
Vitamin C und Erkältung

m -- Douglas RM, Hemilä H, Chalker E et al. Vitamin C for preventing and treating the common cold. Cochrane Database Syst Rev 2007 (18. Juli); (3): CD000980

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Sven Trelle

Kommentar: Sven Trelle

Ob Vitamin C vor Erkältungen schützt bzw. ihre Dauer verkürzt oder nicht, wird seit Jahrzehnten kontrovers diskutiert. In diese systematische Übersichtsarbeit und Meta-Analyse wurden 53 kontrollierte Studien mit mehr als 10'000 Personen eingeschlossen, in denen der Nutzen von Vitamin C in einer täglichen Dosis von mindestens 200 mg mit Placebo verglichen wurde.

Generell verhindert Vitamin C das Auftreten einer Erkältung nicht (relatives Risiko 0,96; 95%-Vertrauensintervall 0,92 bis 1,00). Bei Personen, die Vitamin C prophylaktisch zu sich genommen haben und eine Erkältung erleiden, kann Vitamin C möglicherweise die Dauer einer Erkältung um knapp 10% reduzieren (95%-Vertrauensintervall 5% bis 14%). Nicht relevant beeinflusst wird jedoch, ob die Erkrankten wenig oder zahlreiche Symptome entwickeln. In der Behandlung einer Erkältung, ohne vorhergehende Vitamin-C-Prophylaxe, zeigt Vitamin C weder eine Wirkung auf die Dauer noch auf die Symptome der Erkältung.

Ein relevanter Nutzen von Vitamin C bei Erkältungen erscheint derzeit unwahrscheinlich. Die Ergebnisse passen zu denjenigen anderer Meta-Analysen, welche den Nutzen nahrungsergänzender Vitamineinnahmen für verschiedene andere Indikationen in Frage stellen.

Zusammengefasst von Sven Trelle