MedWiss.Online

Fleisch und Brustkrebsrisiko

Datum: 23.10.2018

Original Titel:
Consumption of red and processed meat and breast cancer incidence: a systematic review and meta-analysis of prospective studies

MedWiss **– Der Verzehr von verarbeitetem Fleisch wirkte sich diesen Studienergebnissen zufolge ungünstig auf das Brustkrebsrisiko aus. Da verarbeitetes Fleisch auch das Darmkrebsrisiko zu erhöhen scheint, sollte der Konsum eingeschränkt oder gemieden werden.**

Zahlreiche Studien haben sich bereits mit der krebsfördernden Wirkung von rotem und verarbeitetem Fleisch befasst. Der *World Cancer Research Fund* (WCRF) ist eine internationale Forschungseinrichtung, die sich mit dem Einfluss von Lebensstilfaktoren auf das Krebsrisiko befasst. Untersuchungen des WCRF konnten bereits einen überzeugenden Zusammenhang zwischen dem Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch und dem Risiko für Darmkrebs zeigen. Wie sieht es aber mit Brustkrebs aus? Sollte es empfohlen werden, sich zum Schutz vor Brustkrebs fleischarm oder gar fleischlos zu ernähren?

Internationale Studie zum Zusammenhang zwischen Fleisch und Brustkrebsrisiko

Diese Frage versuchte nun ein internationales Forscherteam mit ihrer Studie zu beantworten. Sie werteten alle Studien zusammenfassend aus, die sie zu diesem Thema in medizinisch-wissenschaftlichen Datenbanken finden konnten. Insgesamt standen den Forschern 16 Studien zur Auswertung zur Verfügung.

Verarbeitetes Fleisch erwies sich als risikofördernd

Dabei zeigte sich, dass die Personen, die viel im Vergleich zu wenig rotes Fleisch verzehrten, ein um 6 % erhöhtes Brustkrebsrisiko aufwiesen. Ähnliches konnte auch für das verarbeitete Fleisch gezeigt werden: wer viel davon aß, wies im Gegensatz zu Personen mit wenig Konsum ein 9 % höheres Risiko für Brustkrebs auf. Allerdings galten nur die Ergebnisse zu dem verarbeiten Fleisch mittels statistischer Methoden als abgesichert, die Ergebnisse zum roten Fleisch hingegen nicht.

Die Forscher schlussfolgerten anhand ihrer Analyse von 16 Studien, dass sich der Konsum von verarbeitetem Fleisch negativ auf das Risiko für Brustkrebs auswirken könnte. Verarbeitetes Fleisch sollte auch zum Schutz vor Darmkrebs reduziert werden, sodass es insgesamt sinnvoll erscheint, verarbeitetes Fleisch nicht oder nur wenig auf dem Speiseplan zu haben.

Referenzen:
Farvid MS, Stern MC, Norat T, Sasazuki S, Vineis P, Weijenberg MP, Wolk A, Wu K, Stewart BW, Cho E. Consumption of red and processed meat and breast cancer incidence: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. Int J Cancer. 2018 Sep 5. doi: 10.1002/ijc.31848. [Epub ahead of print]

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de