

Dieser Artikel darf kostenlos abgedruckt werden, sofern 1) der Orthomolecular Medicine News Service eindeutig als Quelle angegeben wird und 2) sowohl der Link zum kostenlosen OMNS-Abonnement <http://orthomolecular.org/subscribe.html> als auch der Link zum OMNS-Archiv <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml> enthalten sind.

ZUR SOFORTIGEN VERÖFFENTLICHUNG

Orthomolecular Medicine News Service, 9. August 2026



Neue prospektive Studie bringt Vitamin-C-Supplementierung mit geringerem Risiko für Multiple Sklerose in Verbindung

Von Richard Z. Cheng, MD, PhD

Chefredakteur, Orthomolecular Medicine News Service (OMNS)

Eine große prospektive bevölkerungsbasierte Studie, die in der **Fachzeitschrift „Nutrients“** veröffentlicht wurde, berichtet, dass eine regelmäßige Vitamin-C-Supplementierung mit einem signifikant geringeren Risiko für die Entwicklung von Multipler Sklerose (MS) verbunden war. Damit liefert sie wichtige neue epidemiologische Belege für die wachsende Zahl von Forschungsergebnissen, die einen Zusammenhang zwischen dem Ernährungsstatus und Autoimmun- sowie neurodegenerativen Erkrankungen herstellen.

Die Forscher analysierten Daten von **486.908 Teilnehmern** der UK Biobank, die zu Studienbeginn frei von neurologischen Erkrankungen waren. Die Teilnehmer wurden über einen Median von **13,5 Jahren** nachbeobachtet; während dieser Zeit **erkrankten 452 Personen an Multipler Sklerose**.

Nach Bereinigung um demografische Merkmale, Lebensstilfaktoren, Ernährungsgewohnheiten, sozioökonomischen Status und andere gemessene Störfaktoren mittels Propensity-Score-Gewichtung war die regelmäßige Einnahme von Vitamin-C-Präparaten mit einer um etwa **49 % geringeren Inzidenz von Multipler Sklerose** im Vergleich zu Nicht-Anwendern verbunden (Hazard Ratio 0,51).

Interessanterweise schien dieser Zusammenhang relativ spezifisch für Vitamin C zu sein. Weder die allgemeine Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln noch die Einnahme von Multivitaminpräparaten zeigte eine ähnliche Verringerung des MS-Risikos, was darauf hindeutet, dass die Ergebnisse nicht einfach durch einen gesünderen Lebensstil der Nahrungsergänzungsmittelkonsumenten erklärt werden konnten. Der schützende Zusammenhang war zudem bei Personen mit mäßiger oder hoher genetischer Anfälligkeit für Multiple Sklerose am stärksten ausgeprägt.

Warum diese Ergebnisse von Bedeutung sind

Multiple Sklerose ist eine chronische, immunvermittelte Erkrankung, die durch entzündliche Demyelinisierung und fortschreitende Neurodegeneration im Zentralnervensystem gekennzeichnet ist. Obwohl ihre genaue Ursache noch nicht vollständig geklärt ist, gelten oxidativer Stress, chronische Entzündungen, mitochondriale Dysfunktion, Immundysregulation und eine Beeinträchtigung der Blut-Hirn-Schranke weithin als Faktoren, die zur Entstehung und zum Fortschreiten der Erkrankung beitragen.

Vitamin C ist vor allem als Antioxidans bekannt, doch seine biologischen Funktionen gehen weit über die Beseitigung freier Radikale hinaus. Es ist an der Immunregulation, der Kollagensynthese, der Endothelfunktion, am mitochondrialen Stoffwechsel, an der Leukozytenaktivität sowie an zahlreichen enzymatischen Reaktionen, die für die Aufrechterhaltung normaler physiologischer Funktionen und der Gewebeintegrität unerlässlich sind.

Diese gut belegten biologischen Funktionen liefern plausible Mechanismen, über die ein ausreichender Vitamin-C-Status die Anfälligkeit für immunvermittelte Erkrankungen wie Multiple Sklerose beeinflussen könnte.

Stärken der Studie

Mehrere Merkmale stärken das Vertrauen in den berichteten Zusammenhang.

Die Studie umfasste fast eine halbe Million Teilnehmer und bot damit eine außergewöhnliche statistische Aussagekraft. Da die Vitamin-C-Supplementierung vor dem Ausbruch der Erkrankung erfasst wurde, verringert das prospektive Studiendesign die Möglichkeit einer umgekehrten Kausalität erheblich. Darüber hinaus wandten die Forscher eine Propensity-Score-Gewichtung in Verbindung mit mehreren Sensitivitätsanalysen an, um Verzerrungen zu minimieren, die sich aus gemessenen Unterschieden im Gesundheitsverhalten, in der Ernährung und im sozioökonomischen Status ergeben.

Obwohl Beobachtungsstudien keinen Kausalzusammenhang nachweisen können, gehören große prospektive Kohortenstudien nach wie vor zu den aussagekräftigsten epidemiologischen Ansätzen, um potenziell veränderbare Risikofaktoren zu identifizieren, die einer weiteren Untersuchung bedürfen.

Wichtige Einschränkungen

Die Forscher betonen zu Recht, dass die Studie einen Zusammenhang aufzeigt, jedoch keinen Kausalzusammenhang beweist.

Die Einnahme von Vitamin C wurde bei der Aufnahme in die Studie selbst angegeben, und Informationen zu Dosierung, Dauer der Supplementierung, Therapietreue und Veränderungen während der Nachbeobachtungszeit lagen nicht vor. Wie bei allen Beobachtungsstudien können verbleibende Störfaktoren trotz umfangreicher statistischer Anpassungen nicht vollständig ausgeschlossen werden.

Dementsprechend sollten diese Ergebnisse als wichtige neue Hinweise und nicht als endgültiger Beweis dafür angesehen werden, dass eine Vitamin-C-Supplementierung Multiple Sklerose verhindert. Eine Bestätigung in unabhängigen Populationen, mechanistische Studien und randomisierte klinische Studien sind erforderlich, bevor klinische Empfehlungen auf diesen Beobachtungen basieren können.

Eine orthomolekulare Perspektive

Die orthomolekulare Medizin betont seit langem, dass die Aufrechterhaltung eines optimalen Ernährungszustands die normale physiologische Funktion unterstützt und die Widerstandsfähigkeit gegenüber chronischen Erkrankungen stärken kann.

Die vorliegende Studie belegt nicht, dass Vitamin C allein Multiple Sklerose verhindert. Vielmehr liefert sie aussagekräftige epidemiologische Belege für eine wachsende Zahl von Veröffentlichungen, die darauf hindeuten, dass der Ernährungszustand die Anfälligkeit für immunvermittelte Erkrankungen beeinflussen kann.

Angesichts der nachgewiesenen Rolle von Vitamin C bei der antioxidativen Abwehr, der Immunregulation, der Gefäßintegrität, der Kollagensynthese, der Mitochondrienfunktion und der Gewebereparatur ist der berichtete Zusammenhang biologisch plausibel und verdient weitere Untersuchung.

Aus der Perspektive der **Integrativen Orthomolekularen Systemmedizin (I-OM)** ist es unwahrscheinlich, dass chronische Erkrankungen wie Multiple Sklerose auf eine einzige Ursache zurückzuführen sind – oder durch eine einzige Maßnahme verhindert werden können. Stattdessen sollte ein optimaler Mikronährstoffstatus, einschließlich einer ausreichenden Vitamin-C-Versorgung, als eine Komponente eines umfassenden systemischen Ansatzes betrachtet werden, der auch die Stoffwechselgesundheit, oxidativen Stress, Entzündungen, die Gefäßintegrität, die Mitochondrienfunktion, den Lebensstil und andere Determinanten der langfristigen physiologischen Widerstandsfähigkeit berücksichtigt.

Ausblick

Diese groß angelegte prospektive Studie liefert wichtige neue epidemiologische Belege für einen Zusammenhang zwischen einer regelmäßigen Vitamin-C-Supplementierung und einer deutlich geringeren Inzidenz von Multipler Sklerose.

Ob dieser Zusammenhang einen echten kausalen Schutzeffekt widerspiegelt, bleibt ungewiss. Dennoch liefern die Ergebnisse eine starke Begründung für weitere mechanistische Forschung, die Reproduktion der Ergebnisse in anderen Populationen sowie gut konzipierte randomisierte klinische Studien.

Da sich unser Verständnis von Ernährung und Autoimmunerkrankungen ständig weiterentwickelt, unterstreichen Studien wie diese die Bedeutung der Erforschung sicherer, zugänglicher und biologisch plausibler Ernährungsstrategien, die zur Krankheitsprävention und zur langfristigen neurologischen Gesundheit beitragen können.

Anmerkung der Redaktion (OMNS)

Der *Orthomolecular Medicine News Service* berichtet über neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Themen Ernährung, orthomolekulare Medizin und integrative Gesundheit. Dieser Artikel fasst eine kürzlich veröffentlichte prospektive Kohortenstudie zusammen. Die berichteten Ergebnisse zeigen einen beobachteten Zusammenhang und sollten ohne weitere Belege nicht als Nachweis eines kausalen Zusammenhangs oder als Grundlage für eine Änderung der klinischen Praxis interpretiert werden.

Literaturhinweis

Zusammenhang zwischen Vitamin-C-Supplementierung und genetischer Anfälligkeit mit dem Risiko für Multiple Sklerose: Eine prospektive bevölkerungsbasierte Kohortenstudie. *Nutrients*. 2026;18(14):2367. doi: [10.3390/nu18142367](https://doi.org/10.3390/nu18142367)

Leserdiskussion und Fragen

OMNS freut sich über Kommentare, Fragen, Ideen, Erfahrungsberichte und einen respektvollen Austausch mit Lesern, Patienten, Fachkräften im Gesundheitswesen, Forschern und Studierenden weltweit.

Wir laden Sie herzlich ein, sich auf OMNS Interactive zu beteiligen, wo der Austausch von Wissen und Sichtweisen dazu beiträgt, das Verständnis zu vertiefen und eine konstruktive Diskussion zu fördern.

Beteiligen Sie sich an der Diskussion:

<https://omns.substack.com>

Über OMNS Interactive

OMNS Interactive ist die Diskussions- und Kommentarpalattform des Orthomolecular Medicine News Service (OMNS).

Die ursprüngliche OMNS-Website bleibt das offizielle Archiv der OMNS-Veröffentlichungen.

Abonnieren Sie OMNS Interactive, um zukünftige Artikel, Kommentare und Diskussionen zu erhalten:

<https://omns.substack.com>

Die Inhalte dienen ausschließlich Bildungszwecken und stellen keine medizinische Beratung dar.

Folgen Sie OMNS Interactive

