

Fleischlose Ernährung – geringeres Krebsrisiko

Datum: 21.09.2026

Original Titel:

Vegetarian and vegan diets and cancer incidence: a systematic review and meta-analysis of prospective studies.

Kurz & fundiert

- Vegetarische oder vegane Ernährung: Einfluss auf welche Krebsrisiken?
- Systematischer Review und Metaanalyse (17 Publikationen)
- Vegetarische Ernährung: Risikoreduktion für Magen-, Bauchspeicheldrüsen- und Dickdarmkrebs
- Vegane Ernährung (versus nicht-vegetarisch): Risikoreduktion insgesamt, zusätzlich womöglich für Brust- und Prostatakrebs
- Aber: Unsichere Hinweise auf eventuell erhöhtes Risiko für Dickdarmkrebs bei Veganern

MedWiss – Unterschiedliche Studien zeigten, dass eine vegetarische oder vegane Ernährung das Krebsrisiko insgesamt senkt. Unklar ist aber, welche spezifischen Krebsrisiken mit diesen Ernährungsformen beeinflusst werden können. Ein internationales Wissenschaftlerteam untersuchte daher den Zusammenhang zwischen fleischloser Ernährung und dem Auftreten unterschiedlicher Krebsarten in einem systematischen Review mit Metaanalyse über 17 Studien.

Eine vegetarische Ernährung (ohne Fleisch, Geflügel, Fisch) oder vegane Kost (ohne Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte) könnten aufgrund unterschiedlicher Faktoren zu einer Senkung des Krebsrisikos beitragen. So gehen beide Ernährungsformen häufig mit einem geringeren Körpergewicht einher, senken das Risiko, an einem Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken, reduzieren entzündliche Prozesse und üben einen positiven Einfluss auf das Hormonsystem aus. Das Auftreten verschiedener Krebsarten könnte dabei unterschiedlich stark von diesen Faktoren beeinflusst werden.

Fleischlose Ernährung: Spezifische Krebsrisiken beeinflusst?

Wissenschaftler aus Großbritannien, Norwegen und Deutschland führten einen systematischen Review mit Metaanalyse durch. In die Analyse wurden Studien mit gesunden Personen aus der Allgemeinbevölkerung einbezogen, die sich vegetarisch oder vegan ernährten und bei denen das Auftreten von Krebserkrankungen nachbeobachtet wurde. Die Autoren berechneten das zusammengefasste relative Risiko (Risk Ratio, RR) für den Zusammenhang zwischen vegetarischer oder veganer Ernährung und der Inzidenz unterschiedlicher Krebsarten. Die Kriterien des World Cancer Research Fund flossen in die Beurteilung der Stärke des Zusammenhangs ein.

Systematischer Review und Metaanalyse über 17 Studien

In die Metaanalyse gingen die Ergebnisse von insgesamt 17 Studien ein, darunter 7 prospektive Studien. Für Vegetarier lag das relative Risiko für Krebserkrankungen insgesamt gegenüber Nicht-Vegetariern bei 0,87 (95 % Konfidenzintervall, KI: 0,84 – 0,91; 4 Studien). Dies entspricht einer Senkung des Krebsrisikos um 13 %. Auch für einzelne Krebserkrankungen besaßen Vegetarier ein geringeres Risiko:

- Magenkrebs: RR: 0,55; 95 % KI: 0,36 – 0,86
- Dickdarmkrebs (Kolonkarzinom): RR: 0,79; 95 % KI: 0,67 – 0,93
- Bauchspeicheldrüsenkrebs: RR: 0,77; 95 % KI: 0,62 – 0,95
- Melanom: RR: 0,79; 95 % KI: 0,66 – 0,94
- Brustkrebs: RR 0,92; 95 % KI: 0,86 – 0,99
- Postmenopausaler Brustkrebs: RR: 0,81; 95 % KI: 0,69 – 0,95
- Blasenkrebs: RR: 0,78; 95 % KI: 0,62 – 0,98
- Non-Hodgkin-Lymphom: RR: 0,76; 95 % KI: 0,63 – 0,93

Das relative Risiko für Krebserkrankungen insgesamt betrug für Veganer im Vergleich zu nicht-Vegetariern 0,77 (95 % KI: 0,70 – 0,85). Die Analyse bot bei veganer versus nicht-vegetarischer Ernährung statistisch unsichere Hinweise auf eventuell höhere Risiken für Krebserkrankungen des Dick- und Enddarms (RR: 1,02; 95 % KI: 0,71 – 1,48), und für womöglich niedrigere Risiken für Brust- (RR: 0,80; 95 % KI: 0,64 – 1,00) und Prostatakrebs (RR: 0,87; 95 % KI: 0,50 – 1,49). Der Body Mass Index erklärte einen moderaten Teil der beobachteten Zusammenhänge.

Pflanzliche Ernährung mit geringerem Risiko für bestimmte Krebsarten assoziiert

Die Autoren schlossen, dass ein möglicher ursächlicher Zusammenhang zwischen fleischloser Ernährung und Krebshäufigkeit mit Fokus auf verschiedene Punkte wahrscheinlich sei: Für vegetarische Ernährung und Krebserkrankungen insgesamt, für Dick- und Enddarmkrebs sowie Brustkrebs. Die Evidenz spräche hingegen nur begrenzt für kausale Zusammenhänge einer pflanzlichen Ernährung mit Magen-, Bauchspeicheldrüsen-, Blasenkrebs und Non-Hodgkin-Lymphom. Eingeschränkte Hinweise wurden auch im Zusammenhang zwischen veganer Ernährung und Krebserkrankungen insgesamt sowie Brustkrebs gesehen.

Starke Argumente für vermehrt pflanzenbasierte Ernährung

Nach Auffassung der Autoren sind weitere Langzeitstudien erforderlich, um diese Zusammenhänge zu bestätigen und weitere seltenere Krebsarten einzubeziehen. Allerdings sehen sie schon jetzt eine Datengrundlage für die verstärkte Empfehlung einer pflanzenbasierten Ernährung zur Krebsvorbeugung.

Referenzen:

Aune D, Schlesinger S, Sobiecki JG. Vegetarian and vegan diets and cancer incidence: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. Eur J Epidemiol. 2026 Mar 25. doi: 10.1007/s10654-026-01380-8. Epub ahead of print. PMID: 41879966.