

Der Einfluss bestimmter Nahrungsmittel auf das Darmkrebs-Risiko

Datum: 27.10.2022

Original Titel:

Food groups and risk of colorectal cancer

DGP – Bestimmte Nahrungsmittel können sich auf das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, auswirken. Wissenschaftler verschafften sich zu dieser Thematik einen Überblick, indem sie mehrere Studien zusammenfassten. Dabei stellten sie fest, dass Obst, Gemüse, Vollkorn und Milchprodukte das Darmkrebs-Risiko reduzierten, während rotes und verarbeitetes Fleisch dieses erhöhten.

Eine gesunde Ernährung ist enorm wichtig für die Gesundheit. Das zeigt sich vor allem immer wieder bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch in Bezug auf Krebs scheint die Ernährung eine Rolle zu spielen. Ein Forscherteam mit Wissenschaftlern aus Deutschland, Österreich und Belgien interessierte sich dafür genauer. Sie wollten wissen, wie sich verschiedene Lebensmittel (darunter Vollkorn, Nüsse, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Eier, Fisch, Milchprodukte, rotes Fleisch, verarbeitetes Fleisch und zuckerhaltige Getränke) auf das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, auswirken.

Forscher fassten die Ergebnisse vieler Studien zusammen

Um einen Überblick über die derzeitige Datenlage zu dieser Thematik zu bekommen, suchten die Wissenschaftler in internationalen Datenbanken nach Studien, die sich mit dem Zusammenhang der oben genannten Lebensmittel und dem Darmkrebs-Risiko beschäftigt hatten. Die Wissenschaftler wurden fündig. Sie fanden unter anderem 9 Studien, die den Zusammenhang zwischen dem Darmkrebs-Risiko und dem Verzehr von Vollkorn, untersucht hatten. 15 Studien haben sich mit dem Einfluss von Gemüse, 16 Studien mit dem Einfluss von Obst und 15 Studien mit dem Einfluss von Milchprodukten auf das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, beschäftigt. 21 Studien untersuchten in diesem Zusammenhang die Wirkung vom roten Fleisch und 16 Studien die vom verarbeiteten Fleisch. Die Wissenschaftler entnahmen die Ergebnisse dieser Studien, fassten sie zusammen und werteten sie neu aus.

Verschiedene Nahrungsmittel wirkten sich unterschiedlich auf das Darmkrebs-Risiko aus

Bei der erneuten, zusammenfassenden Analyse fanden die Wissenschaftler heraus, dass sich das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, reduzierte, wenn die Personen Vollkorn (5 % geringeres Risiko für jede 30 g/Tag), Gemüse (3 % geringeres Risiko für jede 100 g/Tag), Obst (3 % geringeres Risiko für jede 100 g/Tag) oder Milchprodukte (7 % geringeres Risiko für jede 200 g/Tag) aßen. Anders verhielt es sich bei rotem Fleisch und verarbeitetem Fleisch. Deren Konsum schien das Darmkrebs-Risiko zu erhöhen (rotes Fleisch: 12 % höheres Risiko für jede 100 g/Tag; verarbeitetes Fleisch: 17 % höheres Risiko für jede 50 g/Tag). Bei den anderen Lebensmitteln war die Datenlage weniger

eindeutig, sodass keine endgültigen Schlüsse gezogen werden konnten. Es deutete sich jedoch an, dass sich Fisch und Nüsse positiv auf das Darmkrebs-Risiko auswirkten und Eier und zuckerhaltige Getränke negativ. Hülsenfrüchte schienen keinen Einfluss auf das Darmkrebs-Risiko zu haben. Es sind jedoch noch weitere Studien nötig, um diese Trends eindeutig belegen zu können.

Bestimmte Lebensmittel hatten somit einen Einfluss auf das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Während sich Vollkorn, Obst, Gemüse und Milchprodukte positiv auf das Darmkrebs-Risiko auswirkten, hatte rotes und verarbeitetes Fleisch einen negativen Einfluss auf dieses. Die Autoren der Studie empfehlen daher, viel Obst, Gemüse, Vollkorn und Milchprodukte in den Speiseplan zu integrieren und rotes und verarbeitetes Fleisch nur in Maßen zu verzehren, um das individuelle Darmkrebs-Risiko zu minimieren.

Referenzen:

Schwingshackl L, Schwedhelm C, Hoffmann G, Knüppel S, Laure Preterre A, Iqbal K, Bechthold A, De Henauw S, Michels N, Devleeschauwer B, Boeing H, Schlesinger S. Food groups and risk of colorectal cancer. *Int J Cancer*. 2018 May 1;142(9):1748-1758. doi: 10.1002/ijc.31198. Epub 2017 Dec 14



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“