

Wie wirken sich spezielle Milchprodukte auf das Darmkrebs-Risiko aus?

Datum: 03.12.2018

Original Titel:

Dairy product consumption and risk of colorectal cancer in an older mediterranean population at high cardiovascular risk

MedWiss - Milchprodukte könnten vor Darmkrebs schützen. Dies zeigten Wissenschaftler in der vorliegenden Studie. Sie fanden heraus, dass Personen, die mehr Milchprodukte verspeisten, seltener an Darmkrebs erkrankten. Wurden spezielle Milchprodukte betrachtet, fiel auf, dass speziell fettarme Milch das Darmkrebs-Risiko reduzierte.

In einigen Studien konnte bereits gezeigt werden, dass sich der tägliche Verzehr von Milchprodukten auf das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, auswirken kann. So zeigte beispielsweise eine Studie, dass jede 200 g Milchprodukt das Darmkrebs-Risiko um 7 % reduzieren kann (Studie von Schwingshackl und Kollegen, 2018 in der medizinischen Fachzeitschrift *International journal of cancer* veröffentlicht). Doch wie sieht das für spezielle Milchprodukte aus? Wie wirken sich diese auf das Darmkrebs-Risiko aus? Hat der Fettanteil Auswirkungen auf die schützende Wirkung? Ein Forscherteam aus Spanien widmetet sich dieser Thematik nun genauer und suchte nach Antworten auf diese Fragen.

Wissenschaftler befragten mehr als 7000 Personen zu ihrem Ernährungsverhalten

Die Wissenschaftler untersuchten 7216 Personen zwischen 55 und 80 Jahren (durchschnittlich 67 Jahre alt), die zu Beginn der Studie nicht an Darmkrebs litten. Alle Studienteilnehmer wurden zu Beginn und im Anschluss jährlich mit Hilfe eines speziellen Fragebogens zu ihrem Ernährungsverhalten befragt. Dabei lag das Augenmerk speziell auf Milchprodukte – sowohl auf den kompletten Milchkonsum als auch auf dem Konsum spezieller Milchprodukte. Die Personen wurden im Mittel 6 Jahre lang begleitet.

Personen, die mehr Milchprodukte verzehrten, erkrankten seltener an Darmkrebs

Während des Beobachtungszeitraums erkrankten 101 Personen an Darmkrebs. Im Mittel verzehrten die Studienteilnehmer täglich 350 g Milchprodukte. Den Großteil dieser Milchprodukte machten fettarme Milchprodukte (hauptsächlich fettarme Milch und fettarmer Joghurt) aus (72,6 %). Mithilfe spezieller statistischer Analysen stellten die Wissenschaftler fest, dass die Personen, die täglich mehr Milchprodukte (unabhängig von der Art des Produkts) zu sich nahmen (im Mittel 564 g), ein um 45 % geringeres Risiko hatten, an Darmkrebs zu erkranken, als die Personen, die täglich weniger Milchprodukte verzehrten (im Mittel 206 g). Wurden die Milchprodukte nach fettreichen und fettarmen Produkten aufgeteilt, konnte bei keinen der beiden Gruppen ein Zusammenhang mit dem Darmkrebs-Risiko festgestellt werden. Es zeichnete sich jedoch ein leichter Trend ab, dass fettarme Milchprodukte das Darmkrebs-Risiko senkten. Es konnte jedoch nicht ausgeschlossen werden, dass es sich bei dieser Beobachtung um einen Zufall handelte. Daher ist hier noch weitere Forschung nötig.

Speziell fettarme Milch reduziert das Darmkrebs-Risiko

Des Weiteren betrachteten die Forscher ganz spezielle Milchprodukte. Dabei stellten sie fest, dass sich das Darmkrebs-Risiko reduzierte, wenn die Personen mehr fettarme Milch tranken (46 % geringeres Risiko, wenn täglich statt 15 g 407 g fettarme Milch getrunken wurde). Was die anderen Milchprodukte anging, konnte kein Zusammenhang zwischen dem Darmkrebs-Risiko und der Menge des Verzehrs festgestellt werden. Bei diesen Produkten handelte es sich unter anderem um Joghurt allgemein, speziell fettarmer Joghurt, speziell Vollfett-Joghurt, Käse, Milch allgemein und Vollmilch. All diese Ergebnisse kamen zustande, nachdem die Patienten so angeglichen wurden, dass sie in ihren Eigenschaften und im Ernährungsverhalten (mit Ausnahme der Milchprodukte) möglichst übereinstimmten.

Die Autoren der Studie schlussfolgerten, dass sowohl ein hoher Gesamtmilchproduktkonsum als auch der Konsum speziell von fettarmer Milch das Risiko für Darmkrebs senkte. Sie sind außerdem der Ansicht, dass von Vollmilch-Produkten nicht generell abgeraten werden kann, da kein Zusammenhang zwischen einem erhöhten Darmkrebs-Risiko und dem Verzehr von Vollmilch-Produkten gefunden wurde.

Referenzen:

Barrubés L, Babio N, Mena-Sánchez G, Toledo E, Ramírez-Sabio JB, Estruch R, Ros E, Fitó M, Arós F, Fiol M, Santos-Lozano JM, Serra-Majem L, Pintó X, Martínez-González MÁ, Sorlí JV, Basora J, Salas-Salvadó J; PREvención con DIeta MEDiterránea Study Investigators. Dairy product consumption and risk of colorectal cancer in an older mediterranean population at high cardiovascular risk. *Int J Cancer*. 2018 Apr 16. doi: 10.1002/ijc.31540. [Epub ahead of print]