

Kann Fischverzehr das Risiko für Brustkrebs senken?

Datum: 10.12.2018

Original Titel:

Biomarker of Long-Chain n-3 Fatty Acid Intake and Breast Cancer: Accumulative Evidence from an Updated Meta-Analysis of Epidemiological Studies

DGP - Eine gute Versorgung mit langkettigen omega-3-Fettsäuren, den Fettsäuren aus dem Fisch, stand in dieser Studie mit einem niedrigeren Risiko für Brustkrebs im Zusammenhang.

Der Verzehr von Fisch mit den darin enthaltenen Fettsäuren, den sogenannten langkettigen omega-3-Fettsäuren, gilt als äußerst gesund. Die Fettsäuren im Fisch sollen sich insbesondere auf die Herzgesundheit positiv auswirken, aber auch eine Rolle der Fettsäuren beim Schutz vor Krebs wird diskutiert.

Messungen von Fettsäuren im Blut oder Fettgewebe ergeben verlässliche Daten

In wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung werden häufig Fragebogen eingesetzt, um die Studienteilnehmer zu ihrer Ernährung zu befragen. Die Fragebögen sind in aller Regel vielfach erprobt und als wertvolles Instrument zur Abbildung der Ernährung der Personen bestätigt. Ein Problem kann aber darin bestehen, dass Studienteilnehmer ihre Ernährungsweise bei der Beantwortung der Fragebögen besser darstellen, als sie tatsächlich ist. So kann es ein, dass Teilnehmer ihre Antworten verschönern und so antworten, wie es „sozial erwünscht“ ist mit entsprechend negativen Auswirkungen: die Antworten des Fragebogens geben kann doch kein exaktes Bild davon ab, wie sich die Teilnehmer ernährt haben. Zum Glück besteht die Möglichkeit, die Angaben im Fragebogen anhand von weiteren Messungen zu überprüfen. Eine Person, die viel Fisch mit den darin enthaltenen Fettsäuren isst, wird diese Fettsäuren auch im Blut und im Fettgewebe aufweisen, wo sich die Fettsäuren anreichern. Messungen der Fettsäuren im Blut und im Fettgewebe liefern sehr genaue Aussagen zum realen Verzehr von Fisch - allerdings sind solche Messungen auch aufwändiger und nicht so breitflächig und einfach einsetzbar wie Fragebögen zum Ernährungsverhalten.

Internationales Forscherteam wertete bestehende Datenlage zusammenfassend aus

Forscher aus China und den USA untersuchten nun den Zusammenhang zwischen Fischverzehr und dem Risiko für Brustkrebs und griffen dabei nur auf solche Studien zurück, bei denen der Gehalt der Fisch-Fettsäuren im Blut oder Fettgewebe bestimmt wurde.

Mehr Fisch-Fettsäuren im Blut senkten Brustkrebsrisiko

Die Forscher recherchierten in medizinisch-wissenschaftlichen Datenbanken nach Studien zu diesem Thema - sie fanden insgesamt 24 Studien, deren Ergebnisse sie gemeinsam auswerteten. Die Analyse der Forscher ergab, dass die Frauen, die den höchsten Gehalt von langkettigen omega-3-

Fettsäuren im Blut aufwiesen im Gegensatz zu den Frauen, bei denen der Gehalt der Fisch-Fettsäuren am niedrigsten war, ein reduziertes Brustkrebsrisiko aufwiesen. Diese Ergebnisse konnten allerdings nur bei den Messungen der langkettigen omega-3-Fettsäuren im Blut gesehen werden, nicht aber bei den Messungen im Fettgewebe. Weitere Analysen deckten auf, dass insbesondere zwei der Fettsäuren, die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA), mit einem niedrigeren Brustkrebsrisiko von Frauen im Zusammenhang standen – je mehr von diesen Fettsäuren im Blut vorhanden waren, desto niedriger war das Brustkrebsrisiko der Frauen. EPA und DHA finden sich insbesondere in fettreichen Seefischen wie Lachs, Makrele oder Hering.

Diese Studie zeigt somit, dass eine gute Versorgung mit langkettigen omega-3-Fettsäuren, realisiert durch ausreichenden Verzehr von fettreichen Fischarten, das Risiko für Brustkrebs senken könnte. Wiesen die Frauen mehr der langkettigen omega-3-Fettsäuren im Blut auf, war ihr Brustkrebsrisiko reduziert.

Referenzen:

Yang B, Ren X, Wang ZY, Wang L, Zhao F, Guo XJ, Li D. Biomarker of Long-Chain n-3 Fatty Acid Intake and Breast Cancer: Accumulative Evidence from an Updated Meta-Analysis of Epidemiological Studies. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2018 Jun 14:1-47. doi: 10.1080/10408398.2018.1485133. [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“