DeutschesGesundheitsPortal

Befolgen internationaler Empfehlungen senkt das Risiko für Darmkrebs

Datum: 28.02.2018

Original Titel:
Adherence to the World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research recommendations and colorectal cancer risk

Das internationale Netzwerk des *World Cancer Research Fund* (WCRF) und das Amerikanische Institut für Krebsforschung (AICR) haben im Jahr 2007 Empfehlungen zur Vorbeugung gegen Krebs veröffentlicht. Diese Empfehlungen beziehen sich auf Faktoren, die das Krebsrisiko vermindern können. Dazu gehören beispielsweise Körpergewicht, Ernährung und Bewegung. Für einige Krebsarten, z. B. Brustkrebs, konnte bereits ein verringertes Erkrankungsrisiko gezeigt werden, wenn die Empfehlungen befolgt wurden.

Italienische Wissenschaftler haben nun in einer neuen Studie untersucht, inwieweit sich das Befolgen dieser Empfehlungen auf das Risiko von Darmkrebs auswirkte. Dazu wurden die Daten von 2419 Patienten mit Darmkrebs und fast 5000 Kontrollpersonen aus zwei abgeschlossenen Studien gesammelt. Die Befolgung der WCRF/AICR Richtlinien durch die Studienteilnehmer wurde durch einen Messwert (Score) ausgedrückt, der sieben Empfehlungen berücksichtigte. Je höher der Score ausfiel, desto stärker hat der Studienteilnehmer die Richtlinien befolgt. Dieser Score wurde mit dem Auftreten von Darmkrebserkrankungen verglichen.

Es zeigte sich generell, dass eine stärkere Einhaltung der Empfehlungen mit einem deutlich geringeren Risiko für Darmkrebserkrankungen zusammenhing. Dieser Zusammenhang war gegenläufig (invers), da eine zunehmende Einhaltung der Empfehlung mit einem um 30 % geringeren Darmkrebsrisiko verbunden war. Weitere gegenläufige Trends wurden auch für einzelne Empfehlungen gefunden. Einen hohen Score und somit ein niedriges Darmkrebsrisiko hatten jeweils eine ausgewogene Ernährung, ein gesundes Körpergewicht, viel Bewegung, der Verzicht auf Lebensmittel, die eine Gewichtszunahme fördern, der Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln, die Begrenzung des Alkoholkonsums und die Verringerung der Salzaufnahme. Die Ergebnisse unterschieden sich für das Risiko von Dickdarmkrebs (Kolonkarzinom) oder Enddarmkrebs (Rektumkarzinom) nicht.

Aus den Ergebnissen der Studie lässt sich schlussfolgern, dass die Einhaltung der allgemeinen WCRF/AICR Empfehlungen im Fall von Darmkrebs zu einem deutlich geringeren Erkrankungsrisiko führt.

Referenzen:

Turati F, Bravi F, Di Maso M, Bosetti C, Polesel J, Serraino D, Dalmartello M, Giacosa A, Montella M, Tavani A, Negri E, La Vecchia C. Adherence to the World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research recommendations and colorectal cancer risk. Eur J Cancer. 2017 Nov; 85:86-94. doi: 10.1016/j.ejca.2017.08.015. Epub 2017 Sep 9.

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom