

Gesunder Lebensstil – geringeres Krebsrisiko: Große Studie bestätigt und erweitert Zusammenhang für zahlreiche Krebsarten

Dass ein gesunder Lebensstil dazu beitragen kann, das Krebsrisiko zu senken, ist keine neue Erkenntnis. Eine große Analyse von Forschenden des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) bestätigt diesen Zusammenhang nun über ein besonders breites Spektrum von Krebsarten hinweg. Gleichzeitig liefert die Studie zusätzliche Erkenntnisse zu mehreren selteneren und bislang weniger untersuchten Tumorarten.

Nicht rauchen, ein gesundes Körpergewicht, ausreichend Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und höchstens ein moderater Alkoholkonsum gelten seit Langem als wichtige Bausteine eines gesundheitsförderlichen Lebensstils. Zahlreiche Untersuchungen haben bereits gezeigt, dass einzelne dieser Faktoren mit dem Risiko für bestimmte Krebsarten zusammenhängen. Weniger gut untersucht war bislang jedoch, wie sich die Kombination dieser Verhaltensweisen auf ein breites Spektrum verschiedener – darunter auch seltenerer – Krebsarten auswirkt.

Für die aktuelle Studie werteten die Forschenden aus dem DKFZ die Daten von 287.745 Teilnehmerinnen und Teilnehmern der britischen UK Biobank aus, die zu Beginn der Untersuchung nicht an Krebs erkrankt waren. Während einer mittleren Beobachtungszeit von 11,5 Jahren erhielten 12.947 von ihnen eine Krebsdiagnose.

Fünf Faktoren für einen gesunden Lebensstil

Um den Lebensstil vergleichbar zu machen, berücksichtigte das Forschungsteam fünf Faktoren: Rauchverhalten, Alkoholkonsum, Ernährung, körperliche Aktivität und Körpergewicht. Für jedes als gesund eingestufte Verhalten wurde ein Punkt vergeben. Daraus entstand ein Lebensstil-Score zwischen null und fünf Punkten. In der Hauptanalyse wurden Personen mit vier oder fünf Punkten mit Menschen verglichen, die keinen oder nur einen Punkt erreichten.

Das Ergebnis: Menschen mit einem hohen Lebensstil-Score hatten ein um 29 Prozent niedrigeres Risiko, im Beobachtungszeitraum an Krebs zu erkranken, als Menschen mit einem niedrigen Score. Bei 13 der 27 einzeln untersuchten Krebsarten zeigte sich ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen einem gesünderen Lebensstil und einem geringeren Erkrankungsrisiko. Dazu gehörten unter anderem Lungen-, Darm-, Magen-, Leber-, Bauchspeicheldrüsen-, Nieren- und Blasenkrebs sowie Brustkrebs nach den Wechseljahren.

Studie weitet Evidenz auf seltenere Krebsarten aus

Viele dieser Ergebnisse bestätigen frühere Untersuchungen, in denen für verschiedene Krebsarten bereits vergleichbare Zusammenhänge beschrieben wurden. „Wir belegen die Zusammenhänge zwischen Lebensstil und Erkrankungsrisiko jedoch auch für einige seltenere Krebsarten, für die bislang deutlich weniger Daten vorlagen“, sagt Studienleiter Michael Hoffmeister vom DKFZ. „So ist beispielsweise das Weichteilsarkom eine relativ seltene Krebsart, dessen Zusammenhang mit einem insgesamt gesunden Lebensstil bisher nur wenig untersucht wurde“, ergänzt Jie Ding, Erstautorin der Studie.

Rauchen und Übergewicht fallen besonders ins Gewicht

Besonders deutlich zeigte sich erneut die Bedeutung von Rauchen und Übergewicht für die Krebsprävention. Rauchen war mit zwölf der untersuchten Krebsarten statistisch bedeutsam assoziiert, Übergewicht mit zehn. Die übrigen untersuchten Lebensstilfaktoren waren mit weniger Krebsarten verbunden.

Die Forschenden schätzten außerdem, welcher Anteil der Krebsfälle in der untersuchten Bevölkerung statistisch darauf zurückzuführen sind, dass die fünf Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil nicht vollständig eingehalten wurden. (bevölkerungsbezogener zurechenbarer Anteil, PAF). Besonders hoch waren die Schätzungen bei Kehlkopfkrebs mit rund 66 Prozent, Lungenkrebs mit rund 52 Prozent und Rachenkrebs mit rund 30 Prozent. Auch für Speiseröhren-, Magen-, Bauchspeicheldrüsen-, Leber- und Darmkrebs ergaben sich relevante Anteile.

„Die Stärke der aktuellen Arbeit liegt darin, dass sie bestehende Erkenntnisse innerhalb einer sehr großen Studienpopulation umfassend und einheitlich bestätigt“, sagt Michael Hoffmeister. Die Ergebnisse dieser Beobachtungsstudie unterstreichen damit eine ermutigende Botschaft für die Krebsprävention: Ein gesunder Lebensstil steht in Zusammenhang mit einem niedrigeren Risiko zahlreicher Krebsarten.

Publikation:

Ding J, Schöttker B, Brenner H, Hoffmeister M. *Healthy lifestyle and cancer risk: a pan-cancer analysis in the UK Biobank prospective cohort*. British Journal of Cancer (2026). DOI: 10.1038/s41416-026-03613-9.