

## Metaanalyse: Gemüse aus der Familie der Kreuzblütengewächse reduziert Prostatakrebsrisiko

**Datum:** 18.10.2023

**Original Titel:**

Cruciferous Vegetable Intake and Risk of Prostate Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis

### Kurz & fundiert

- Prostatakrebsrisiko: Helfen Brokkoli und co.?
- Krebshemmende Senföle in Kreuzblütengewächsen
- Gemüsesorten aus der Familie der Kreuzblütler: z. B. Brokkoli, Rucola oder verschiedene Kohlsorten
- Metaanalyse über 16 Studien
- Hohe Verzehrmenge von Kreuzblütler-Gemüse mit niedrigerem Prostatakrebsrisiko assoziiert

**MedWiss - Die Familie der Kreuzblütengewächse umfasst eine große Menge unterschiedlicher Gemüsearten wie z. B. Brokkoli, Rucola und sämtliche Kohlsorten wie Blumenkohl, Weißkohl und Rotkohl. In einer Metaanalyse wurde der Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Gemüse aus dieser botanischen Familie und dem Prostatakrebsrisiko untersucht. Die Analyse von 16 Studien zeigte eine Reduktion des Prostatakrebsrisikos mit einem erhöhten Verzehr von Kreuzblütler-Gemüse.**

---

In Studien wurde bereits mehrfach belegt, dass es einen Zusammenhang zwischen der Ernährungsweise und dem Risiko, an Krebs zu erkranken, gibt. Insbesondere der ausreichende Verzehr von Obst und Gemüse scheint mit einer Reduktion des Risikos mehrerer Tumorerkrankungen assoziiert zu sein. Eine besondere Rolle könnte hierbei den Gemüsesorten zukommen, die der botanischen Familie der Kreuzblütengewächse angehören. Diese umfasst z. B. Brokkoli, Radieschen, Rucola, sowie sämtliche Kohlsorten wie Weißkohl, Rotkohl oder Blumenkohl. Das Besondere an diesen Gemüsesorten ist, dass sie Stoffe enthalten, die für ihre krebshemmenden Eigenschaften bekannt sind. Hierzu gehören Indole und Isothiocyanate (auch Senföle genannt), insbesondere das Senföl Sulforaphan.

### Senföle in Kreuzblütlern: Essen gegen Prostatakrebs?

In einer Metaanalyse wurde der Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Gemüsesorten aus der Familie der Kreuzblütengewächse und dem Prostatakrebsrisiko genauer untersucht. Hierfür wurden sieben Fall-Kontroll-Studien und neun Kohortenstudien aus den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Embase, Web of Science und der Cochrane Library ermittelt.

## **Metaanalyse über 7 Fall-Kontrollstudien und 9 Kohortenstudien**

Die Analyse zeigte, dass die höchste untersuchte Verzehrmenge von Kreuzblütler-Gemüse im Vergleich zu dem Verzehr der geringsten Menge mit einem geringeren Prostatakrebsrisiko assoziiert war. Es wurde ein signifikanter linearer Zusammenhang zwischen der Verzehrmenge und dem Prostatakrebsrisiko festgestellt ( $p = 0,002$ ).

- Prostatakrebsrisiko bei geringster versus höchster Verzehrmenge
  - Relatives Risiko: 0,87; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,80 - 0,95

## **Geringeres Prostatakrebsrisiko bei höherem Verzehr von Brokkoli, Radieschen und co.**

Die Autoren schlussfolgerten, dass die Ergebnisse der Metaanalyse auf eine Reduktion des Prostatakrebsrisikos durch eine Erhöhung des Verzehrs von Gemüsesorten aus der Familie der Kreuzblütengewächse hinweise.

### **Referenzen:**

Long J, Liu Z, Liang S, Chen B. Cruciferous Vegetable Intake and Risk of Prostate Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis. Urol Int. 2023;107(7):723-733. doi: 10.1159/000530435 . Epub 2023 Jun 21. PMID: 37343525 .