

## Richtige Ernährung schützt vor Brustkrebs

**Datum:** 29.03.2021

**Original Titel:**

Association Between Healthy Eating Index-2015 and Breast Cancer Risk: A Case-Control Study

**MedWiss - Es existieren verschiedene Ernährungsindices, mit denen die Ernährungsqualität von Personen erfasst werden kann. Einer davon ist der Healthy Eating Index (HEI). Wissenschaftler ermittelten, inwiefern sich höhere Score-Werte beim HEI, und damit eine höhere Ernährungsqualität, auf das Brustkrebsrisiko auswirken.**

---

Der *Healthy Eating Index* (HEI) ist ein häufig verwendeter Maßstab für die Ernährungsqualität. Er wird alle 5 Jahre aktualisiert - das letzte Update war im Jahr 2015 (HEI-2015). Der HEI-2015 bewertet die Ernährungsqualität basierend auf der Zufuhr von 13 Komponenten. Bei diesen handelt es sich um Obst, ganzes Obst, Gemüse, Grüngemüse und Bohnen, Vollkornprodukte, Milchprodukte, proteinhaltige Lebensmittel (gesamt), Proteine aus Meeresfrüchten und Pflanzen, Fettsäuren, raffinierte Körner, Salz, zugesetzte Zucker und gesättigte Fettsäuren.

Wissenschaftler ermittelten den Zusammenhang zwischen dem HEI-2015-Score und dem Brustkrebsrisiko mithilfe einer Fall-Kontroll-Studie. An der Studie nahmen 134 Brustkrebspatientinnen und 265 Frauen ohne Krebsdiagnose teil. Mithilfe von validierten Ernährungshäufigkeitsfragebögen erfassten die Wissenschaftler die Ernährungszufuhr der Teilnehmer und kalkultierten darauf basierend den HEI-2015-Score.

### **Höhere Übereinstimmung mit HEI-2015-Score wirkte sich günstig auf das Brustkrebsrisiko aus**

Es zeigte sich, dass das Brustkrebsrisiko der Teilnehmer im oberen Quartil des HEI-2015-Scores im Vergleich zu den Teilnehmern im untersten Quartil des HEI-2015-Scores um 46 % reduziert war (OR 0,54, 95 % CI 0,30-0,98). Dieser Zusammenhang verstärkte sich, nachdem in der Analyse für die potenziellen Confounder Alter, Alter bei der Menarche, Einnahme von oralen Verhütungsmitteln, Menopausenstatus, Familienstand, *Body Mass Index*, Rauchen und Bildungsniveau adjustiert wurde (OR 0,32, 95 % CI 0,16-0,65).

Die Wissenschaftler resümierten, dass eine höhere Übereinstimmung mit dem HEI-2015-Score mit einem verminderten Brustkrebsrisiko im Zusammenhang stand.

**Referenzen:**

Hamed Kord-Varkaneh, Ammar Salehi-Sahlabadi, Meysam Zarezade, Jamal Rahmani, Shing Cheng Tan, Azita Hekmatdoost, Bahram Rashidkhani. Association Between Healthy Eating Index-2015 and Breast Cancer Risk: A Case-Control Study. *Asian Pac J Cancer Prev.* 2020 May 1;21(5):1363-1367. doi: 10.31557/APJCP.2020.21.5.1363.