

ERNÄHRUNG

Kann mediterrane Diät Brustkrebs vorbeugen?

Kann durch eine gesunde mediterrane Kost und vor allem reichhaltige Zufuhr von Olivenöl Brustkrebs vorgebeugt werden? Hinweise dafür liefert die prospektive PREDIMED-Studie in Spanien bei insgesamt knapp 4.300 Frauen im Alter von 60 – 80 Jahren mit hohem kardiovaskulären Risiko. Im Untersuchungszeitraum von im Median knapp fünf Jahren ernährte sich jeweils ein Drittel der Frauen mediterran mit reichlich Olivenöl (der Frau bzw. der Familie wurde wöchentlich ein Liter kostenlos zur Verfügung gestellt) oder mit viel Nüssen (30 g täglich) oder es wurde eine Ernährung mit wenig Fetten empfohlen (Kontrollgruppe). Bei 35 Frauen wurde im Studienzeitraum eine neu aufgetretene Brustkrebserkrankung diagnostiziert. In der Olivenöl-Gruppe war die Erkrankungsrate um mehr als 60 % geringer als in der Kontrollgruppe (1,1 versus 2,9 pro 1.000 Personenjahre) und um 50 % geringer als bei Personen mit mediterraner Kost und viel Nüssen (1,8 pro 1.000 Personenjahre). Dies deutet darauf hin, dass eine protektive Wirkung vor allem Olivenöl zuzuschreiben ist. Dies wäre zum Beispiel durch antiproliferative und antioxidative Effekte der enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Polyphenole zu erklären. Die Ergebnisse müssten noch in Langzeitstudien bestätigt werden, so die Autoren.

QUELLE

- Toledo E et al.: Mediterranean Diet and Invasive Breast Cancer Risk Among Women at High Cardiovascular Risk in the PREDIMED Trial. A Randomized Clinical Trial. JAMA Intern Med 2015, published online September 14

Entscheidend scheint Zufuhr von reichlich Olivenöl zu sein



IHR PLUS IM NETZ
Volltext online

ALKOHOL

Erhöhtes Krebsrisiko bei Frauen bereits bei geringem Alkoholkonsum

Für Frauen ist offenbar jeglicher regelmäßige Alkoholkonsum, auch bereits in niedrigen Mengen (5 – 15 g täglich, entsprechend etwa 0,1 l Wein täglich) ein Risikofaktor für maligne Tumoren. Das gilt laut neuen Daten der Nurses' Health Study mit rund 88.000 Frauen insbesondere für Nichtraucherinnen. Während bei allen Studienteilnehmerinnen mit niedrigem Alkoholkonsum das Krebsrisiko im Vergleich zu Abstinenten nur tendenziell um 4 % erhöht war, war das relative Risiko von Frauen, die nie geraucht hatten, signifikant um 13 % erhöht. Vor allem war dies auf vermehrte Brustkrebserkrankungen zurückzuführen. Bei Männern aus der Health Professionals Follow-up Study war der Zusammenhang zwischen einer geringen bis moderaten Alkoholzufuhr und dem Krebsrisiko weniger deutlich. Erst ab 15 g Alkohol täglich stieg die Rate von Krebserkrankungen bei Männern signifikant, vor allem bei Rauchern.

QUELLE

- Giovannucci EL et al.: Light to moderate intake of alcohol, drinking patterns, and risk of cancer: results from two prospective US cohort studies. BMJ 2015;351:h4238

Zusammenhang vor allem bei Nichtraucherinnen



IHR PLUS IM NETZ
Volltext online