

Metaanalyse: Verzehr bestimmter Früchte verringert das Darmkrebsrisiko

Datum: 22.11.2023

Original Titel:

Different types of fruit intake and colorectal cancer risk: A meta-analysis of observational studies

Kurz & fundiert

- Beeinflussen Früchte das Darmkrebsrisiko?
- Metaanalyse über 24 Beobachtungsstudien
- Hoher Verzehr von Zitrusfrüchten, Äpfeln, Wassermelonen und Kiwis, niedrigeres Darmkrebsrisiko
- Zusammenhang: allgemeine Förderung der Darmgesundheit, chemopräventive Inhaltsstoffe

MedWiss – In einer Metaanalyse wurde der Zusammenhang zwischen dem Verzehr verschiedener Obstsorten und dem Darmkrebsrisiko untersucht. In der Studie war ein erhöhter Verzehr von Zitrusfrüchten, Äpfeln, Wassermelonen und Kiwis im Vergleich zu dem Verzehr geringer Mengen mit einem niedrigeren Darmkrebsrisiko assoziiert. Dieser Zusammenhang könnte sich neben der Förderung der Darmgesundheit durch Vitamine und Ballaststoffe auch durch verschiedene Inhaltsstoffe mit chemopräventiver Wirkung ergeben.

Studien zeigen, dass verschiedene Lebensgewohnheiten einen großen Einfluss auf das Darmkrebsrisiko haben. Neben ausreichender Bewegung kann sich hierbei auch die Ernährung maßgeblich auf das Erkrankungsrisiko auswirken. Studien weisen darauf hin, dass vor allem ausreichend Ballaststoffe zu empfehlen sind. Auch ein großer Anteil von Obst und Gemüse und ein geringer Anteil von rotem Fleisch und verarbeiteten Fleischprodukten in der Ernährung wirken sich positiv aus.

Beeinflusst Obstessen das Darmkrebsrisiko?

In einer Metaanalyse wurde nun der Einfluss des Verzehrs einzelner Obstsorten auf das Darmkrebsrisiko untersucht. Für die Analyse wurden 24 Beobachtungsstudien aus den medizinisch-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Embase, WOS und Cochrane Library ermittelt.

Metaanalyse über 24 Studien

Um zu untersuchen, ob der Verzehr einer bestimmten Obstsorte einen Einfluss auf das Darmkrebsrisiko hat, wurde das Darmkrebsrisiko der Studienteilnehmer-Gruppe, die die geringste

Menge der jeweiligen Obstsorte konsumierte, mit der Gruppe verglichen, die die größte Menge konsumierte. Die Metaanalyse ergab, dass der Verzehr mehrerer der inkludierten Obstsorten mit einem geringeren Darmkrebsrisiko assoziiert war. So war der erhöhte Konsum von Zitrusfrüchten, Äpfeln, Wassermelonen und Kiwis im Vergleich mit dem Verzehr geringer Mengen mit einem niedrigeren Darmkrebsrisiko assoziiert.

- Geringer versus hoher Verzehr
 - Zitrusfrüchte: Risikoreduktion: 9 %; Odds Ratio (OR): 0,91; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,85 – 0,97
 - Äpfel: Risikoreduktion: 25 %; OR: 0,75; 95 % KI: 0,66 – 0,85
 - Wassermelone: Risikoreduktion: 26 %; OR: 0,74; 95 % KI: 0,58 – 0,94
 - Kiwi: Risikoreduktion: 13 %; OR: 0,87; 95 % KI: 0,78 – 0,96

Die Reduktion des Darmkrebsrisikos könnte durch verbesserte Darmgesundheit infolge der Aufnahme von Vitaminen und Ballaststoffen zustande kommen. Der Effekt könnte aber auch, so die Autoren, auf die potentiell chemopräventive Wirkung verschiedener Pflanzeninhaltsstoffe wie z. B. Nobiletin oder Naringenin zurückgehen, die beispielsweise in der Schale von Zitrusfrüchten vorkommen.

Mehrere Obstsorten mit geringerem Darmkrebsrisiko assoziiert

Die Autoren schlussfolgerten, dass sich der erhöhte Verzehr bestimmter Obstsorten positiv auf die Darmkrebsprävention auswirken könne.

Referenzen:

Wu ZY, Chen JL, Li H, Su K, Han YW. Different types of fruit intake and colorectal cancer risk: A meta-analysis of observational studies. World J Gastroenterol. 2023 May 7;29(17):2679-2700. doi: 10.3748/wjg.v29.i17.2679 . PMID: 37213399 ; PMCID: PMC10198059.