

## Wie Kohlenhydrate das Lungenkrebsrisiko beeinflussen

**Datum:** 20.04.2026

**Original Titel:**

Dietary Glycemic Index, Glycemic Load, and Risk of Lung Cancer: A Population-Based Cohort Study

**Kurz & fundiert**

- Können bestimmte Kohlenhydrate das Lungenkrebsrisiko beeinflussen?
- Untersuchung einer großen US-Kohorte, über 1 700 bestätigte Lungenkrebsfälle
- Hoher glykämischer Index mit signifikant erhöhtem Risiko für Lungenkrebs insgesamt sowie für beide histologischen Hauptformen assoziiert
- Hohe glykämische Last mit signifikant verringertem Risiko für Lungenkrebs insgesamt und für nicht-kleinzelligen Lungenkrebs verbunden
- Nahrungsmittel mit niedrigem GI und hohem GL könnten schützend wirken

**MedWiss - Wie Kohlenhydrate den Blutzucker beeinflussen, könnte auch für das Lungenkrebsrisiko eine Rolle spielen. Eine große Langzeitstudie konnte zeigen, dass ein hoher glykämischer Index das Risiko für Lungenkrebs erhöht, während eine hohe glykämische Last mit einem geringeren Risiko für bestimmte Lungenkrebsformen assoziiert ist.**

---

Wie stark unsere Ernährung das Krebsrisiko beeinflusst, wird seit Jahren intensiv erforscht. Dabei stellt sich auch die Frage, ob bestimmte Kohlenhydrate oder ihre Wirkung auf den Blutzucker eine Rolle spielen. Zwei Kennzahlen stehen dabei im Mittelpunkt: der glykämische Index und die glykämische Last. Bisherige Studien lieferten widersprüchliche Ergebnisse zum Zusammenhang zwischen dem glykämischen Index und der glykämischen Last mit dem Risiko für Lungenkrebs.

### **Können bestimmte Kohlenhydrate das Lungenkrebsrisiko beeinflussen?**

Das Ziel einer aktuellen Untersuchung aus China war es, diesen Zusammenhang innerhalb der Kohorte der Prostate, Lung, Colorectal and Ovarian Cancer Screening Trial des US-amerikanischen National Cancer Institute zu analysieren.

### **Unterschied glykämischer Index (GI) und glykämische Last (GL)**

Der glykämische Index beschreibt, wie stark ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel den Blutzuckerspiegel im Vergleich zu einem Referenzlebensmittel ansteigen lässt. Ein gutes Beispiel ist Weißbrot. Es lässt den Blutzucker schnell ansteigen und hat deshalb einen hohen glykämischen Index. Die glykämische Last berücksichtigt zusätzlich zur Qualität der Kohlenhydrate (glykämischer Index) auch deren verzehrte Menge und spiegelt somit die gesamte blutzuckerwirksame Belastung

einer Mahlzeit wider. Ein Beispiel ist Wassermelone, sie lässt den Blutzucker zwar schnell ansteigen und hat deshalb einen hohen glykämischen Index. Da sie aber viel Wasser enthält und man pro Portion nur wenig Zucker aufnimmt, ist die glykämische Last niedrig.

## **Erhebung von Basisdaten und Ernährungsgewohnheiten**

Die Basischarakteristika der Studienteilnehmer wurden mithilfe eines standardisierten Eingangsfragebogens erhoben. Die Ernährungsgewohnheiten wurden mit einem validierten Ernährungsfragebogen erfasst. Alle neu aufgetretenen Lungenkrebsfälle wurden durch pathologische Befunde bestätigt. Zur Abschätzung des Lungenkrebsrisikos wurden Hazard Ratios sowie 95 % Konfidenzintervalle berechnet.

## **Erhöhtes Risiko bei hohem GI, umgekehrter Zusammenhang bei hoher GL**

Während eines medianen Nachbeobachtungszeitraums von 12,2 Jahren, entsprechend 1 213 533 Personenjahren, wurden insgesamt 1 706 neu aufgetretene Lungenkrebsfälle dokumentiert. Davon entfielen 1 473 Fälle (86,3 %) auf nicht-kleinzelligen Lungenkrebs und 233 Fälle (13,7 %) auf kleinzelligen Lungenkrebs.

Ein hoher glykämischer Index war signifikant mit einem erhöhten Risiko für Lungenkrebs insgesamt assoziiert (4. Quartil im Vergleich zum 1. Quartil: Risikoverhältnis: 1,13; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,05 - 1,31). Vergleichbare Zusammenhänge wurden für nicht-kleinzelligen Lungenkrebs (Hazard Ratio, HR: 1,11; 95 % KI: 1,05 - 1,29) sowie für kleinzelligen Lungenkrebs (HR: 1,34; 95 % KI: 1,02 - 2,27) beobachtet.

Im Gegensatz dazu war eine hohe glykämische Last mit einem verringerten Risiko für Lungenkrebs insgesamt assoziiert (HR: 0,72; 95 % KI: 0,57 - 0,90) sowie für nicht-kleinzelligen Lungenkrebs (HR: 0,68; 95 % KI: 0,53 - 0,87). Für kleinzelligen Lungenkrebs zeigte sich hingegen kein statistisch signifikanter Zusammenhang (HR: 0,90; 95 % KI: 0,51 - 1,58). Diese Ergebnisse bestätigten sich konsistent in verschiedenen Subgruppenanalysen.

## **Unterschiedliche Auswirkungen von Kohlenhydratqualität und -menge**

Die Ergebnisse dieser prospektiven Kohortenstudie zeigen laut der Studienautoren, dass ein hoher glykämischer Index mit einem erhöhten Risiko für Lungenkrebs sowie für beide histologischen Hauptformen assoziiert ist. Eine hohe glykämische Last schien hingegen das Risiko für Lungenkrebs insgesamt und für nicht-kleinzelligen Lungenkrebs zu senken. Dieser Zusammenhang wurde jedoch nicht für kleinzelligen Lungenkrebs gesehen.

Auch wenn diese Ergebnisse in anderen Bevölkerungsgruppen bestätigt werden müssen und weitere Studien notwendig sind, deuten sie darauf hin, dass Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index und hoher glykämischer Last möglicherweise vor Lungenkrebs schützen können, so das Fazit der Wissenschaftler.

### **Referenzen:**

Wang J, Li L, Wang K. Dietary Glycemic Index, Glycemic Load, and Risk of Lung Cancer: A Population-Based Cohort Study. *Ann Fam Med.* 2025 Nov 24;23(6):524-534. doi: 10.1370/afm.250132. PMID: 41285602; PMCID: PMC12751313.