

Der Genuss von Joghurt und Käse reduziert das Darmkrebs-Risiko

Datum: 31.05.2022

Original Titel:

Fermented dairy foods intake and risk of cancer

DGP - Milchprodukte können das allgemeine Krebsrisiko senken. Zu dem Ergebnis kamen Wissenschaftler, indem sie die Ergebnisse vieler bereits veröffentlichter Studien zusammenfassten. Auch speziell das Risiko für Darmkrebs konnte beispielsweise durch den Verzehr von Joghurt und Käse gesenkt werden.

Wir berichteten bereits von Studien, die gezeigt hatten, dass sich der Verzehr von Milchprodukten positiv auf das Darmkrebs-Risiko auswirken kann (z. B. die [Studie von Barrubés und Kollegen, 2018 in der medizinischen Fachzeitschrift *International journal of cancer* veröffentlicht](#)). Wissenschaftler betrachteten den Zusammenhang zwischen dem Konsum von Milchprodukten und dem Krebsrisiko nun in einem großen Maßstab, indem sie die Ergebnisse vieler bereits veröffentlichter Studien zusammenfassten.

Wissenschaftler fassten die Ergebnisse von 61 Studien zusammen

Ein Forscherteam aus China suchte in verschiedenen internationalen Datenbanken nach Studien, die untersucht haben, ob und wie sich Milchprodukte auf das Krebsrisiko auswirkten. Insgesamt fanden die Wissenschaftler 61 Studien, die ihre Kriterien erfüllten. Diese 61 Studien beinhalteten Daten von 1962774 Teilnehmern und 38358 Krebsfällen.

Käse und Joghurt reduzierten das Darmkrebs-Risiko

Bei der Auswertung stellten die Wissenschaftler fest, dass der Verzehr von Milchprodukten das Risiko, an Krebs zu erkranken, senken konnte. Neben dem allgemeinen Krebsrisiko betrachteten die Wissenschaftler auch spezielle Krebsarten. Dabei fiel auf, dass sich Milchprodukte positiv auf das Risiko für Blasenkrebs, Darmkrebs und Speiseröhrenkrebs auswirkten. Und auch spezielle Milchprodukte wurden betrachtet. So senkten sowohl der Genuss von Käse als auch der Verzehr von Joghurt das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.

Milchprodukte reduzierten somit sowohl allgemein das Risiko, an Krebs zu erkranken, als auch das Risiko speziell für Darmkrebs. Dies konnte beispielsweise für Käse und Joghurt gezeigt werden. Personen, bei denen diese vermehrt auf dem Speiseplan standen, hatten nämlich ein geringeres Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.

Referenzen:

Zhang K, Dai H, Liang W, Zhang L, Deng Z. Fermented dairy foods intake and risk of cancer. *Int J Cancer*. 2018 Oct 29. doi: 10.1002/ijc.31959.

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“