MedWiss.Online

Hochverarbeitete Lebensmittel erhöhen Brustkrebsrisiko

Datum: 26.03.2018

Original Titel:
Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort

Es gibt viele Studien, die sich mit dem Einfluss der Ernährung auf das Krebsrisiko befassen. Während für einige Lebensmittel bei hohem Verzehr eine krebserhöhende Wirkung diskutiert wird (z. B. rotes/verarbeitetes Fleisch und Darmkrebs, Prostatakrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs), kann der Verzehr von anderen Lebensmitteln möglicherweise vor Krebs schützen (z. B. Milchprodukte und Darmkrebs, Brustkrebs). Vielfach wird wissenschaftlich diskutiert, ob von dem Grad der Verarbeitung eines Lebensmittels ein Einfluss auf das Krebsrisiko ausgeht. Diese Frage untersuchte nun ein französisches Forscherteam in ihrer Studie, die im Februar 2018 in dem renommierten *British Medical Journal* veröffentlicht wurde, genauer.

Die Forscher untersuchten den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von hochverarbeiteten Lebensmitteln und dem Risiko für Krebs allgemein sowie für Prostatakrebs, Brustkrebs und Darmkrebs. Dazu griffen sie auf Daten von 104980 Teilnehmern der französischen NutriNet-Santé-Studie zurück. Die Lebensmittelzufuhr der Teilnehmer wurde durch wiederholte 24-Stunden-Ernährungsprotokolle erfasst. Bei einem solchen Protokoll geben die befragten Personen aus ihrer Erinnerung an, welche Lebensmittel und Getränke sie in den letzten 24 Stunden verzehrt haben. Durch die mehrfachen ausgefüllten 24-Stunden-Ernährungsprotokolle konnten die Forscher den Verzehr von 3300 Lebensmitteln erfassen. Die Lebensmittel wurden dann entsprechend ihres Verarbeitungsgrads kategorisiert.

Die Ergebnisse zeigten, dass der Verzehr von hochverarbeiteten Lebensmitteln mit einem höheren Krebsrisiko einherging. Pro Anstieg des Anteils von hochverarbeiteten Lebensmitteln in der Kost um 10 %, stieg das allgemeine Krebsrisiko um 12 %. Gleiches galt auch für das Brustkrebsrisiko. Hier wurde ein um 11 % gesteigertes Risiko pro Anstieg des Anteils von hochverarbeiteten Lebensmitteln in der Kost um 10 % verzeichnet. Diese Zusammenhänge blieben auch dann bestehen, wenn durch mathematische Berechnungen der Einfluss von anderen Aspekten der Nahrungsqualität, die einen Einfluss auf das Krebsrisiko nehmen könnten (wie der Salz-, Zucker- oder Fettgehalt), herausgerechnet wurde. Zwischen dem Verzehr von hochverarbeiteten Lebensmitteln und dem Risiko für Darmkrebs oder Prostatakrebs konnte kein Zusammenhang gesehen werden.

Viele hochverarbeitete Lebensmittel zu verzehren, wirkt sich diesen Studienergebnissen zu Folge negativ auf das Krebsrisiko allgemein und das Brustkrebsrisiko aus. Die Studienautoren fordern weitere Studien, um die zugrundeliegenden Mechanismen für diesen Zusammenhang besser verstehen zu können. Schon jetzt empfehlen die Autoren der Bevölkerung aber, zum Schutz vor einer Krebserkrankung möglichst häufig auf frische und nur wenig verarbeitete Lebensmittel zurückzugreifen.

Referenzen:
Fiolet T, Srour B, Sellem L, Kesse-Guyot E, Allès B, Méjean C, Deschasaux M, Fassier P, Latino-Martel P, Beslay M, Hercberg S, Lavalette C, Monteiro CA, Julia C, Touvier M. Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. BMJ. 2018 Feb 14;360:k322. doi: 10.1136/bmj.k322.

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