

Gemüseverzehr senkt Brustkrebsrisiko



In Deutschland erkranken jährlich rund 43 000 Frauen und 400 Männer an Brustkrebs. Aus einer Fall-Kontroll-Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums, Heidelberg, geht hervor, dass das Risiko für eine Brustkrebserkrankung mit steigendem Gemüseverzehr sinkt. Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt auch eine im renommierten «Eu-

ropean Journal of Cancer» publizierte Metaanalyse.

Es wird heute von keiner Seite mehr bezweifelt, dass Gemüse und Obst unentbehrlicher Bestandteil einer gesunden Ernährung sind. Bei geringer Kaloriendichte liefern sie dem Körper lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe, deren gesundheitsfördernde Eigenschaften zunehmend bekannt und anerkannt werden. Eher überraschend ist die Erkenntnis, dass Gemüse auch krebsvorbeugende Wirkung haben kann. Eine in Deutschland mit insgesamt 2087 Teilnehmerinnen im Alter bis 50 Jahre durchgeführte Fall-Kontroll-Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums zeigte, dass das Risiko für eine Brust-

krebserkrankung mit steigendem Gemüseverzehr sinkt. Eine fleischreiche Ernährung (vor allem Rindfleisch) soll dagegen das Krebsrisiko fördern. Besonders deutlich zeigen sich diese Effekte bei Frauen vor der Menopause.

Auch eine im renommierten «European Journal of Cancer» publizierte Metaanalyse von 26 Studien zum Thema Gemüseverzehr und Brustkrebs bestätigte das Ergebnis. ■

Quellen:

1. Hermann S, J. Linseisen S, J. Chang-Claude: Nutrition and breast cancer risk by age 50: a population based case-control study in Germany. *Nutr Cancer* 2002; 44 (1): 23–34.
2. Gandini S et al.: Meta-analysis of studies on breast cancer risk and diet: the role of fruit and vegetable consumption and the intake of associated micronutrients. *Eur J Canc* 2000; 36 (5): 636–46.