



Institut universitaire de médecine sociale et préventive¹, Institut de microbiologie et Service de maladies infectieuses², CHUV et Université de Lausanne; Cochrane Suisse³

¹A. Chappuis, ²P. Meylan, ^{1,3}I. Peytremann-Bridevaux

Besiegt Zink den Schnupfen?

Bibliographie

Singh M, Das RR: Zinc for the common cold. Cochrane Database of Systematic Reviews 2011, Issue 2, Art. No.: CD001364. DOI: 10.1002/14651858.CD001364.pub3.

Fallvignette

Eine 35-jährige ansonsten gesunde Lehrerin sucht Sie wegen stark verstopfter Nase, Reizhusten und Abgeschlagenheit seit 24 Stunden auf. Fieber hat sie keines. Sie erwähnt, dass momentan mehrere ihrer Schüler erkältet seien. Sie hat vor kurzem einen Bericht über die gute Wirkung von Zink gegen Winterviren gelesen und fragt Sie, ob eine Zink-Therapie die Symptombdauer verkürzen könnte.

Frage

Verringert die Verordnung von Zink die Schwere und Dauer von Erkältungssymptomen?

Hintergrund

Eine Erkältung (oder akute virale Rhinitis) ist ein häufiger Konsultationsgrund beim Hausarzt. Die im Allgemeinen banalen und spontan abklingenden Symptome können für Absenzen in Schule und Arbeit verantwortlich sein. Bislang steht als Therapie nur Symptomlinderung zur Verfügung. In vitro hemmt Zink zwar die Replikation des für die Erkältung hauptverantwortlichen Rhinovirus. Diese Wirkung konnte in der Therapie und Prävention der akuten Erkältung jedoch nicht belegt werden, so dass die Verschreibung von Zink aktuell nicht empfohlen ist. Dieses Review-Update bewertet die Wirkung oral eingenommenen Zinks in der Therapie und Prävention von Erkältungen.

Resultate

In 13 randomisierten Vergleichsstudien wurde bei 966 Teilnehmern (Kindern und Erwachsenen) die Wirkung von Zink auf die Dauer und Stärke der Erkältungssymptome mit Placebo verglichen. Das Auftreten von hauptsächlich gastrointestinalen Nebenwirkungen wurde ebenso untersucht.

Bei Therapiebeginn 24–48 Stunden nach Symptombeginn

- reduziert Zink die Symptombdauer um ungefähr zwei Tage (sechs Studien, SMD -1,0; CI 95%: -1,6 bis -1,4),
- reduziert Zink die Symptomstärke (fünf Studien, SMD -0,4; CI 95%: -0,8 bis -0,1),
- scheint für Zink das Globalrisiko für Nebenwirkungen nicht erhöht zu sein (fünf Studien, OR 1,6; CI 95%: 0,97–2,6).

Ausserdem wurde die präventive Zink-Einnahme während mind. fünf Monaten bei Kindern mit Placebo verglichen (zwei Studien mit 394 gesunden, zwei bis zehnjährigen Kindern):

- Rückgang der Erkältungsinzidenz (RR 0,6; CI 95%: 0,5–0,9),
- Verminderung von Krankheitstagen in der Schule um etwa 0,7 Tage (SMD -0,4; CI 95%: -0,7 bis -0,1),
- Reduktion von Antibiotika-Verschreibungen (OR 0,3; CI 95%: 0,2–0,5).

Einschränkungen

- Die erwähnten Studien sind heterogen in Bezug auf die Studienteilnehmer, die Formulierung, Frequenz, Dosierung und Einnahmedauer des verabreichten Zinks (30–184 mg/d).

Diese Rubrik gibt die Resultate einer systematischen Review wieder, die durch die Cochrane Collaboration in der Cochrane Library (www.cochrane.org/) publiziert wurde. Der Artikel beschränkt sich auf eine klar umschriebene Fragestellung und fasst den aktuellen Kenntnisstand dazu zusammen. Es handelt sich deshalb **nicht** um eine Leitlinie (Guideline) zur Behandlung einer bestimmten Erkrankung.

Der Artikel ist in französischer Sprache in der Revue Médicale Suisse erschienen. Rev Med Suisse 2011; 7: 1169.

- Die Symptomdauer vor Therapiebeginn war nicht klar angegeben und die Schlussfolgerung der Autoren stimmt nicht genau mit den berichteten Resultaten überein.
- Mehrere Studien blieben bei den Resultaten unberücksichtigt, ohne zufriedenstellende Begründung.
- Nur Teilnehmer mit ansonsten guter Gesundheit waren eingeschlossen.
- Die Wirkung auf die Entwicklung einer akuten Sinusitis wurde nicht untersucht.
- Zwei Studien wurden teilweise von einem Hersteller von Zink-Pastillen finanziert.

Schlussfolgerung der Autoren

Bei Personen mit ansonsten guter Gesundheit senkt eine Zink-Einnahme, die in den ersten 24 Stunden nach Beginn der Erkältungssymptome begonnen wird, deren Dauer und Stärke. Wird Zink bei Kindern während mindestens fünf Monaten präventiv eingesetzt, reduziert es die Erkältungsinzidenz, Fehlzeiten in der

Schule und die Verschreibung von Antibiotika. Die Autoren geben jedoch angesichts der potenziellen Nebenwirkungen und der Heterogenität der Studien keine Empfehlungen bezüglich Dosierung, Formulierung und Therapiedauer ab.

Antwort auf die Frage

Trotz der ermutigenden Schlussfolgerungen dieses Review-Updates kann aufgrund der beschränkten Qualität der vorhandenen Evidenz die Zink-Verschreibung zur Erkältungstherapie aktuell nicht empfohlen werden. Sofern durch weitere Studien der Nutzen von Zink bei dieser Indikation bestätigt und die Modalitäten der Einnahme besser definiert werden können, wird die Zink-Therapie schon allein wegen seiner niedrigen Kosten (aktuell 0,24 Fr. pro Tablette à 15 mg auf dem Schweizer Markt) und der wirtschaftlichen Auswirkungen erkältungsbedingter Absenzen interessant. Ausserdem wäre die damit einhergehende Reduktion von Antibiotika-Verschreibungen im Kampf gegen Resistenzen wünschenswert. Dafür scheint jedoch eine mehrmals tägliche Einnahme (6–8×/d in den meisten Studien) notwendig zu

sein, was eine beträchtliche Disziplin erfordert.

Somit sollten Sie Ihrer Patientin eine symptomatische Therapie vorschlagen und ihr gleichzeitig ans Herz legen, ihre Schüler an die Hygienemassnahmen zu erinnern, mit denen die Übertragung von Atemwegsviren vermindert werden können.

Redaktionelle Koordination

Prof. Dr. med. B. Burnand (MPH),
Dr. med. I. Peytremann-Bridevaux (MPH),
Dr. med. E. von Elm (MSc),
M. Rège Walther (MSc, MA)

Cochrane Suisse, Institut Universitaire de
Médecine Sociale et Préventive, Bugnon 17,
1005 Lausanne

swiss.cochrane@chuv.ch

Korrespondenzadresse

Dr. med. Isabelle Peytremann-Bridevaux
Cochrane Suisse
Institut universitaire de médecine
sociale et préventive
CHUV et Université de Lausanne
Bugnon 17
1005 Lausanne

swiss.cochrane@chuv.ch

Im Artikel verwendete Abkürzungen:

CI Confidence interval

OR Odds ratio

RR Relatives Risiko

SMD Standardized mean difference