

Gyógyítja-e a rákot a C-vitamin?

Ajánlom 36

Szerző:

[Szabó Emese \(/szerzok/szabo_emese/732\)](/szerzok/szabo_emese/732)

Létrehozva: 2017. február 15. 15:35

Módosítva: 2019. május 5. 09:23



Nem veszélyes, ha valaki náthás betegként egy-két hétig nagy dózisú C-vitamint szed, igaz nem használ, de legalább nem is árt, a felesleges mennyiség vizelettel távozik. Daganatos betegeknél viszont végzetes is lehet az a hiedelem, mely szerint az aszkorbinsav gyógyítja a rákot. Őket nem csak a terápiától terelheti el ez a tévhit, hanem akár a kezelést is gyengítheti. Szakértőkkel néztünk körül a C-vitamin felhasználásának útvonalában.



Szallas.hu Úgy is lett!

Foglalj a szallas.hu-n

AJÁNDÉK

kedvezménykupontokért!

650+ belföldi program

Megnézem »

(<https://ad.adverticum.net/C/4568131/5669506/566950000/1557222061329/www.hazipatika.com/5669499/?u=0000000>)

"A C-vitaminnak daganatgátló hatása van"

Semmilyen végletes vélemény nem állja meg a helyét, a témát csak szakemberek láthatják át kellő mélységben, a laikusok közt terjedő

[félinformációk \(/www.hazipatika.com/napi_egeszseg/noi_bajok/cikkek/gyilkos_tevhitek_a_hpv-oltasrol/20170116140752\)](http://www.hazipatika.com/napi_egeszseg/noi_bajok/cikkek/gyilkos_tevhitek_a_hpv-oltasrol/20170116140752)

nagyon veszélyesek - szögezi le rögtön beszélgetésünk elején dr. Telekes András belgyógyász, farmakológus, klinikai onkológus főorvos, címzetes egyetemi tanár. Mint mondja, a tévhit alapját az adja, hogy két ember három Nobel-díjjal azt állította, az **aszkorbinsav segíti a betegségek megelőzését**, illetve daganatgátló hatása van.

Az egyik Szent-Györgyi Albert, aki 1937-ben kapott orvosi és élettani Nobelt a biológiai égés folyamatával kapcsolatos felfedezései, különösen a

C-vitaminnal (/www.hazipatika.com/taplalkozas/vitamin_abc/vitamin_kisokos/c-vitamin-aszkorbinsav) és fumársav-katalizátorral végzett kutatómunkája elismeréseképpen, a másik Linus Pauling, aki 1954-ben kémiai Nobelt kapott a



kémiai kötés természetének kutatása terén elért eredményeier, és ezeknek a komplex vegyületek szerkezetmeghatározásban történő felhasználásáért. A tudós nukleáris fegyverek tesztelése ellen folytatott tevékenységét 1962-ben Nobel-békedíjjal ismerték el. Az ő tudományos munkásságának és díjainak a C-vitaminhoz nem sok közük volt, véleménye mégis meghatározó.

Nők százmilliói szednek hormontartalmú [fogamzásgátló \(/tudastar/fogamzasgatlo/38159\)](http://tudastar/fogamzasgatlo/38159) tablettát. Lehet a pirulák mellett és ellen érvelni, a velük kapcsolatos téves elképzeléseknek viszont érdemes utánajárni. [Korábbi cikkünkben hazai szülész-nőgyógyászokat kérdeztünk néhány alapvető tévhitről. \(/www.hazipatika.com/eletmod/fogamzasgatlas/cikkek/a_fogamzasgatlok_tonkreteszik_a_noket/20161110123424\)](http://www.hazipatika.com/eletmod/fogamzasgatlas/cikkek/a_fogamzasgatlok_tonkreteszik_a_noket/20161110123424)

Az aszkorbinsavat **Szent-Györgyi Albert** izolálta először az 1930-as évek elején, Szegeden, hatásában pedig erősen hitt. Véleménye a téma megközelítését máig meghatározza, különösen Magyarországon. Pauling később, 1966-ban tette magáévá Irwin Stone biokémikus gondolatát, aki a nagy adag C-vitaminban gondolta megtalálni a

[megfázás](#)

[\(/www.hazipatika.com/napi_egeszseg/legzoszervi_megbetegedesek/cikkek/ezeket_fozze_ha_megfazott/20121126121541\)](http://www.hazipatika.com/napi_egeszseg/legzoszervi_megbetegedesek/cikkek/ezeket_fozze_ha_megfazott/20121126121541)

ellenszerét. Stone úgy gondolta, hogy elődeink szervezete - a legtöbb ma élő állathoz hasonlóan - képes volt az aszkorbinsav-szintézisre, ezt a képességét pedig egy 25-70 millió évvel ezelőtti szerencsétlen génmutáció miatt veszítette el.

A tudós azon a véleményen volt, hogy ez a genetikai rendellenesség - tekintve, hogy a C-vitamin a **szervezetben számos létfontosságú biokémiai folyamat résztvevője** - növelte meg betegségek kialakulásának esélyét, emiatt pótlása nagyon fontos. Pauling ennél tovább ment, azt gondolta, hogy a C-vitamin megfelelő mennyiségben megakadályozza a rák kialakulását is. Az orvostársadalom nagy része elutasította ezt a nézetet, és áltudományos szélhámoságnak titulálta, de akadtak, illetve akadnak ma is olyanok, bár inkább laikusok, akik azóta is meg vannak győződve arról, hogy a tudósnak igaza volt. Véleményüket azzal a közismert ténnyel is alátámasztják, hogy Pauling és Szent-Györgyi egyaránt napi 20 gramm körüli C-vitamint szedett, és mindketten

[90 éves koruk](#)

[\(/www.hazipatika.com/napi_egeszseg/belgyogyaszat/cikkek/hol_el_a_legtobb_szazeves_ember/20140915140903\)](http://www.hazipatika.com/napi_egeszseg/belgyogyaszat/cikkek/hol_el_a_legtobb_szazeves_ember/20140915140903)

után hunytak el. Ami persze önmagában semmit sem jelent.

Ellentmondásos eredmények

"Ezt a kérdést később el is kezdték kutatni, de **a vizsgálatok nem igazoltak semmilyen hatást**. Az legalábbis egyértelműen kiderült, hogy a kis mennyiségben, 100-200 milligrammos dózisban adott C-vitaminnak semmilyen daganatellenes hatása nincs. Miután ez kiderült, sokáig nem is foglalkoztak a témával, később viszont újra kutatni kezdtek, mert azt gondolták, a hatás azért maradt el, mert a dózis túl kicsi volt" - magyarázza az onkológus. Mint mondja, ekkor végeztek olyan vizsgálatot, amelynél heti három alkalommal adtak 100 grammos dózist. Ennek eredményei már ellentmondásosak voltak: volt, akinél észleltek terápiás választ, míg másoknál - a nagyobbik betegcsoportnál - nem.

Ebből vonták le azt a következtetést, hogy lehet olyan betegcsoport, amelynek **a nagy-dózisú C-vitamin segíthet**, ehhez viszont tudni kellene, hogyan lehet őket kiválasztani. Azóta több kutatást is végeztek, de egyértelműen jelenleg sem tudják megmondani azt, mely betegek és mely

[ráktípusok](#)

[\(/www.hazipatika.com/napi_egeszseg/daganatok/cikkek/a_10_legveszelyesebb_daganattipus/20101029121003\)](http://www.hazipatika.com/napi_egeszseg/daganatok/cikkek/a_10_legveszelyesebb_daganattipus/20101029121003)

lehetnek azok, amelyeknél eredményes lehet a nagy dózisú C-vitaminos kezelés. Erre a kérdésre jelenleg még keresik a választ.

"Kemoterápia helyett C-vitamin"

A főorvos kiemeli, hogy a technikai adatok alapján számos olyan hatásmechanizmus létezik, amely pozitív lehet a daganatgyógyítás szempontjából. Hinni és tudni viszont két különböző dolog, így a mai ismeretek alapján C-vitamint gyógyítási célból nem szabad adni daganatos betegeknek, ilyesmire csak a klinikai kutatások keretében kerülhet sor. Ennek oka, hogy **az aszkorbinsavnak jelenleg nincs bizonyított hatása**, csak sejtekről beszélhetünk. Ugyanúgy kell



elképzelné ezt, mint a kemoterápiás szereknél: például hiába ugyanolyan mirigysejtből kiinduló

[adenokarcinoma](#)

(http://www.hazipatika.com/napi_egeszseg/daganatok/cikkek/a_hasnyalmirigyak_negy_tipusat_azonositottak/20150303103205)

a tüdőrák, a prosztata- és a hasnyálmirigy-daganat, vagy éppen az

[emlőrák](http://www.hazipatika.com/betegsegek_a_z/emlorak/297) (http://www.hazipatika.com/betegsegek_a_z/emlorak/297), egészen másképp kell őket kezelni. Ami ugyanis az

egyiknél hatékony, az a másiknál teljesen hatástalan is lehet. Emiatt van az, hogy az onkológusok minden esetben tumortípusonként döntenek el, hogy milyen kemoterápiás készítményt választanak.

Azt tehát semmilyen esetben nem lehet mondani, hogy valaki **a hagyományos onkológiai kezelés helyett** kapjon C-vitamint. Hogy kezelés mellett adható-e, az mindig attól függ, hogy milyen terápiáról van szó. Például olyan kezelésnél, amely aktív gyököket generál, és így pusztítja el a daganatsejteket, adása kifejezetten káros, befogja ugyanis ezeket az aktív gyököket. Azaz ilyen esetekben a nagy dózisú aszkorbinsav hatástalanítja magát a terápiát. Ugyanez a helyzet a

[sugárterápiánál](#)

(http://www.hazipatika.com/napi_egeszseg/belgyogyaszat/cikkek/milyen_modon_hat_a_sugarkezeles/20150205172845)

, amely szintén szabad gyököket generál, és amelynek hatását gyengíti, vagy akár hatástalanítja is a nagy dózisú C-vitamin.



Daganatos betegeknél végzetes lehet az a hiedelem, mely szerint a C-vitamin gyógyítja a rákot

"A C-vitamin fokozza a daganatellenes szerek hatását"

Azt, hogy a C-vitamin egyes daganatellenes szerekre hatást gyakorolhat, dr. Tóth Barbara, a Szegedi Tudományegyetem Farmakognóziai Intézetének gyógyszerésze is kiemeli. Mint mondja, a nagy dózisú aszkorbinsav csökkenti bizonyos daganatellenes szerek hatását, másokét viszont javítja. "A C-vitamin tumoros betegségekre, azok kezelésére gyakorolt hatását laborvizsgálatokkal, állatkísérletekkel és humán vizsgálatokkal is nézték, az eredmények pedig szinte mindig ellentmondásosak.

Mikor káros, mikor hasznos?

Vannak például olyan esetek, amelyeknél a nagy dózisú C-vitamin adása kifejezetten káros volt. Az aszkorbinsav **leukémia, melanoma és vastagbél tumor esetében is fokozta** a betegség progresszióját" - mondja a gyógyszerész. Hozzáteszi, hogy állatkísérletekből szintén kiderült, hogy kifejezetten előnytelen a limfóma és



[myeloma multiplex \(//www.hazipatika.com/betegsegek_a_z/myeloma_multiplex/411\)](http://www.hazipatika.com/betegsegek_a_z/myeloma_multiplex/411) kiegészítő kezelésére nagy mennyiségű C-vitamint alkalmazni.

Ezzel párhuzamosan állatkísérletek során olyan eredményeket is tapasztaltak, melyek szerint **a C-vitamin jótékonyan hat a hasnyálmirigyrák, a máj, prosztata- és a petefészekdaganat, a szarkóma és a mezotelióma** kezelésekor. In vitro vizsgálatok szerint csökkentheti a tumoros prosztata-, máj-, vastagbél- és mezotelióma-sejtek osztódását. Ugyanakkor klinikai tesztek nem igazoltak egyértelműen pozitív hozadékokat, egyedül olyan jellegű hatások derültek ki, hogy például egy hasnyálmirigydaganat esetén használt kemoterápiás szer hatását javítja a nagy dózisú aszkorbinsav. Ezek azonban egyedi esetek, az általánosítás pedig végzetes lehet, hiszen más esetekben ez a módszer nem hogy nem használ, hanem még árt is. Másrészt állatkísérletek eredményeit nem lehet klinikai kezelés alapjának tekinteni, ehhez mindig humán klinikai vizsgálatok szükségesek.

A túlzott C-vitamin fogyasztás nem csak felesleges, hanem urológiai problémákat is okozhat, ugyanis vízdékvány, a felesleges mennyiség pedig vizelettel, a vesén keresztül távozik. "Normális veseműködés esetén ezzel rendszerint nincs is gond, ha viszont valaki elhúzódoan szed napi egy gramm vagy annál több C-vitamint, akkor az a vizeletben kristályok kicsapódásához vezet, növelve ezzel a vesekövesség, illetve a vizeletelvezető-rendszeri kövesség rizikóját. Ha valakinél a vesekő-képződésének esélye eleve fokozott, ott tehát káros hatása is lehet" - emeli ki dr. Wágner László belgyógyász, nefrológus, diabetológus és transzplantációs szakorvos, egyetemi docens. Mint mondja, emiatt felesleges belőle tartósan túl sokat szedni (megfázás esetén néhány napig nem gond a napi 1 g C-vitamin szedése). Megjegyzendő, hogy ha valaki kiegyensúlyozottan táplálkozik, sok gyümölcsöt és zöldséget, gyümölcs- illetve zöldséglevet fogyaszt, beviszi a szükséges C-vitamin mennyiséget, külön pótlására nincs szükség.

"Vashiányra szedjük C-vitamint"

Míg C-vitamin daganatokra gyakorolt hatásáról biztosan nem igazán lehet kijelenteni, így ilyen esetekben a fokozott bevitel nem javallott, addig azt tudjuk, hogy vashiánynál kifejezetten ajánlott a C-vitamin bevitel fokozása. Ennek oka, hogy az aszkorbinsav javítja a vas felszívódását, így ilyen esetben szükség van napi 200 milligramm C-vitamin bevitelére is - több grammos mennyiségekről ugyanakkor szó sincs.

Tóth Barbara kiemeli, hogy a többletbevitel methemoglobinémia esetén is indokolt. Ennél **a viszonylag ritka betegségnél** a hemoglobin oxidációja és redukcióra borul fel, a C-vitamin pedig mint erős redukálószer billentheti vissza az egyensúlyt. Viszont 200-500 milligrammnál több aszkorbinsavra ez esetben sincs szükség. "Sérülések, égések, [csonttörések \(//tudastar.csonttoresek/179\)](http://tudastar.csonttoresek/179) után is indokolt lehet a többletbevitel, ilyenkor ugyanis fontos a megfelelő kollagénszintézis, amihez a C-vitamin nélkülözhetetlen.

Terhesség és

[szoptatás \(//www.babaszoba.hu/articles/baba/Szoptatas_ezeket_fogyaszdz_hogy_sok_tejed_legyen?aid=20161118082009\)](http://www.babaszoba.hu/articles/baba/Szoptatas_ezeket_fogyaszdz_hogy_sok_tejed_legyen?aid=20161118082009) alatt szintén több C-vitaminra van szükség, az ugyanis a méhen keresztül és az anyatejben is kiválasztódik, a magzat és a csecsemő is ezáltal jut vitaminhoz. Ugyancsak több C-vitaminra van szükségük a dohányosoknak, a nagy stresszben élőknek, illetve azoknak, akiknek valamilyen felszívódási zavarral járó gyomor-bélrendszeri betegséggel küzdenek" - emeli ki a gyógyszerész. Hozzáteszi, hogy megfázásnál viszont teljesen indokolatlan a nagy dózisban bevitt C-vitamin. Pláne napi több grammnyié.

"A C-vitamin megelőzi és gyógyítja a megfázást"

"Harminc olyan klinikai vizsgálatot találtunk, amely ezzel a kérdéssel foglalkozik, ezek közül pedig 26 adta azt az eredményt, hogy a betegek szubjektív tünetei csak kismértékben javultak a C-vitamin fogyasztásától. A **szubjektív tünetjavulás a placebónál kicsit jobb eredmény**, de jelentős különbséget nem jelent. Ha a megfázás vagy nátha kialakult, akkor a C-vitamin a klinikai vizsgálatok szerint 10 százalékkal rövidíti meg a betegség idejét. Azaz egy 7 napos betegség 6,3 naposra rövidül, ami statisztikailag jelent valamit, de a gyakorlatban aligha: az emberek nem az órájukon szótták nézni, hogy pontosan mikor gyógyulnak meg" - emeli ki a gyógyszerész. ▲

Készültek olyan vizsgálatok is, amelyeknél a C-vitamin megfázás megelőzésére gyakorolt hatását vizsgálták. Ezt **a hatást egyedül olyan embereknél mutatták ki**, akik fokozott fizikai igénybevételnek, komoly stressznek voltak kitéve. Viszont itt nem a hétköznapi sportra és a **munkahelyi stresszre** ([//www.hazipatika.com/stresszkalkulator](http://www.hazipatika.com/stresszkalkulator)) kell gondolni, az ominózus vizsgálatokat ugyanis sarkvidéken gyakorlatozó katonáknál vagy maratoni futóknál végezték. Náluk a megfázás esélyét 50 százalékkal csökkentette a fokozott C-vitamin-bevitel, ugyanakkor az átlagembereknél ilyen hatás még csak minimálisan sem mutatható ki. Náluk az aszkorbinsav szedése nagyjából csak

placebohatást

([//www.hazipatika.com/eletemod/tudomanyos_erdekessegek/cikkek/akkor_is_mukodik_a_placebo_ha_tudjuk_hogy_az/201507](http://www.hazipatika.com/eletemod/tudomanyos_erdekessegek/cikkek/akkor_is_mukodik_a_placebo_ha_tudjuk_hogy_az/201507) vált ki, azaz kisebb eséllyel betegszenek meg annak tudatától, hogy valamit tesznek ellene.



Így halhatnak éhen a rákos sejtek

([//www.hazipatika.com/napi_egeszseg/daganatok/cikkek/igy_h](http://www.hazipatika.com/napi_egeszseg/daganatok/cikkek/igy_h)



Elképesztő tévhitek a cukorról

([//www.hazipatika.com/taplalkozas/egeszseg_es_gasztronomi](http://www.hazipatika.com/taplalkozas/egeszseg_es_gasztronomi)



Rákra utaló laboreredmények

([//www.hazipatika.com/napi_egeszseg/belgyogyaszat/cikkek/r](http://www.hazipatika.com/napi_egeszseg/belgyogyaszat/cikkek/r)



Az alma jótékony hatásai

([//www.hazipatika.com/taplalkozas/zoldseg_gyumolcs/cikkek](http://www.hazipatika.com/taplalkozas/zoldseg_gyumolcs/cikkek)

"A C-vitaminból 1000 milligramm feletti mennyiséget kell szedni"

A C-vitamin napi ajánlott beviteléről folyamatosan jelennek meg hírek, pedig a hivatalos ajánlás egyértelműen napi 80 milligramm. "Ennyi aszkorbinsav szükséges ahhoz, hogy a szervezet normálisan tudjon működni. Ismerni kell azt is, hogy a C-vitamin 1500-2500 milligrammos szintig raktározódik. Ajánlott **naponta többször gyümölcsöt és zöldséget fogyasztani**, azonban a raktárak miatt nem okoz problémát, ha a napi

C-vitamin ([//www.hazipatika.com/taplalkozas/vitamin_abc/vitamin_kisokos/c-vitamin-aszkorbinsav](http://www.hazipatika.com/taplalkozas/vitamin_abc/vitamin_kisokos/c-vitamin-aszkorbinsav)) adagot egyszerre fogyasztjuk el" - magyarázza Tóth Barbara. Mint mondja, amikor ezek a raktárak nincsenek teljesen feltöltve, akkor a bevitt vitamin egy része oda kerül. Amikor viszont megfelelően feltöltődnek - ami akár megfelelő táplálkozás mellett is megtörténhet - a fölösleg távozik a vizelettel. Azaz teljesen fölösleges hetekig 1000 milligramm feletti mennyiséget szedni.

Egy grammos dózist csak skorbut kezelésekor javasolnak, ami viszont már nagyon súlyos C-vitamin-hiányt jelent, norma  körülmények között nem igazán alakulhat ki. "Ez a hiánybetegség a mi kultúránkban ritkán fordul elő. Jelentkezhet rosszul megválasztott tápszerekkel táplált csecsemőknél. Az **anyatejbe ugyanis bekerül a C-vitamin**, viszont ha a tápszert

nem megfelelően választják ki, akkor a csecsemője nem jut aszkorbinsavhoz. Olyan esetleírások is vannak a skorbut kialakulásáról, amelyeknél az adott gyerek nem volt hajlandó mást enni, csak sült krumplit. Viszont ez megint más kérdés, magától értetődik, hogy ilyenkor hiánybetegségek alakulnak ki. Elhanyagolt időseknel, hajléktalanoknál is előfordulhat skorbut, de normális táplálkozás mellett az ilyesmi kizárható" - hangsúlyozza a gyógyszerész.

Nem számít, hogyan visszük be

Az egyáltalán nem számít, hogy **a C-vitamint narancssal vagy paprikával visszük be**, vagy éppen étrend-kiegészítőből, a vizsgálatok alapján ugyanolyan a hatása. Nyolcvan milligramm

aszorbinsav ([//orvosvalaszol.hazipatika.com/kerdes/aszorbinsav-karos](http://orvosvalaszol.hazipatika.com/kerdes/aszorbinsav-karos)) például nagyjából 2 narancsban van, így akár elég lehet ennyit is elfogyasztani. Tóth Barbara kiemeli, hogy a gyümölcsök vagy a hidegen készített

csipkebogyótea

[//www.hazipatika.com/eletmod/termeszetes_gyogymodok/cikkek/ezert_igyunk_mindennap_csipkebogyoteat/20160125154?](http://www.hazipatika.com/eletmod/termeszetes_gyogymodok/cikkek/ezert_igyunk_mindennap_csipkebogyoteat/20160125154?)

fogyasztása azért hasznos, mert azokban olyan anyagok is vannak, amelyek pozitívan befolyásolják az aszkorbinsav hatását. Viszont a csipkebogyó-kivonattal dúsított C-vitamin készítmények szedésének nem feltétlenül van értelme. Van például van olyan étrend-kiegészítő, amely 1000 milligramm C-vitamin mellett 25 milligramm csipkebogyó-kivonatot tartalmaz. Ez nem az a mennyiség, amelynek bármilyen hatása lenne, amely érdembe segíthetné a felszívódást, hasznosulást.

Létezik **aranyárban kínált liposzómás C-vitamin folyadék is**, amely folyamatos felszívódást ígér, használata viszont szintén teljen értelmetlen. Ha ugyanis a szervezetben a C-vitamin elfogy, akkor egyszerűen felszabadul a raktárakból, és onnan pótlódik. Sokan mégis bedőlnek az ilyesminek. Sőt a YouTube-on liposzómás C-vitamin-folyadék házi készítéséről is vannak fönt videók: ehhez az aszkorbinsav mellett lecitin és alkohol, így például vodka kell. Az így kapott kétes kinézetű folyadékról egy dolgot biztosan el lehet mondani: nem tartalmaz liposzómás C-vitamint.

Az ország vezető egészségügyi portáljaként feladatunknak érezzük azt, hogy valamennyi káros és életveszélyes tévhitet megcáfoljunk. Hiszünk abban, hogy valamennyi olvasónkat meg tudunk arról győzni, hogy a butaságoknak nem érdemes bedőlni, érdemes viszont beszélgetni róluk. Legújabb cikksorozatunkban sokakat érintő és foglalkoztató egészségügyi tévhiteket veszünk górcső alá, és reményeink szerint oszlatunk el szakértők segítségével.

A **részletekért kattintson!**

[//www.hazipatika.com/eletmod/veszelyben/cikkek/on_mindent_bevesz_uj_sorozat_a_hazipatikacom-on/20170116133411](http://www.hazipatika.com/eletmod/veszelyben/cikkek/on_mindent_bevesz_uj_sorozat_a_hazipatikacom-on/20170116133411))



[//www.hazipatika.com/eletmod/veszelyben/cikkek/on_mindent_bevesz_uj_sorozat_a_hazipatikacom-on/20170116133411](http://www.hazipatika.com/eletmod/veszelyben/cikkek/on_mindent_bevesz_uj_sorozat_a_hazipatikacom-on/20170116133411))

hirdetés



Értékelje a cikket!