnte die Gesamtmortalität bei älteren Menschen nicht signifikant senken. Wurde hingegen rein auf die Einnahme von Vitamin D₃ geachtet, konnte die Gesamtmortalität um elf Prozent gesenkt werden.

In der aktuellen S3-Leitlinie „Prävention von Hautkrebs“ vom April 2014, an der alle relevanten Fachgesellschaften inklusive Bundesamt für Strahlenschutz mitgearbeitet haben, wird dieser Diskussion sehr wohl Rechnung getragen. Die Leitlinie hält fest, dass eine moderate Exposition gegenüber UV-Strahlung und hohe Vitamin-D-Spiegel möglicherweise einen protektiven Effekt auf die Entwicklung verschiedener Krebsarten haben, inklusive des malignen Melanoms. Es besteht aber innerhalb der Leitlinie eine Konsensstärke von 100 Prozent darüber, dass der Zusammenhang zwischen dem Krebsrisiko insgesamt und der Vitamin-D-Versorgung derzeit unzureichend geklärt ist. So halten auch Caini et al. in ihrer Meta-Analyse über den Zusammenhang von Vitamin-D-Hormon und schwarzem, wie auch weißem Hautkrebs fest, dass es möglicherweise eine inverse Relation zwischen dem Vitamin-D-Level im Blut und der Dicke eines Melanoms bei Diagnosestellung gibt (Caini et al., 2014). Letztlich kommt jedoch auch dieser Review-Artikel zu dem Schluss, dass weitere Studien erforderlich sind, um den Effekt von Vitamin-D-Hormon auf Hautkrebs in Populationen mit unterschiedlichen Ernährungs- und Sonnengewohnheiten zu klären.

Es mag sein, dass in Zukunft eine Supplementierung mit Vitamin-D-Hormon generell empfohlen wird. Ob und in welchem Maße dies der Reduktion des Tumorrisikos zuträglich ist, bleibt zu klären. Da unser Artikel über die Prävention in der Dermatologie nur einen begrenzten Umfang haben konnte und wir ausschließlich Punkte besprechen wollten, die nicht weitere Studien erfordern, haben wir uns auf die Empfehlung der aktuellen S3-Leitlinie beschränkt: Die Rolle des Vitamin-D-Hormons in der Prophylaxe von Hautkrebs (und anderen Tumorentitäten) bleibt zu klären – eine klare Empfehlung, wie hoch gegebenenfalls eine UV-Exposition sein sollte, um eine ausreichende endogene Bildung von Vitamin-D-Hormon sicherzustellen, ohne dabei ein vermehrtes Hautkrebsrisiko einzugehen, kann derzeit nicht gegeben werden. Die Frage, wie viel Haut mit welcher Dosis exponiert werden sollte, ist derzeit noch Gegenstand von Untersuchungen.

Da der Zusammenhang zwischen der UV-Exposition und weißem Hautkrebs indes unbestritten ist, raten wir von einer generellen Empfehlung für ein zehnmütiges Sonnenbad in der Mittagssonne ab. Dies gilt insbesondere, da eine orale Supplementierung zur Verfügung steht.

*Professor Dr. Mark Berneburg und
Dr. Sebastian Singer*