

Milchprodukte und ihre wichtigsten Nährstoffe als Schutzfaktoren gegen Darmkrebs

Seit langem vermuten Forschende in der Ernährungsmedizin, dass manche Ernährungsfaktoren Darmkrebs (Kolorektalkarzinom, CRC) fördern oder verhindern können. In der Vergangenheit haben mehrere Beobachtungsstudien darauf hingewiesen, dass Milchprodukte, insbesondere Trinkmilch, möglicherweise vor kolorektalen Neoplasien (Neubildungen von Gewebe) schützen könnten. Allerdings schlossen die meisten dieser Studien überwiegend weisse Personengruppen ein.



Deshalb untersuchte eine Arbeitsgruppe aus mehreren Universitäten in Kalifornien (USA) im Rahmen der Multiethnic-Cohort-Studie, wie Milchprodukte und ihre wichtigsten Nährstoffe in einer multi-ethnischen Population das Darmkrebsrisiko beeinflussen. Die Forschenden analysierten insgesamt 192'644 Teilnehmer:innen, davon 32'765 Afroamerikaner:innen, 53'960 Teilnehmer:innen mit japanischem Hintergrund, 45'178 mit lateinamerikanischem Hintergrund, 13'744 gebürtige Hawaiianer:innen und 46'997 weisse Amerikaner:innen. Sie beobachteten die Teilnehmer:innen durchschnittlich über 20 Jahre hinweg, wobei sie 5743 Fälle von kolorektalem Adenokarzinom (einem bösartigen Tumor, entsteht aus Drüsengewebe) feststellten.

Die Autor:innen erfassten die Nahrungsaufnahme der Teilnehmer:innen durch einen validierten Fragebogen zur Ernährungshäufigkeit. Die Wissenschaftler:innen verwendeten anschliessend Cox-Proportional-Hazards-Modelle, um den Zusammenhang zwischen Milchprodukten, Milch, Laktose, Calcium und Vitamin D mit dem CRC-Risiko weitgehend unabhängig schätzen zu können. Die Wissenschaftler:innen haben die Daten entsprechend adjustiert und dabei folgende Faktoren berücksichtigt: Geschlecht, familiäre Vorbelastung mit Darmkrebs, Vorbelastung mit Darmpolypen, Bildungsstand, Body-Mass-Index, Raucherstatus, Alkoholkonsum, körperliche Aktivität, Diabetes in der Anamnese, Einnahme nichtsteroidaler entzündungshemmender Medikamente, regelmässige Einnahme von Multivitaminen, Gesamtenergiezufuhr, Verzehr von rotem Fleisch, Verzehr von verarbeitetem Fleisch, Folsäurezufuhr, Ballaststoffzufuhr und Hormonsupplementation bei Frauen.

Ergebnisse

Für Milch und alle Milchprodukte zusammengefasst fanden die Autor:innen, dass das Risiko beim höchsten im Vergleich zum geringsten Konsum statistisch signifikant um 15 % sank (HR = 0,85; 95 % KI 0,77–0,93). Personen mit hohem Milchkonsum hatten ein um 18 % geringeres Risiko (HR = 0,82; 95 % KI 0,75–0,90). Wenn die Teilnehmenden viel Calcium einnahmen, wirkte dies auf das Darmkrebsrisiko senkend. Das Risiko bei höchster im Vergleich zu niedrigster Zufuhr sank dadurch um 20 % (HR = 0,80; 95 % KI 0,71–0,91).

Diese Zusammenhänge waren über alle ethnischen Gruppen hinweg konsistent, wobei bei Latinos die inversen Zusammenhänge für Milchprodukte, Milch und Calcium am deutlichsten waren. Schliesslich zeigten die Analysen, dass auch noch zwei weitere relevante Inhaltsstoffe der Milch schützend wirken: Personen mit einer hohen Zufuhr an Laktose hatten im Vergleich zu Personen mit geringster Zufuhr ein um 15 % geringeres Risiko (HR = 0,85; 95 % KI 0,77–0,93). Für Vitamin D zeigten die höheren Konsumquintile einen inversen, aber nur marginal signifikanten Zusammenhang (HR = 0,87; 95 % KI 0,75–1,02). Besonders im linken Kolon beobachteten die Forschenden bei der Analyse zur Tumorlokalisierung einen deutlichen Schutzeffekt.

Fazit

Die Wissenschaftler:innen schliessen aus ihrer Studie, dass Milch und Milchprodukte über verschiedene Inhaltsstoffe in unterschiedlichen ethnischen Bevölkerungsgruppen gegen das Kolorektalkarzinom schützen können. Wie bereits von den Forschenden angenommen, sprechen diese Ergebnisse dafür, dass Milchprodukte dabei helfen können, Darmkrebs vorzubeugen.

Literatur

Han S, Paik A, Park SY, et al. Dairy products and their key nutrients as protective factors against colorectal cancer risk: The Multiethnic Cohort. *Int J Cancer* 2026. Online ahead of print. Feb 23, doi: 10.1002/ijc.70385.

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.

Impressum

© Swissmilk 2026

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrektorat: Markus Schütz, Bern

Foto: Adobe Stock

Newsletter für Ernährungsfachleute Mai 2026

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.