

## Umfassende prospektive Studie untersucht die Assoziation zwischen Ernährung und Darmkrebsrisiko

**Datum:** 27.04.2022

**Original Titel:**

A Prospective Diet-Wide Association Study for Risk of Colorectal Cancer in EPIC

**Kurz & fundiert**

- [Prospektive Studie](#) untersuchte die Assoziation zwischen Ernährung und dem Risiko, ein [kolorektales Karzinom](#) zu entwickeln
- Alkohol, Spirituosen, Wein, Bier/Cider, Softdrinks und Schweinefleisch waren mit einem erhöhten Darmkrebsrisiko assoziiert
- Milch, Käse, [Kalzium](#), Phosphor, Magnesium, [Kalium](#), Riboflavin, Vitamin B6, Betacarotin, Obst, Ballaststoffe, nicht-weißes Brot, Bananen und die Gesamteiproteinaufnahme standen mit einem reduzierten Darmkrebsrisiko in Zusammenhang

**DGP - In einer umfassenden prospektiven Studie der European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) wurde die Assoziation zwischen Ernährung und Darmkrebs-Risiko untersucht. Die Daten deuten auf ein erhöhtes Risiko in Zusammenhang mit Alkohol, Softdrinks und Schweinefleisch. Milch, Käse, Obst, Ballaststoffe, nicht-weißes Brot und Bananen sowie einzelne [Vitamine](#) und Mineralien waren, wie auch die Gesamteiproteinaufnahme, mit einem reduzierten Darmkrebsrisiko assoziiert.**

---

Die Belege für den Zusammenhang zwischen Ernährung und dem Darmkrebsrisiko sind bis auf wenige Ausnahmen nicht eindeutig. Daher wurde im Rahmen der *European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition* (EPIC) eine ernährungswissenschaftliche Assoziationsstudie durchgeführt, um die Verbindung zwischen verschiedenen Ernährungstypen und dem Darmkrebsrisiko zu untersuchen.

### Welche Nahrung steht mit dem Darmkrebsrisiko in Zusammenhang?

Für die [prospektive Studie](#) wurde die Aufnahme von 92 Nahrungsmitteln und Nährstoffen bei insgesamt 386 792 Teilnehmern untersucht. Von den Teilnehmern erkrankten 5 069 an Darmkrebs. Zusätzlich wurden [Gen](#)-Nährstoff-Wechselwirkungen auf Grundlage bekannter Darmkrebs-Genorte untersucht.

## Alkohol positiv, Milchprodukte und Calcium negativ mit Darmkrebsrisiko assoziiert

Die Studie ergab eine positive Assoziation zwischen dem Darmkrebsrisiko und verschiedenen Alkoholika wie Spirituosen, Wein oder Bier/Cider, sowie mit Soft Drinks und Schweinefleisch. Der Verzehr dieser Nahrungsmittel könnte demnach das Darmkrebsrisiko steigern. Eine inverse Assoziation wurde hingegen zu Milch und Käse, generell Obst und speziell Bananen, nicht-weißem Brot (z. B. Vollkorn) sowie Ballaststoffen und der Gesamtproteinaufnahme festgestellt. Auch Mineralien und [Vitamine](#) ([Kalzium](#), Phosphor, Magnesium, [Kalium](#), Riboflavin, Vitamin B6, Betacarotin) standen in einem negativen Zusammenhang mit dem Darmkrebsrisiko. Diese Nahrungsmittel und Nährstoffe könnten sich also möglicherweise mindernd auf das Darmkrebsrisiko auswirken.

Die Untersuchung der [Gen](#)-Nährstoff-Wechselwirkungen ergab keine statistisch signifikanten Assoziationen zwischen den untersuchten Darmkrebs-Genorten und den Nahrungsmitteln bzw. Nährstoffen. Weitere Studie müssen demnach klären, weshalb diese Nahrungsmittel in einem Zusammenhang mit Darmkrebs stehen könnten.

### Referenzen:

Papadimitriou N, Bouras E, van den Brandt PA, Muller DC, Papadopoulou A, Heath AK, Critselis E, Gunter MJ, Vineis P, Ferrari P, Weiderpass E, Boeing H, Bastide N, Merritt MA, Lopez DS, Bergmann MM, Perez-Cornago A, Schulze M, Skeie G, Srouf B, Eriksen AK, Boden S, Johansson I, Nøst TH, Lukic M, Ricceri F, Ericson U, Huerta JM, Dahm CC, Agnoli C, Amiano PE, Tjønneland A, Gurrea AB, Bueno-de-Mesquita B, Ardanaz E, Berntsson J, Sánchez MJ, Tumino R, Panico S, Katzke V, Jakszyn P, Masala G, Derksen JWG, Quirós JR, Severi G, Cross AJ, Riboli E, Tzoulaki I, Tsilidis KK. A Prospective Diet-Wide Association Study for Risk of Colorectal Cancer in EPIC. Clin Gastroenterol Hepatol. 2022 Apr;20(4):864-873.e13. doi: 10.1016/j.cgh.2021.04.028 . Epub 2021 Apr 24. PMID: 33901663 .

# 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“