

## Jogurt schützt vor Darmkrebs

Neben der günstigen Wirkung auf die Gewichtskontrolle diskutiert man seit langem einen Schutzeffekt für Milchprodukte in Bezug auf Darmkrebs. Dabei nimmt man einen dualen Effekt an: Zum einen werden durch eine hohe Kalziumzufuhr mehr Gallensäuren gebunden und ausgeschieden. Zum anderen haben milchtypische Bakterienstämme wie *S. thermophilus* und *L. bulgaricus* einen krebshemmenden Einfluss.



Kürzlich haben italienische Forscher in einer Langzeitbeobachtungsstudie den Zusammenhang zwischen Jogurtkonsum und Darmkrebsrisiko erforscht (1). Dazu haben sie die Ernährungsgewohnheiten von 45.241 Teilnehmern der italienischen EPIC-Kohorte überprüft. Nach 12 Jahren Beobachtung sind 289 Fälle von Kolorektalkarzinom aufgetreten. Bei Jogurtkonsum zeigt sich eine grosse Variationsbreite mit einem Median von 0 Gramm in der untersten Zufuhrtertile bis auf 85 Gramm/Tag für Männer und 98 Gramm/Tag für Frauen in der oberen Zufuhrtertile.

Im Ergebnis zeigte sich ein von anderen bekannten Risikofaktoren unabhängiger Schutzeffekt durch Jogurtkonsum. Die Studienteilnehmer mit dem höchsten Verzehr hatten ein um 35 % gesenktes Risiko für Darmkrebs im Vergleich zu jenen mit geringstem Verzehr. Dabei fiel der Schutzeffekt bei Männern mit einer Risikominderung um 53 % stärker aus als bei Frauen mit 31 %, wobei dieser geschlechtsspezifische Unterschied ungeklärt blieb.

### Literatur

(1) Pala V., Sieri S., et al. "Yogurt consumption and risk of colorectal cancer in the Italian European prospective investigation into cancer and nutrition cohort." *Int J Cancer* 2011;129:2712-2719.

### 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 Oktober 2011

