

## Rotes Fleisch erhöht Krebsrisiko, insbesondere für Brustkrebs

**Datum:** 27.03.2018

**Original Titel:**

Red and processed meat intake and cancer risk: Results from the prospective NutriNet-Santé cohort study

Studien konnten bereits belegen, dass Menschen, die viel rotes und verarbeitetes Fleisch verzehren, ein erhöhtes Risiko für Darmkrebs aufweisen. Französische Forscher untersuchten nun, ob neben Darmkrebs auch andere Krebsarten ungünstig durch einen hohen Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch beeinflusst werden. Die Forscher untersuchten dazu in ihrer Studie das Risiko für Brustkrebs, Prostatakrebs und das allgemeine Krebsrisiko.

Für ihre Studie konnten die Forscher auf Daten von 61476 Männern und Frauen zurückgreifen, die zwischen 2009 und 2015 an der sogenannten Nutrinet-Santé-Studie teilnahmen. Von allen Studienteilnehmern lagen mindestens 3 Protokolle über das Ernährungsverhalten vor.

Im Laufe der Studie erkrankten 1609 der Teilnehmer an Krebs. Darunter befanden sich 544 Brustkrebsfälle und 222 Prostatakrebsfälle. Die Analyse zeigte, dass eine hohe Zufuhr von rotem Fleisch in einem Zusammenhang mit einem erhöhten allgemeinen Krebsrisiko sowie einem erhöhten Brustkrebsrisiko stand. Der risikoerhöhende Effekt bei Brustkrebs konnte bei Frauen sowohl vor als auch nach den Wechseljahren gesehen werden. Zwischen dem Verzehr von rotem Fleisch und dem Risiko für Prostatakrebs konnte die Studie keinen Zusammenhang aufdecken.

Die Analyse zeigte weiterhin, dass der Verzehr von verarbeitetem Fleisch in keinem Zusammenhang mit dem Risiko für Brustkrebs, Prostatakrebs oder Krebs allgemein stand. Allerdings muss beachtet werden, dass die Teilnehmer der Nutrinet-Santé-Studie insgesamt nur wenig verarbeitetes Fleisch verzehrten. Bei einem höheren Verzehr von verarbeitetem Fleisch ist es denkbar, dass die Ergebnisse anders ausfallen.

Zusammenfassend zeigen diese Studienergebnisse, dass viel rotes Fleisch in der Kost das Risiko für Krebs, im Speziellen für Brustkrebs, erhöhen könnte. Diese Ergebnisse ergänzen vorhandene Erkenntnisse zu einem erhöhten Darmkrebsrisiko bei hohem Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch.

**Referenzen:**

Diallo A, Deschasaux M, Latino-Martel P, Hercberg S, Galan P, Fassier P, Allès B, Guéraud F, Pierre FH, Touvier M. Red and processed meat intake and cancer risk: Results from the prospective NutriNet-Santé cohort study. *Int J Cancer*. 2018 Jan 15;142(2):230-237. doi: 10.1002/ijc.31046. Epub 2017 Oct 16.

# 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“