

## Brustkrebs Milchprodukte schützen

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen und eine der führenden Todesursachen in der industrialisierten Welt. Nach einer alten These fördert Fettkonsum das Brustkrebsrisiko. Als besonders risikoreich werden dabei oft die gesättigten Fettsäuren oder auch das tierische Fett eingestuft. Da Milchfett relativ reich an gesättigten Fettsäuren ist, wird häufig vor einem höheren Konsum von Milch und Milchprodukten gewarnt. Übersehen wird dabei, dass Langzeitstudien, die diesen Zusammenhang in der Vergangenheit überprüft hatten, keinen klaren Zusammenhang, sondern eher einen gegenläufigen Trend, aufzeigen konnten.

Um die Datenlage systematisch aufzuarbeiten, hat eine Arbeitsgruppe von der Abteilung für Ernährung und Nahrungsmittelhygiene (School of Radiation Medicine and Public Health) der Soochow University in Suzhou (China) kürzlich eine Metaanalyse durchgeführt. Insgesamt konnten die Wissenschaftler 18 methodisch akzeptable Langzeitstudien mit entsprechenden Ernährungserhebungen einbeziehen und auswerten. Zusammen umfasste der Datenpool 1'063'471 Teilnehmer aus verschiedenen Ländern der Welt. Bei einer mittleren Beobachtungszeit von 10 Jahren waren 24'187 Brustkrebsfälle aufgetreten. Zur Auswertung verglich man die Inzidenz von Brustkrebs bei höchstem im Vergleich zu geringstem Konsum – unter statistischer Einbeziehung von relevanten Einflussfaktoren wie Alter, BMI, Energiezufuhr, Familienanamnese und Hormonersatztherapie. Als "Milchprodukte" wurden Mager- und fettarme Milch, vollfette Milch, Rahm, Joghurt, Hüttenkäse, Käse, Butter und weitere Milchprodukte gewertet.



### Ergebnisse

In Bezug auf den gesamten Konsum von Milch und Milchprodukten ergab sich ein um 15 Prozent signifikant gesenktes Risiko, bei höchster im Vergleich zu niedrigster Zufuhr. Bezogen auf reinen Milchkonsum fand sich, bei höchster im Vergleich zu geringster Zufuhr, eine Minderung des Brustkrebsrisikos um 10 Prozent, wobei der Unterschied nicht statistisch signifikant ausfiel.



Bei Untergruppenanalysen zeigte sich eine gewisse Heterogenität. Für den Bereich "Milchprodukte" fand man eine stärkere Minderung des Risikos für fettarme als für fettreiche Milchprodukte und einen grösseren Schutzeffekt bei prä- als bei postmenopausalen Frauen. Für den Bereich "Milch" fiel die Minderung des Risikos nur bei fettreduzierter Milch signifikant aus und die prämenopausalen Frauen profitierten wiederum stärker als die postmenopausalen Frauen.

## Fazit

Milch und Milchprodukte sind keinesfalls als Risiko für Brustkrebs, sondern als Schutzfaktor, einzuschätzen. Ob vor oder nach den Wechseljahren, ob fettarm oder vollfett - ein reichlicher Verzehr von Milch und Milchprodukten liefert zahlreiche essentielle Nährstoffe und sättigt gut.

## Literatur

Dong JY, Zhang L, He K, Qin LQ. Dairy consumption and risk of breast cancer: a meta-analysis of prospective cohort studies. Breast Cancer Res Treat 2011; epub; DOI 10.1007/s10549-011-1467-5

## Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP  
Swissmilk  
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch  
Susann Wittenberg  
Ernährungswissenschaftlerin B.Sc.  
Weststrasse 10  
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 57  
factsandnews@swissmilk.ch  
www.swissmilk.ch

Mailaiter Mai 2011



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)