

## Bestimmte Lebensmittel senken das Darmkrebs-Risiko

**Datum:** 10.05.2022

**Original Titel:**

Healthy dietary patterns decrease the risk of colorectal cancer in the Mecca Region, Saudi Arabia: a case-control study

**DGP - Die Essgewohnheiten können sich auf das Darmkrebs-Risiko auswirken.**

**Wissenschaftler stellten fest, dass Personen aus der Provinz Mekka (Saudi-Arabien) ein geringeres Darmkrebs-Risiko hatten, wenn sie bestimmte Mengen an Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Blattgemüse, Olivenöl, schwarzen Tee und Kaffee zu sich nahmen.**

---

Dass sich manche Lebensmittel auf das Risiko für Darmkrebs auswirken können, ist bereits bekannt. So berichteten wir bereits von einer Studie, die zeigte, dass Vollkorn, Obst, Gemüse und Milchprodukte einen schützenden Effekt hatten, während sich beispielsweise rotes und verarbeitetes Fleisch negativ auf das Darmkrebs-Risiko auswirkten ([Studie von Schwingshackl und Kollegen](#), 2018 in der medizinischen Fachzeitschrift *International journal of cancer* veröffentlicht). Forscher aus Saudi-Arabien und Jordanien leisteten nun einen weiteren Beitrag zu dieser Thematik.

### **Wissenschaftler verglichen die Essgewohnheiten von Darmkrebs-Patienten mit denen von gesunden Personen**

Die Wissenschaftler bezogen 137 Patienten mit Darmkrebs aus der Provinz Mekka (Saudi-Arabien) in ihre Studie mit ein. Zum Vergleich wurden 164 gesunde Personen herangezogen. Die Wissenschaftler befragten die Studienteilnehmer mithilfe spezieller Fragebögen zu ihren Essgewohnheiten. Beim Ausfüllen der Fragebögen standen den Teilnehmern geschulte Ernährungsberater zur Seite.

### **Einige Lebensmittel standen mit einem geringeren Darmkrebs-Risiko im Zusammenhang**

Bei der Auswertung der Fragebögen stellten die Wissenschaftler fest, dass manche Lebensmittel einen schützenden Effekt bezüglich Darmkrebs hatten. So senkten Milchprodukte (1 bis 5 Portionen am Tag), Hülsenfrüchte (3 bis 5 Portionen am Tag), Blattgemüse (1 bis 5 Portionen am Tag), Olivenöl (1 bis 5 Portionen am Tag), schwarzer Tee (mindestens 3 Tassen am Tag) und Kaffee (mindestens eine Tasse am Tag) das Darmkrebs-Risiko.

Diese Studie verdeutlicht abermals, dass die Ernährungsgewohnheiten einen Einfluss auf das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, haben können. Mit dem richtigen Essverhalten könnte somit das persönliche Darmkrebs-Risiko gesenkt werden.

**Referenzen:**

Azzeh FS, Alshammari EM, Alazzeah AY, Jazar AS, Dabbour IR, El-Taani HA, Obeidat AA, Kattan FA, Tashtoush SH. Healthy dietary patterns decrease the risk of colorectal cancer in the Mecca Region, Saudi Arabia: a case-control study. *BMC Public Health*. 2017 Jun 29;17(1):607. doi: 10.1186/s12889-017-4520-4.

# 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“