

Gemüse und Obst schützen vor Brustkrebs

Datum: 25.10.2018

Original Titel:

Fruit and vegetable consumption and breast cancer incidence: Repeated measures over 30 years of follow-up

MedWiss - Können sich Frauen vor Brustkrebs schützen, indem sie viel Gemüse und Obst verzehren? Die vorliegende Auswertung amerikanischer Wissenschaftler sagt ja, und zeigt, dass viel Gemüse und Obst in der Kost vor verschiedenen Brustkrebsformen schützen könnte.

Fachgesellschaften wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) beschäftigen sich schon seit Jahren mit den gesundheitlichen Vorteilen eines hohen Gemüse- und Obstverzehr. In einer Stellungnahme aus dem Jahr 2012 beschreibt die DGE umfassend, dass viel Gemüse und Obst in der Nahrung vor zahlreichen Krankheiten wie Herzkrankheiten, Schlaganfall oder Bluthochdruck schützen könnte. Die wissenschaftlichen Studienergebnisse zeigen darüber hinaus, dass Menschen, die viel Gemüse und Obst verzehren, vermutlich auch weniger häufig an Krebs erkranken.

Wissenschaftler aus den USA beschrieben nun in ihrer aktuellen Studie Ergebnisse zu einem möglichen Schutz speziell vor Brustkrebs durch einen ausreichenden Gemüse- und Obstverzehr. Für ihre Studie beobachteten die Wissenschaftler 182 145 Frauen, die bei Einschluss in die Studie zwischen 27 und 59 Jahre alt waren.

Schutz vor Brustkrebs bei mehr als 5,5 Portionen Gemüse und Obst am Tag

Die Ergebnisse zeigten Folgendes: Frauen, die mehr als 5,5 Portionen Gemüse und Obst am Tag aßen, wiesen gegenüber den Frauen, die weniger als 2,5 Portionen am Tag verzehrten, ein deutlich geringeres Risiko für Brustkrebs auf. Besonders hilfreich erwiesen sich Gemüse aus der Gruppe der Kreuzblütler (z. B. Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl) und gelbes und orangenes Gemüse (z. B. Paprika, Kürbis). In weiteren Unterauswertung zeigte sich ein Schutz vor HER2-positiven-, triple-negativen- und Luminal-A-Tumoren bei den Frauen, die viel Gemüse und Obst verzehrten. Zur Erläuterung: bei HER2-positiven Tumoren handelt es sich um Tumoren, bei denen die Krebszellen besonders viele Andockstellen (Rezeptoren) für einen bestimmten Wachstumsfaktor aufweisen. Frauen mit triple-negativem Tumor hingegen weisen keine besonderen Andockstellen auf ihren Krebszellen auf. Frauen mit Luminal-A-Tumoren sprechen meist gut auf eine Antihormontherapie an, denn sie haben viele Andockstellen für Hormone auf ihren Krebszellen.

Ergänzend zu diesen Ergebnissen zeigte sich: wer im Speziellen viel Gemüse verzehrte, wies ein reduziertes Risiko für Brustkrebs auf, der nicht durch Hormone beeinflusst wird (= Hormonrezeptor-negativer Brustkrebs).

Diese Studienergebnisse zeigen, dass es zum Schutz vor Brustkrebs lohnend ist, viel Gemüse und Obst auf dem Speiseplan zu haben. Der Verzehr von viel Gemüse und Obst schützte vor verschiedenen Formen von Brustkrebs.

Referenzen:

Farvid MS, Chen WY, Rosner BA, Tamimi RM, Willett WC, Eliassen AH. Fruit and vegetable consumption and breast cancer incidence: Repeated measures over 30 years of follow-up. *Int J Cancer*. 2018 Jul 6. doi: 10.1002/ijc.31653. [Epub ahead of print]