

標題

補充維生素 D 可以預防癌症發生嗎？

投稿者訊息

王國倫、邵時傑、陳惠玉

具爭議性的媒體醫藥訊息

補充維他命 D 可降低癌發生率

<https://health.udn.com/health/story/6016/369549>

前言

足夠的維生素 D 可有效預防骨折、骨質疏鬆及佝僂病。雖然我們可透過皮膚接觸陽光來自行合成維生素 D，但現代人防曬護膚觀念重，可能造成體內維生素 D 缺乏。隨著國人保健意識抬頭，許多民眾會自行選購維生素 D 當作日常保健食品。近來許多醫學研究指出補充維生素 D 可以預防癌症，而媒體及相關醫學專家在未有足夠文獻查證下常過度報導及討論此議題，導致維生素 D 與癌症發生率、抗癌、防癌等字詞產生連接並深植民心。因此，本文將透過實證文獻查證來探討維生素 D 對於癌症預防的效果。

實證內容

經過不同醫學資料庫搜尋後，共有 3 篇針對此議題的系統性回顧。我們最終基於納入的隨機對照試驗數較多的原因，選擇 Bjelakovic G 等人於 2014 年發表在考科藍圖書館的系統性回顧。本研究共收錄 18 個隨機對照試驗，包含 5 萬多名成年試驗對象（平均年齡為 67 歲），比較安慰劑或無治療及口服維生素 D 對於癌症的預防療效與不良反應。儘管這些試驗對象進入試驗前的維生素 D 血中濃度有高有低（標準值為 20 ng/mL），使用的維生素 D 種類、劑量、給藥頻率與療程有所不同（如：維生素 D3 每日用量為 300 至 3333 IU、維生素 D2 每日用量為 1000 IU、活性維生素 D 每日用量為 0.5 至 2 μ g），但在平均使用 6 年後，使用維生素 D 的試驗對象並無顯著地減少癌症發生風險（RR=1.00, 95% CI: 0.94-1.06, P=0.88; 證據品質為 moderate）；卻也未有較高的不良反應發生風險（RR=1.41, 95% CI 0.64 to 3.09, P=0.39; 證據品質為 low）。研究進一步區分高或低的試驗效度偏差、不同種類維生素 D、高或低的試驗前維生素 D 血中濃度後，使用維生素 D 的試驗對象在不同分組的分析結果均無法顯著地減少癌症發生風險。

論述

2016 年衛福部報告惡性腫瘤（癌症）為臺灣民眾死因之首，顯示癌症的預防為我國重大公衛議題。儘管媒體常過度炒作防癌效果，但目前現有最佳證據並不支持補充維生素 D 可有效地預防癌症發生。此外，許多大型國際組織 (如: 美國預防服務工作小組、世界癌症研究基金會) 也不建議民眾常規補充維生素 D 來預防癌症發生。根據國際抗癌聯盟建議，保持良好的健康飲食與生活形態才是預防癌症最可行的方式。若民眾想要有效減少癌症發生風險，建議可參照台灣癌症基金會的建議，採行『蔬果彩虹 579』的健康飲食運動，同時養成定期篩檢、施打疫苗、規律運動、控制體重、避免過度日曬、戒菸酒檳等方式來降低癌症發生風險。本實證文獻查證將可提供重要民眾及醫療人員參考，除了讓民眾了解網路傳聞或媒體新聞可能未必具有實證依據，同時也讓醫療人員了解使用維生素 D 來預防癌症是無效的。

參考文獻

主要文獻：Bjelakovic G, Gluud LL, Nikolova D, Whitfield K, Krstic G, Wetterslev J, Gluud C.

Vitamin D supplementation for prevention of cancer in adults.

Cochrane Database of Systematic Reviews 2014, Issue 6. Art. No.: CD007469.

DOI: 10.1002/14651858.CD007469.pub2.

佐證文獻：

1. 世界癌症研究基金會-Page 36 Do not use supplements for cancer prevention
<https://www.wcrf.org/sites/default/files/Cancer-Prevention-Recommendations-2018.pdf>
2. 台灣癌症基金會——預防癌症，全民練 5 功
<https://www.canceraway.org.tw/catalog.asp?keyid=10>
3. 國際抗癌聯盟
https://www.uicc.org/sites/main/files/private/Evidence%20based%20cancer%20prevention_EN_0.pdf
4. 美國預防服務工作小組
Chung M, Lee J, Terasawa T, Lau J, Trikalinos TA. Vitamin D with or without calcium supplementation for prevention of cancer and fractures: an updated meta-analysis for the U.S. Preventive Services Task Force., *Ann Intern Med*, 2011, vol. 155 (pg. 827-38)