

Hohe Ballaststoffaufnahme nach einer Darmkrebserkrankung führt zu geringerer Sterblichkeit

Datum: 07.03.2018

Original Titel:

Fiber Intake and Survival After Colorectal Cancer Diagnosis

In vielen Studien konnte für eine ballaststoffreiche Ernährung eine positive Wirkung auf die Gesundheit und sogar ein geringeres Risiko für Darmkrebserkrankungen gezeigt werden. Durch Ballaststoffe ist die Darmschleimhaut kürzer krebsauslösenden (karzinogenen) Stoffen im Stuhl ausgesetzt. Dies wird z. B. durch Verdünnung des Stuhlgangs und durch eine verkürzte Verweildauer im Darm ermöglicht. Bisher gibt es noch keine Untersuchungen, ob eine ballaststoffreiche Ernährung eine positive Wirkung bei Patienten hat, die bereits an Darmkrebs erkrankt sind.

Aus diesem Grund wurde in einer Studie in den USA der Zusammenhang zwischen Ballaststoffaufnahme nach der Krebsdiagnose und der Sterblichkeit untersucht. Dazu wurde die Gesamtaufnahme der Ballaststoffe aus unterschiedlichen Ballaststoffquellen bei 1575 Patienten mit Darmkrebs im Krankheitsstadium I bis III beurteilt. Die Daten wurden zwischen 6 Monate und 4 Jahre nach der Darmkrebsdiagnose erfasst und der weitere Krankheitsverlauf wurde beobachtet.

Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass eine Erhöhung der Ballaststoffaufnahme nach einer Darmkrebsdiagnose mit einer verringerten Sterblichkeitsrate zusammenhängt. Ein gesteigerter Verzehr von Ballaststoffen um 5 g pro Tag führte zu 22 % weniger, durch Darmkrebs verursachte Todesfälle. Bei der Untersuchung der Ballaststoffquellen stachen vor allem Ballaststoffe aus Getreide heraus: diese zeigten eine geringere Darmkrebs-abhängige Sterblichkeitsrate sowie eine geringere Gesamtsterblichkeitsrate. Durch vermehrte Aufnahme von Ballaststoffen aus Gemüse verringerte sich lediglich die Gesamtsterblichkeit und bei Ballaststoffen aus Obst konnte kein Zusammenhang zur Sterblichkeitsrate gefunden werden.

Aufgrund der Ergebnisse dieser Studie lässt sich festhalten, dass eine höhere Ballaststoffaufnahme nach einer Darmkrebsdiagnose zu einer geringeren Sterblichkeit durch Darmkrebs führen kann. Die Studie hebt damit die Bedeutung der Ernährung in der Therapie und Nachsorge von Darmkrebs hervor. Für Patienten mit Darmkrebs könnte es von zusätzlichem Nutzen sein, auch nach der Diagnose vermehrt Ballaststoffe zu sich zu nehmen.

Referenzen:

Song M, Wu K, Meyerhardt JA, Ogino S, Wang M, Fuchs CS, Giovannucci EL, Chan AT. Fiber Intake and Survival After Colorectal Cancer Diagnosis. JAMA Oncol. 2017 Nov 2. doi: 10.1001/jamaoncol.2017.3684. [Epub ahead of print].