

## Vergleich unterschiedlicher Proteinquellen: Milcheiweiß erhöht das Prostatakrebsrisiko

**Datum:** 31.08.2022

**Original Titel:**

Dietary protein intake and prostate cancer risk in adults: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies

### Kurz & fundiert

- Zusammenhang zwischen verschiedenen Proteinquellen und dem Prostatakrebsrisiko
- Meta-Analyse über 12 prospektive Kohortenstudien mit insgesamt 388 062 Teilnehmern
- Kein Zusammenhang zwischen Prostatakrebsrisiko und Gesamtproteinkonsum
- Ein erhöhtes Risiko war bei Männern festzustellen, die 30 g oder mehr Proteine aus Milchprodukten pro Tag konsumieren
- Eine Erhöhung des Konsums um 20 g pro Tag war mit einer Erhöhung des Prostatakrebsrisikos um 10 % assoziiert

**MedWiss - In einer Meta-Analyse wurde untersucht, wie sich unterschiedliche Proteinquellen in der Ernährung auf das Prostatakrebsrisiko auswirken. Die Studie zeigte eine Erhöhung des Prostatakrebsrisikos bei Männern, die mehr als 30 g Proteine aus Milchprodukten pro Tag konsumierten. Dabei war eine Erhöhung des Konsums um 20 g pro Tag mit einer Erhöhung des Prostatakrebsrisikos um 10 % assoziiert. Bei dem Vergleich verschiedener Proteinquellen wurde eine solche Assoziation nur für Proteine aus Milchprodukten festgestellt. Kein Zusammenhang wurde zudem zwischen dem Prostatakrebsrisiko und dem Gesamtproteinkonsum festgestellt.**

---

Die Ernährung spielt bei der Entstehung von chronischen Krankheiten wie Prostatakrebs eine wichtige Rolle. In Studien konnte gezeigt werden, dass bei einer Ernährung, bei der viele Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse konsumiert werden, aber nur wenig Fleisch und Milchprodukte, von einem verringerten Prostatakrebsrisiko auszugehen ist. Dabei ist jedoch unklar, welche Rolle die Proteine in diesen Nahrungsmitteln spielen. Es gibt jedoch Hinweise darauf, dass der Konsum großer Proteinmengen, insbesondere aus Milchprodukten, eine Erhöhung des Prostatakrebsrisikos bewirkt. Eine Hypothese besagt, dass der erhöhte Proteinkonsum die Produktion eines bestimmten Hormons stimuliert (Insulin-like growth factor 1, kurz IGF-1), dass mit der Entwicklung von Prostatakrebs in Verbindung stehen könnte. Auch wird angenommen, dass die hohe Inzidenz von Prostatakrebs in westlichen Ländern in Verbindung mit dem hohen Konsum von tierischem Protein steht.

In einer Metaanalyse haben Wissenschaftler nun untersucht, wie sich unterschiedliche

Proteinquellen auf das Prostatakrebsrisiko auswirken. Für die Analyse wurden 12 prospektive Kohortenstudien mit insgesamt 388 062 Teilnehmern inkludiert. Es wurde jeweils das relative Risiko (RR) für Prostatakrebs aus dem Vergleich des höchsten und des niedrigsten Konsums von Proteinen aus pflanzlichen Quellen, tierischen Quellen, Milchprodukten und dem Gesamtproteinkonsum ermittelt.

### **Kein Zusammenhang zwischen Gesamtproteinkonsum und Prostatakrebsrisiko**

Die Analyse zeigte keinen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Gesamtproteinkonsum und dem Prostatakrebsrisiko (RR: 0,99; 95 % KI: 0,92 - 1,07). Für die untersuchten Proteinquellen wurden die folgenden Ergebnisse ermittelt:

- Tierisches Protein: RR: 0,99; 95 % KI: 0,92 - 1,07
- Pflanzliches Protein: RR: 1,01; 95 % KI: 0,96 - 1,06
- Protein aus Milchprodukten: RR: 1,08; 95 % KI: 1,00 - 1,16

Dies zeigte einen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Prostatakrebsrisiko und der Proteinaufnahme aus Milchprodukten ( $p = 0,04$ ), jedoch keinen signifikanten Zusammenhang zu den anderen Proteinquellen.

### **Prostatakrebsrisiko steigt mit mehr Milchprodukten in der Ernährung**

Die positive Assoziation zwischen dem Prostatakrebsrisiko und dem Genuss von Proteinen aus Milchprodukten wurde nur bei Männern festgestellt, die 30 g oder mehr am Tag konsumieren. Eine Erhöhung des Konsums zwischen der niedrigsten und der höchsten Einnahme pro Tag von 20 g war dabei mit einer Erhöhung des Risikos um 10 % assoziiert.

Die Autoren schlussfolgerten, dass bei Männern, die 30 g oder mehr Protein aus Milchprodukten täglich konsumieren, dies mit einer Erhöhung des Prostatakrebsrisikos einhergehen könne.

#### **Referenzen:**

Alzahrani MA, Shakil Ahmad M, Alkhamees M, Aljuhayman A, Binsaleh S, Tiwari R, Almannie R. Dietary protein intake and prostate cancer risk in adults: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Complement Ther Med*. 2022 Jul 9;70:102851. doi: 10.1016/j.ctim.2022.102851 . Epub ahead of print. PMID: 35820576 .