

Krebsprävention:

Obst und Gemüse bieten kaum Schutz vor Krebs

«5 am Tag». Unter diesem Schlagwort haben Krebsliga Schweiz, Gesundheitsförderung Schweiz und das BAG im letzten Jahr eine Kampagne gestartet, in der sie zu reichlichem Konsum von Obst und Gemüse aufrufen. Eine solche Ernährungsweise diene allgemein der Gesundheit, biete insbesondere auch einen Schutz vor Übergewicht, Diabetes, kardiovaskulären Erkrankungen – und Krebs. Doch nicht selten sind in den letzten Jahren wohl meinnende und viel versprechende Präventionsempfehlungen alsbald von Untersuchungen konterkariert worden, die deren Nutzen in Zweifel zogen oder zumindest deutlich relativierten. Genau dies ist jetzt erneut geschehen: Krebs, so scheint es, lässt sich durch gute Ernährung kaum verhindern. Anlass zu dieser Einschätzung bieten aktuelle Ergebnisse der EPIC-Studie, die in der vergangenen Woche im «Journal of the American Medical Association» publiziert wurde (JAMA 2005; 293: 183–193). Im Rahmen der Studie wurde der Einfluss des Obst- und Gemüseverzehr auf das Brustkrebsrisiko bei 285 000 Frauen zwischen 25 und 70 Jahren in mehreren europäischen Ländern prospektiv untersucht. Dazu werteten die Forscher Daten aus Ernährungserhebungen der Jahre 1992 und 1998 aus und verglichen sie mit dem Auftreten von Brustkrebs bis zum Jahr 2002. Bis zu diesem Zeitpunkt wurden 3659 Brustkrebsfälle diagnostiziert. Einen signifikanten Einfluss der Ernährung auf die Krankheitsentstehung konnten die Studienautoren nicht feststellen. Damit scheinen die Verheissungen der Ernährungsmedizin in diesem Punkt widerlegt. Professor Heiner Boeing, Epidemiologe aus Potsdam und Koautor der Studie, hat eingeräumt, man habe die krebspräventive Wirkung der Ernährung überschätzt. Allerdings gebe es weiter gute Gründe, reichlich Obst und Gemüse zu essen.

Die Evidenz für einen brustkrebspräventiven Effekt wurde schon 2003 aufgrund der damaligen Datenlage von einem Expertengremium der International Agency on Research of Cancer (IARC) als unzureichend bewertet. Dennoch schloss man seinerzeit die Möglichkeit eines geringfügigen Effekts nicht aus. Mit der Analyse der Daten der EPIC-Studie hat sich diese Hoffnung jedoch nicht erfüllt.

Bei anderen häufigen Tumorarten stellt sich die Situation anscheinend ähnlich dar. Die Auswertung von 130 000 männlichen EPIC-Teilnehmern ergab: Obst und Gemüse bieten auch keinen Schutz vor Prostatakrebs. Diese Teilstudie wurde im vergangenen Jahr im «International Journal of Cancer» publiziert (2004; 119: 2004–2010). Auch Ernährungsstudien zum Darmkrebs scheinen diese Tendenz zu bestätigen. Hier hat eine aktuelle, im JAMA (2005; 293: 172–182) veröffentlichte grosse prospektive Studie zudem gezeigt, dass der Verzehr von rotem Fleisch, also Rind, Schwein

EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition)-Studie

ist eine prospektive, 1992 begonnene Studie, die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krebs und anderen chronischen Erkrankungen aufdecken will.

23 administrative Zentren in zehn europäischen Ländern mit 519 000 Studienteilnehmern sind an der Studie beteiligt. Die jetzt veröffentlichte Brustkrebsstudie beruht auf Daten von 285 000 teilnehmenden Frauen.

oder Lamm, Darmkrebs begünstigt, allerdings nur im distalen Kolon. Von denjenigen, die häufig rotes Fleisch assen, erkrankten 3 von 1000 Personen, bei jenen, die es selten auf dem Speiseplan hatten, waren es 2 von 1000. Doch selbst diese Resultate sind mit gewisser Zurückhaltung zu bewerten, weil Personen-gruppen mit unterschiedlicher Ernährung erfahrungsgemäss oft eine andere Lebensführung haben. In der JAMA-Studie trieben die notorischen Fleischesser seltener Sport, rauchten häufiger, tranken mehr Alkohol und assen weniger Ballaststoffe. Zwar berücksichtigten die Forscher diese Einflüsse in ihren statistischen Modellen, doch Unsicherheiten bleiben bestehen. ●

U.B.