

Schützen Bio-Lebensmittel vor Krebs?

Datum: 31.01.2023

Original Titel:

Association of Frequency of Organic Food Consumption With Cancer Risk Findings From the NutriNet-Santé Prospective Cohort Study

DGP - Die vorliegende Studie aus Frankreich zeigt, dass Personen, die in der Regel Lebensmittel in Bio-Qualität verzehrten, ein niedrigeres Krebsrisiko aufwiesen als Personen, die nur selten zu Bio-Lebensmitteln griffen. Es ist nun noch zu klären, ob diese Ergebnisse in weiteren Studien reproduziert werden können und auf welchem Wege - vermutet wird ein Schutz durch geringere Pestizidbelastung - Bio-Lebensmittel vor Krebs schützen könnten.

Bio-Lebensmittel werden nachhaltiger produziert, sie schonen die Umwelt und führen zu einer geringeren Schadstoffbelastung des Menschen. Die Vermutung liegt nahe, dass sie auch gesünder als konventionell produzierte Lebensmittel sind. Allerdings reicht die bisherige Studienlage noch nicht aus, um diese Vermutung zu bestätigen. Französische Forscher untersuchten nun in einer Studie, ob der Verzehr von Bio-Lebensmitteln speziell vor Krebs schützen kann.

Knapp 70 000 Personen machten freiwillig Angaben zu ihren Essgewohnheiten

An der Studie nahmen 68 946 Personen teil, die sich freiwillig zur Teilnahme an der Studie gemeldet hatten (78 % weibliche Teilnehmer, Durchschnittsalter bei Studienbeginn: 44,2 Jahre). Die Personen gaben für 16 Produkte Angaben dazu, ob sie diese meistens, manchmal oder nie in Bio-Qualität verzehrten. Die Wissenschaftler bestimmten dann einen Punktwert, mit dem sie die Teilnehmer je nach ihrem Verzehr von Bio-Lebensmitteln in 4 verschiedene Gruppen einteilen konnten. Die Höchstpunktzahl von 32 Punkten wurde erreicht, wenn ein Teilnehmer alle 16 Produkte meistens in Bio-Qualität aß.

Alle Studienteilnehmer waren zu Beginn nicht an Krebs erkrankt. Die Teilnehmer wurden dann über 7 Jahre lang (von Mai 2009 bis November 2016) beobachtet. In dieser Zeit erkrankten 1340 der 68 946 Personen an Krebs. Zu den häufigsten Krebserkrankungen zählten Brustkrebs (459 Fälle), Prostatakrebs (180 Fälle), Hautkrebs (135 Fälle), Darmkrebs (99 Fälle), Non-Hodgkin-Lymphome (47 Fälle) und andere Lymphome (15 Fälle).

Um 25 % reduziertes Krebsrisiko bei Personen, die in der Regel Bio-Lebensmittel aßen

Die Ergebnisse zeigten, dass die Personen aus der Gruppe mit dem höchsten Verzehr von Bio-Lebensmitteln im Vergleich zu den Personen aus der Gruppe mit dem geringsten Verzehr von Bio-Lebensmitteln ein um 25 % reduziertes Krebsrisiko aufwiesen. Weiterhin sank das Krebsrisiko pro Anstieg im Punktwert um 5 Punkte um 8 %.

Diese Ergebnisse liefern erste vielversprechende Ergebnisse dazu, dass der Verzehr von Bio-

Lebensmitteln vor Krebs schützen könnte. Zu beachten gilt allerdings, dass die Studienteilnehmer sich freiwillig gemeldet hatten – denkbar ist, dass die Teilnehmer besonders gesundheitsbewusst waren, was eine Verallgemeinerung der Ergebnisse erschwert. Außerdem ist auch bei konventionellen Lebensmitteln (die in Frankreich und auch Deutschland verzehrt werden) die Pestizidbelastung nur gering, sodass zu klären ist, ob ein Schutz von Bio-Lebensmitteln tatsächlich auf einer noch niedrigeren Pestizidbelastung beruhen kann.

Referenzen:

Julia Baudry, Karen E. Assmann, Mathilde Touvier, et al. Association of Frequency of Organic Food Consumption With Cancer Risk Findings From the NutriNet-Santé Prospective Cohort Study. *JAMA Intern Med.* Published online October 22, 2018. doi:10.1001/jamainternmed.2018.4357



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“