

Pflanzliche Ernährung wirkt präventiv gegen Darmkrebs

Datum: 02.11.2022

Original Titel:

The Relationship Between Plant-Based Diet and Risk of Digestive System Cancers: A Meta-Analysis Based on 3,059,009 Subjects

Kurz & fundiert

- Metaanalyse: Pflanzliche Ernährung und Krebserkrankungen des Verdauungstrakts
- Pflanzliche Ernährung reduzierte Risiko für: Bauchspeicheldrüsen-, Kolorektal-, Rektal- und Kolonkarzinom
- Kein signifikanter Unterschied zwischen veganer und anderer pflanzenbasierter Ernährung

MedWiss – Wissenschaftler haben in einer Metaanalyse die Wirkung einer pflanzlichen Ernährung auf das Risiko für Krebserkrankungen des Verdauungssystems untersucht. In der Studie wurde eine präventive Wirkung von pflanzlicher Ernährung auf das Risiko eines Bauchspeicheldrüsen-, Kolorektal-, Rektal- und Kolonkarzinoms festgestellt. Vegane und andere pflanzenbasierte Ernährungsweisen zeigten dabei keinen signifikanten Unterschied.

Schätzungsweise sind 30 – 50 % aller Krebsfälle vermeidbar und die richtige Ernährung spielt dabei eine große Rolle. Studien haben gezeigt, dass der Konsum von rotem und insbesondere von verarbeitetem Fleisch (Fleisch, das verändert wurde, um Geschmack oder Haltbarkeit zu beeinflussen) das Risiko für Krebserkrankungen des Verdauungssystems erhöht. Teilweise konnte in Studien eine präventive Wirkung von pflanzlicher Ernährung gezeigt werden, Studienergebnisse waren allerdings nicht immer konsistent.

Wissenschaftler haben den Zusammenhang daher in einer umfassenden Metaanalyse untersucht. Für die Analyse wurden 49 Studien mit insgesamt 3 059 009 Teilnehmern aus den medizinisch-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Medline, Embase, Web of Science und Scopus ermittelt. Für den Vergleich der Ergebnisse wurde das 95 % Konfidenzintervall (KI) des Risikoverhältnisses (Risk Ratio, RR) oder des Chancenverhältnisses (Odds Ratio, OR) gebildet.

Pflanzliche Ernährung zeigt präventive Wirkung

Die Analyse zeigte sowohl in Kohortenstudien als auch in Fall-Kontroll-Studien eine präventive Wirkung gegenüber Krebserkrankungen des Verdauungssystems durch eine pflanzliche Ernährung:

- Kohortenstudien: RR: 0,82; 95 % KI: 0,78 – 0,86; $p < 0,001$
- Fall-Kontroll-Studien: OR: 0,70; 95 % KI: 0,64 – 0,77; $p < 0,001$

Eine Untergruppenanalyse der Kohortenstudien zeigte, dass das Risiko insbesondere für folgende Krebserkrankungen verringert wurde:

- Bauchspeicheldrüsenkarzinom: RR: 0,71; 95 % KI: 0,59 – 0,86; $p < 0,001$
- Kolorektalkarzinom: RR: 0,76; 95 % KI: 0,69 – 0,83; $p < 0,001$
- Rektalkarzinom: RR: 0,84; 95 % KI: 0,78 – 0,91; $p < 0,001$
- Kolonkarzinom RR: 0,88; 95 % KI: 0,82 – 0,95; $p < 0,001$

Kein Unterschied zwischen veganer und anderer pflanzenbasierter Ernährung

Die Studie zeigte keinen signifikanten Unterschied bezüglich der präventiven Wirkung zwischen einer veganen Ernährung und anderer pflanzenbasierter Ernährung. Als pflanzenbasierte Ernährung galten dabei auch solche, die mehr Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse anstelle von tierischen Produkten beinhalteten.

Die Autoren schlussfolgerten, dass eine pflanzliche Ernährung eine präventive Wirkung gegenüber Krebserkrankungen des Verdauungssystems habe.

Referenzen:

Zhao Y, Zhan J, Wang Y, Wang D. The Relationship Between Plant-Based Diet and Risk of Digestive System Cancers: A Meta-Analysis Based on 3,059,009 Subjects. Front Public Health. 2022 Jun 3;10:892153. doi: 10.3389/fpubh.2022.892153 . PMID: 35719615 ; PMCID: PMC9204183.