

Eine gesunde Ernährung kann das Lungenkrebsrisiko reduzieren

Datum: 19.07.2023

Original Titel:

Dietary Patterns and Risk of Lung Cancer: A Systematic Review and Meta-Analyses of Observational Studies

Kurz & fundiert

- Beeinflusst Ernährung das Lungenkrebsrisiko?
- Systematischer Review und Metaanalyse über 29 Studien
- Erhöhtes Risiko durch vorwiegend raffiniertes Getreide, rotes/verarbeitetes Fleisch
- Stark pflanzliche Ernährung vorteilhaft, entzündungsfördernde Lebensmittel nachteilig

MedWiss – In einer Metaanalyse und systematischen Übersichtsarbeit wurde der Einfluss unterschiedlicher Ernährungsmuster auf das Lungenkrebsrisiko untersucht. Die Analyse zeigte, dass eine Ernährungsweise, die auf viel Obst und Gemüse basiert und überwiegend auf tierische Produkte verzichtet, mit einem geringeren Lungenkrebsrisiko assoziiert ist. Eine Ernährung, die viel raffiniertes Getreide sowie rotes und verarbeitetes Fleisch beinhaltet, ist hingegen mit einem höheren Lungenkrebsrisiko assoziiert.

Kein anderer Faktor erhöht das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, so stark wie Rauchen. Bis zu 90 % der Lungenkrebsfälle gehen darauf zurück. Aber auch andere Faktoren können sich auf das Erkrankungsrisiko auswirken. Daher ist die Ermittlung weiterer Lebensstilfaktoren, die mit Lungenkrebs in Verbindung gebracht werden, von entscheidender Bedeutung für die Präventionsbemühungen.

In einer Metaanalyse und systematischen Übersichtarbeit wurde deshalb der Zusammenhang zwischen verschiedenen Ernährungsweisen und dem Lungenkrebsrisiko genauer untersucht. Hierfür wurden insgesamt 29 Studien aus den medizinisch-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Embase und Web of Science ermittelt.

Metaanalyse über 29 Studien: Beeinflusst Ernährung das Lungenkrebsrisiko?

Die Analyse zeigte, dass eine Ernährung, die hauptsächlich auf Gemüse und Obst sowie Fisch und weißem Fleisch basiert, tendenziell mit einem geringeren Lungenkrebsrisiko assoziiert ist. Hier wurde jedoch keine statistische Signifikanz erreicht. Eine in westlichen Ländern weit verbreitete Ernährung, bei der viel raffiniertes Getreide (weißes Mehl und daraus hergestellte Produkte wie Brot oder Nudeln) sowie viel rotes und verarbeitetes Fleisch verzehrt wird, war hingegen mit einem signifikant erhöhtem Lungenkrebsrisiko assoziiert.

- Gemüse, Obst, Fisch, weißes Fleisch: Relatives Risiko (RR) für Lungenkrebs: 0,81 (95 % Konfidenzintervall, KI: 0,66 – 1,01)
- Raffiniertes Getreide, rotes/ verarbeitetes Fleisch: RR: 1,32 (95 % KI: 1,08 – 1,60)

Verzicht auf rotes Fleisch und raffiniertes Getreide sinnvoll

Für die genauere Ermittlung geeigneter Ernährungsmuster wurde die Verbindung zwischen fünf unterschiedlichen Ernährungs-Bewertungssystemen und dem Lungenkrebsrisiko analysiert. Zu den hier angewandten Bewertungssystemen gehörte z. B. der „Health Eating Index“ (gesunde Ernährung-Index; HEI) und „Dietary Approaches to Stop Hypertension“ (Ernährungsansätze gegen Bluthochdruck; DASH). In diesen Bewertungssystemen werden für verschiedene Lebensmittel unterschiedlich hohe Werte vergeben. Während gesunde Nahrungsmittel auf überwiegend pflanzlicher Basis (z. B. Vollkornprodukte, Gemüse, Obst) hohe Werte erhalten, erhalten ungesunde, beispielsweise stark zuckerhaltige Lebensmittel, niedrige Werte. Die Analyse zeigte konsistente Assoziationen zwischen hohen Werten in den inkludierten Bewertungssystemen und einem geringen Lungenkrebsrisiko. Eine Ausnahme stellt der „dietary inflammation index“ (Entzündungsindex der Ernährung; DII) dar. Hier erhalten die Lebensmittel, die Entzündungsprozesse im Körper begünstigen, hohe Werte. Lebensmittel, die hingegen eine entzündungshemmende Wirkung aufweisen, erhalten niedrige Werte. Ein niedriger DII war in dieser Analyse auch mit einem geringeren Lungenkrebsrisiko assoziiert.

- HEI: RR: 0,87 (95 % KI: 0,80 – 0,95)
- Alternativer HEI: RR: 0,88 (95 % KI: 0,81 – 0,95)
- DASH: RR: 0,87 (95 % KI: 0,77 – 0,98)
- Mediterrane Ernährung: RR: 0,87 (95 % KI: 0,81 – 0,93)
- DII: RR: 1,14 (95 % KI: 1,07 – 1,22)

Gesunde Ernährung verringert das Lungenkrebsrisiko

Die Autoren schlussfolgerten, dass Ernährungsmuster, die durch einen höheren Verzehr von Gemüse und Obst, einem geringeren Verzehr von tierischen Produkten und eine entzündungshemmende Wirkung gekennzeichnet sind, mit einem niedrigeren Lungenkrebsrisiko in Verbindung gebracht werden können.

Referenzen:

Zhao L, Kase B, Zheng J, Steck SE. Dietary Patterns and Risk of Lung Cancer: A Systematic Review and Meta-Analyses of Observational Studies. *Curr Nutr Rep.* 2023 Jun;12(2):338-357. doi: 10.1007/s13668-023-00469-w . Epub 2023 Apr 25. PMID: 37097371 .