

Mit dem Essverhalten das Darmkrebs-Risiko beeinflussen

Datum: 28.10.2022

Original Titel:

Low adherence to the western and high adherence to the mediterranean dietary patterns could prevent colorectal cancer

DGP - Mit dem Essverhalten kann das Darmkrebs-Risiko beeinflusst werden. Dies fanden Forscher in der vorliegenden Studie heraus. Hierbei galt, dass eine westliche Ernährung mit viel Fleisch, Süßigkeiten und kalorienhaltigen Getränken das Darmkrebs-Risiko erhöhte, während eine mediterrane Ernährung, bei der viel Fisch, Obst und Gemüse gegessen wird, dieses reduzierte.

Für die Entstehung von Darmkrebs spielen verschiedene Faktoren eine Rolle und es ist noch lange nicht klar, warum jemand an Darmkrebs erkrankt, während ein anderer von dieser Erkrankung verschont bleibt. Es wurden jedoch bereits Risikofaktoren identifiziert, die das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, erhöhen. Dabei wurde unter anderem festgestellt, dass auch die Ernährung einen Einfluss auf das Darmkrebs-Risiko haben kann. So konnte beispielsweise gezeigt werden, dass verarbeitetes und rotes Fleisch das Risiko für Darmkrebs erhöhen, während viel Obst, Gemüse, Vollkorn und Milchprodukte das Risiko senken ([Studie von Schwingshackl und Kollegen](#), 2018 in der medizinischen Fachzeitschrift *International journal of cancer* veröffentlicht). Dies deutete darauf hin, dass bestimmte Ernährungsmuster das Darmkrebs-Risiko beeinflussen können. Wie genau das auf die mediterrane und die westliche Ernährungsweise zutrifft, untersuchten nun Wissenschaftler aus Spanien.

Forscher sammelten Informationen zum Essverhalten

Das spanische Forscherteam sammelte Daten zu dem Essverhalten von 1629 Personen, die an Darmkrebs erkrankten, und von 3509 Personen, die von dieser Erkrankung verschont blieben, aus elf verschiedenen spanischen Provinzen. Das Essverhalten wiesen die Wissenschaftler verschiedenen Ernährungsmustern zu. Die westliche Ernährungsweise war beispielsweise gekennzeichnet durch rotes und verarbeitetes Fleisch, Süßigkeiten, kalorienhaltige Getränke, Säfte, Soßen, raffinierte Körner und Fertiggerichte. Dahingegen zeichnete sich die mediterrane Ernährung durch Olivenöl, Fisch, Nüsse, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst aus.

Westliche Ernährungsweise erhöhte das Darmkrebs-Risiko

Die Wissenschaftler stellten bei ihrer Auswertung der Daten fest, dass die westliche und die mediterrane Ernährung gegensätzliche Effekte auf das Darmkrebs-Risiko hatten. Patienten, die sich stark nach dem westlichen Ernährungsmuster ernährten, hatten ein erhöhtes Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Dies galt sowohl für Männer als auch für Frauen. Das Darmkrebs-Risiko erhöhte sich für Männer um 45 % und für Frauen um 50 %, wenn sie sich stark nach dem westlichen Ernährungsmuster richteten im Vergleich zu den Personen, die kaum zu den für die westliche Ernährungsweise typischen Lebensmittel griffen. Das erhöhte Risiko war interessanterweise auf

Tumore im letzten Dickdarmabschnitte und im Enddarm beschränkt.

Mediterrane Ernährungsweise schützte vor Darmkrebs

Im Gegensatz zu der westlichen Ernährungsweise hatte die mediterrane Ernährung eine schützende Wirkung bezüglich Darmkrebs. So hatten sowohl Frauen als auch Männer ein geringeres Darmkrebs-Risiko, wenn sie sich stark an die mediterrane Ernährung hielten. Bei Frauen reduzierte sich das Darmkrebs-Risiko um 44 % und bei Männern um 29 %, wenn sie sich auf diese Weise ernährten. Anders als bei der westlichen Ernährung wirkte sich die mediterrane Ernährung auf das Risiko für Tumoren an allen Stellen aus – also auch auf das Risiko für Tumore im vorderen Dickdarmabschnitt.

Personen, die sich meist mediterran ernährten – das bedeutet viel Olivenöl, Fisch, Nüsse, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst aßen – hatten somit ein geringeres Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, als Personen, die seltener zu diesen Lebensmitteln griffen. Andersrum erhöhte sich das Darmkrebs-Risiko, wenn häufig rotes und verarbeitetes Fleisch, Süßigkeiten, kalorienhaltige Getränke, Säfte, Soßen, raffinierte Körner und Fertiggerichte auf dem Speiseplan standen. Diese Studie reiht sich somit in die Liste der Studien ein, die zeigen, dass mit einer gesunden Ernährung das Darmkrebs-Risiko reduziert werden kann.

Referenzen:

Castelló A, Amiano P, Fernández de Larrea N, Martín V, Alonso MH, Castaño-Vinyals G, Pérez-Gómez B, Olmedo-Requena R, Guevara M, Fernandez-Tardon G, Dierssen-Sotos T, Llorens-Ivorra C, Huerta JM, Capelo R, Fernández-Villa T, Díez-Villanueva A, Urtiaga C, Castilla J, Jiménez-Moleón JJ, Moreno V, Dávila-Batista V, Kogevinas M, Aragonés N, Pollán M; MCC-Spain researchers. Low adherence to the western and high adherence to the mediterranean dietary patterns could prevent colorectal cancer. *Eur J Nutr.* 2018 Mar 26. doi: 10.1007/s00394-018-1674-5. [Epub ahead of print]

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“