

## Höherer Verzehr von Hülsenfrüchten und Nüssen könnte Schutz vor Brustkrebs bieten

**Datum:** 25.01.2022

**Original Titel:**

Legume and Nuts Consumption in Relation to Odds of Breast Cancer: A Case-Control Study

**DGP - Die Ernährung nimmt einen Einfluss auf das Krebsrisiko. In der im Folgenden beschriebenen Studie geht es um einen Schutz vor Brustkrebs mit einer Ernährung, die reich an Hülsenfrüchten und Nüssen ist.**

Wissenschaftler aus dem Iran untersuchten mit einer [Fall-Kontroll-Studie](#), ob die Zufuhr von Hülsenfrüchten und Nüssen in einem Zusammenhang mit dem Brustkrebsrisiko steht.

350 Frauen, die kürzlich an Brustkrebs erkrankten, wurden - gematcht nach Alter und sozioökonomischen Status - mit 700 gesunden Frauen verglichen. Mittels eines 168-Items umfassenden Verzehrshäufigkeitsfragebogen erfassten die Wissenschaftler die Ernährung der Frauen. Bei den Hülsenfrüchten summierten die Wissenschaftler die Zufuhr von Linsen, Erbsen, Kichererbsen und verschiedenen Bohnensorten inklusive roten Bohnen und Pintobohnen. Bei den Nüssen addierten die Wissenschaftler die Zufuhr von Nussmischungen, Erdnüssen, Mandeln, Walnüssen und Haselnüssen.

### **Ernährung, die reich an Hülsenfrüchten und Nüssen ist, könnte Schutz vor Brustkrebs bieten**

Nach Adjustierung für potenzielle [Confounder](#) zeigte sich, dass Personen mit einer Hülsenfrüchte-Zufuhr im obersten Tertil im Vergleich zu den Personen aus dem untersten Tertil eine um 46 % verminderte Chance, an Brustkrebs zu erkranken, aufwiesen (OR: 0,41, 95 % CI 0,30-0,57). Eine solche inverse Assoziation wurde bei postmenopausalen Frauen (OR: 0,51, 95 % CI 0,31-0,85) und bei Frauen mit Normalgewicht (OR: 0,49, 95 % CI 0,29-0,82) gesehen. Auch bei der Nuss-Zufuhr gab es einen inversen Zusammenhang mit der Chance für Brustkrebs. Der inverse Zusammenhang galt für verschiedene Subgruppen und zwar für prämenopausale Frauen (OR: 0,21, 95 % CI 0,14-0,31), postmenopausale Frauen (OR: 0,23, 95 % CI 0,13-0,42), Frauen mit Normalgewicht (OR: 0,15, 95 % CI 0,08-0,28) sowie für übergewichtige oder adipöse Frauen (OR: 0,27, 95 % CI 0,10-0,71).

Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass ihre Ergebnisse bestätigen, dass Hülsenfrüchte und Nüsse Teil der täglichen Ernährung sein sollten. Denn ihren Studienergebnissen zufolge wirkte sich der Verzehr dieser Lebensmittel günstig auf das Brustkrebsrisiko aus. Nun werden prospektive Studien gebraucht, die diesen Zusammenhang bestätigen.

**Referenzen:**

Yaser Sharif , Omid Sadeghi, Sanaz Benisi-Kohansal, Leila Azadbakht, Ahmad Esmailzadeh. Legume and Nuts Consumption

in Relation to Odds of Breast Cancer: A Case-Control Study. Nutr Cancer. 2020 Jun 1;1-10. doi: 10.1080/01635581.2020.1773874. Online ahead of print.

DCG DeutschesGesundheitsPortal

# 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“