Ernährungsmedizin

Viel rotes Fleisch erhöht auch das Brustkrebs-Risiko

Eine proteinreiche Ernährung kann das Brustkrebs-Risiko erhöhen, da Proteine große Mengen an IGF-1 (insulinähnlicher Wachstumsfaktor 1) enthalten. Dieser spielt eine wichtige Rolle beim Tumorwachstum. Eine prospektive Kohortenstudie untersuchte den Zusammenhang zwischen verschiedenen Proteinquellen in der Ernährung junger Frauen und dem Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.

Farvid MS et al. Dietary protein sources in early adulthood and breast cancer incidence: prospective cohort study. BMJ 2014; 348: g3437

Methoden

Im Rahmen der amerikanischen Nurses' Health Study wurden die Ernährungsgewohnheiten 88 803 prämenopausaler Frauen mit einem Fragebogen erhoben. In 2830 Fällen trat während der 20-jährigen Beobachtungszeit ein Mammakarzinom auf. Hierbei handelte es sich in 1511 Fällen um einen prämenopausalen, in 918 Fällen um einen postmenopausalen Brustkrebs und bei 401 Erkrankungen um einen Brustkrebs mit unklarem Menopausenstatus.

Ergebnisse

Ein erhöhter Verzehr von rotem Fleisch war mit einem erhöhten Brustkrebs-Risiko assoziiert (relatives Risiko [RR] 1,22; 95 %-CI 1,06–1,4; p für den Trend = 0,01 für das obere Fünftel gegenüber dem untersten Fünftel). Bezüglich eines vermehrten Geflügel-, Fisch-, Eier-, Gemüse- oder Nuss-Konsums konnte keine Korrelation zu einer Mammakarzinom-Erkrankung gefunden werden. Postmenopausale Frauen hatten bei vermehrtem Geflügelverzehr sogar ein erniedrigtes Risiko, an Brustkrebs zu erkranken (RR 0,73; 95 %-CI 0,58–0,91; p für den Trend = 0,02 für das obere gegenüber dem unteren Fünftel). Für prämenopausale Frauen traf dies nicht zu (RR 0,93; 95 %-CI 0,78–1,11; p für den Trend = 0,6 für das oberste vs. dem untersten Fünftel). Ersetzten die Teilnehmerinnen täglich eine Portion rotes Fleisch durch Gemüse, so sank das Mammakarzinom-Risiko insgesamt um 15 % (RR 0,85; 95 %-CI 0,73–0,98); bei prämenopausalen Frauen sogar um 19 % (RR 0,81; 95 %-KI 0,66–0,99). Beim täglichen Ersatz einer Portion roten Fleisches durch Geflügel fanden die Autoren ein um 17 % niedrigeres Brustkrebs-Risiko (RR 0,83; 95 %-CI 0,72–0,96) für alle und ein um 24 % niedrigeres Risiko für postmenopausale Frauen (RR 0,76; 95 %-CI 0,59–0,99).

Zu Beginn der Studie waren alle Frauen zwischen 24 und 43 Jahre alt. Das Durchschnittsalter bei Erstdiagnose des Mammakarzinoms lag bei den prämenopausalen Frauen bei 45 und bei den postmenopausalen bei 55 Jahren. Teilnehmerinnen

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

Verzehren junge Erwachsene viel rotes Fleisch, erhöht dies das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken (Symbolbild, Quelle: ccvision).

mit einem In-situ-Karzinom wurden ausgeschlossen. Bei Frauen, die orale Kontrazeptiva einnahmen, erhöhte sich das Mammakarzinom-Risiko für jede Portion roten Fleisches um 54% (RR 1,54; 95%-CI 1,13–2,08) beziehungsweise um 11% bei früherer Einnahme (RR 1,11; 95%-CI 1,02–1,22).

Fazit

In dieser Studie war ein höherer Konsum roten Fleisches während des jungen Erwachsenenalters mit einem erhöhten Brustkrebs-Risiko assoziiert. Hierbei fehlten jedoch Angaben zur Zubereitungsart des Fleisches. Der Ersatz roten Fleisches durch Gemüse und Geflügel während der frühen Erwachsenenzeit kann das Mammakarzinom-Risiko senken, so die Autoren.

Dr. Susanne Bossenmayer, Stuttgart

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.