

Nachhaltige Ernährung und Krebsrisiko

Die Ergebnisse einer systematischen Übersichtsarbeit und Metaanalyse zeigen einen Zusammenhang zwischen nachhaltigen Ernährungsweisen und Krebsrisiko.

In einer systematischen Übersichtsarbeit und Metaanalyse untersuchten Forschende des Lehrstuhls für Epidemiologie und Präventivmedizin der Universität Regensburg erstmals umfassend den Zusammenhang zwischen nachhaltigen Ernährungsweisen und verschiedenen Krebsrisiken. Die internationale Analyse zeigt: Wer sich nachhaltig ernährt, hat ein geringeres Risiko für Krebserkrankungen und krebsbedingte Todesfälle. „Dies ist nicht nur ein Vorteil für diejenigen, die sich nachhaltig ernähren. Sie leisten gleichzeitig einen Beitrag zum Schutz des Planeten“, sagt Marina Kasper, Erstautorin der Studie. Die im Fachjournal *eClinicalMedicine* der Lancet Group veröffentlichten Ergebnisse liefern Hinweise für eine gesundheits- und ernährungspolitische Diskussion.

Ergebnisse: Weniger Krebs durch umweltfreundliche Ernährung

Die Studie umfasst Daten von über 2,2 Millionen Menschen aus 17 internationalen Studien. Das zentrale Ergebnis: Personen, die sich besonders nachhaltig ernährten, hatten ein um 7 % geringeres Risiko für Krebserkrankungen und ein um 12 % geringeres Risiko für krebsbedingte Todesfälle, verglichen mit Personen, deren Ernährung am wenigsten nachhaltig war. Nachhaltige Ernährung wurde dabei über verschiedene wissenschaftliche Indizes bewertet, die sowohl Umweltaspekte – wie CO₂-Ausstoß oder Landnutzung – als auch gesundheitsfördernde Lebensmittelkomponenten berücksichtigten. Auch der Konsum von Bio-Lebensmitteln und der Verzicht auf stark verarbeitete Produkte spielten eine Rolle.

Am deutlichsten zeigte sich der Zusammenhang zwischen nachhaltiger Ernährung und der Verringerung des Risikos bei Lungen- und Magenkrebs. Bei anderen Krebsarten, wie Brust- oder Darmkrebs, fielen die Ergebnisse weniger eindeutig aus.

Praktische Schlussfolgerungen: Gut für Mensch und Umwelt

„Die Analyse liefert ein starkes Argument für nachhaltige Ernährung als doppelte Präventionsstrategie: Sie schützt die Gesundheit und bewahrt gleichzeitig die natürlichen Lebensgrundlagen, also die Umwelt, von der unser Leben abhängt“, so Marina Kasper. Die Forschenden betonen, dass sich nachhaltige Ernährungsweisen durch einen höheren Anteil pflanzlicher und unverarbeiteter Lebensmittel auszeichne und gleichzeitig weniger Fleisch, Zucker und stark verarbeitete Produkte enthalte – allesamt Faktoren, die mit einem höheren Krebsrisiko in Verbindung stünden. Ein zusätzlicher Gewinn sei, dass viele dieser Lebensmittel – wie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Obst – nicht nur nährstoffreich, sondern auch ressourcenschonend in der Produktion seien. 1–4

Die Forschenden sprechen sich dafür aus, dass öffentliche Gesundheitspolitik künftig stärker auf nachhaltige Ernährung setzen solle – etwa durch Aufklärung, bessere Kennzeichnung und gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen in Schulen, Krankenhäusern und Kantinen. So könne, meinen die Forschenden, der individuelle Gesundheitsschutz mit dem globalen Klimaschutz in Einklang gebracht werden.

1. Willett W, Rockström J, Loken B, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*. 2019;393(10170):447-492.
doi:10.1016/S0140-6736(18)31788-4
2. Springmann M. A multicriteria analysis of meat and milk alternatives from nutritional, health, environmental, and cost perspectives. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2024;121(50):e2319010121. doi:10.1073/pnas.2319010121
3. Reuter S, Gupta SC, Chaturvedi MM, Aggarwal BB. Oxidative stress, inflammation, and cancer: How are they linked? *Free radical biology & medicine*. 2010;49(11):1603.
doi:10.1016/j.freeradbiomed.2010.09.006
4. World Cancer Research Fund (WCRF). Recommendations and public health and policy implications. 2018. <https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2024/10/Recommendations.pdf>

Originalpublikation:

“Sustainable diets and cancer: a systematic review and meta-analysis”

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2025.103215>