

Softdrinks und Säfte – erhöhtes Brustkrebsrisiko?

Datum: 21.06.2022

Original Titel:

Sugary drink consumption and risk of cancer: results from NutriNet-Santé prospective cohort

DGP – Wissenschaftler aus Frankreich zeigten mit ihrer Analyse von mehr als 100 000 Personen, dass zuckerhaltige Getränke das Krebsrisiko und speziell auch das Brustkrebsrisiko erhöhen könnten. Auch Säfte schnitten in der Analyse der Wissenschaftler nicht gut ab.

Zuckergesüßte Getränke haben keinen guten Ruf. Sie stehen unter anderem im Verdacht, das Risiko für Übergewicht und Diabetes zu erhöhen. Haben zuckergesüßte Getränke auch einen Einfluss auf das Krebsrisiko? Dieser Frage gingen Wissenschaftler aus Frankreich in ihrer Studie nach. Neben zuckergesüßten Getränken wie Cola, Sprite und Co. untersuchten die Wissenschaftler ebenso, ob Säfte und süßstoffhaltige Getränke einen Einfluss auf das Krebsrisiko haben.

Für ihre Auswertung griffen die Wissenschaftler auf die Daten von mehr als 100 000 Personen zurück (101 257 Studienteilnehmer). Alle Studienteilnehmer waren erwachsen. Mithilfe von wiederholten Ernährungsprotokollen erfassten die Wissenschaftler, wie häufig die Teilnehmer zuckerhaltige Getränke und mit Süßstoffen gesüßte Getränke verzehrten. Zu den zuckerhaltigen Getränken zählten mit Zucker gesüßte Getränke (z. B. Cola, auch als Softdrinks bekannt) und Säfte. Bei den Säften wurden nur Säfte ohne Zuckersatz betrachtet, d. h. der Zucker stammte zu 100 % aus der jeweils verwendeten Frucht/ den verwendeten Früchten. Die Wissenschaftler ermittelten dann, ob der Konsum dieser Getränke mit dem Krebsrisiko allgemein und dem Risiko für Brust-, [Prostata](#)- oder Darmkrebs im Zusammenhang stand.

Zuckerhaltige Getränke und Säfte schnitten nicht gut ab und standen mit erhöhtem Krebsrisiko im Zusammenhang

Die Analyseergebnisse zeigten, dass sich ein Anstieg im Verzehr von zuckerhaltigen Getränken um 100 ml/Tag ungünstig auf das Krebsrisiko allgemein und auf das Brustkrebsrisiko auswirkte. Hinsichtlich des Darm- oder Prostatakrebsrisikos wurde kein solcher Zusammenhang gesehen. Der Verzehr von süßstoffhaltigen Getränken wiederum erhöhte weder das Krebsrisiko allgemein noch das Risiko für Brust-, [Prostata](#)- oder Darmkrebs. Weitergehende Analysen zeigten, dass ein Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Säften (pro Anstieg um 100 ml/Tag) und einem erhöhten allgemeinen Krebsrisiko bestand.

Zuckerhaltige Getränke waren diesen Studienergebnissen zufolge mit einem erhöhten Krebs- und Brustkrebsrisiko assoziiert. Auch Säfte (alleine betrachtet) schnitten nicht gut ab und schienen einen negativen Einfluss auf das Krebsrisiko zu haben. Es gilt nun abzuwarten, ob weitere Studien die hier gesehenen Ergebnisse stützen. Da zuckerhaltige Getränke in westlichen Ländern viel verzehrt werden, könnte es möglich sein, durch einen verminderten Verzehr von zuckerhaltigen Getränken

das Krebsrisiko der Bevölkerung zu verringern.

Referenzen:

Chazelas E, Srour B, Desmetz E et al.: Sugary drink consumption and risk of cancer: results from NutriNet-Santé prospective cohort. BMJ. 2019 Jul 10;366:l2408. doi: 10.1136/bmj.l2408.



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“