

Mehr vollfette Milchprodukte – weniger Darmkrebs!

Die berühmte multinationale Studie von European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) bestätigt nicht nur, dass ein hoher Verzehr von Milch und Milchprodukten das Risiko für die Entwicklung von Kolorektalkarzinom mindert, sondern auch, dass dies speziell für vollfette Varianten gilt. Die Kalziumversorgung über Milchprodukte spielt dabei eine entscheidende Rolle.*



Milchkalzium senkt die Wahrscheinlichkeit von Kolorektalkarzinom.

Zahlreiche Langzeitbeobachtungsstudien haben in der Vergangenheit immer wieder ein niedrigeres Darmkrebsrisiko bei vermehrtem Konsum von Milch und Milchprodukten aufgezeigt. Allerdings waren die meisten Studien nicht auf die getrennte Überprüfung nach spezifischen Milchprodukten mit unterschiedlichem Fettgehalt ausgelegt. Um diesen Aspekt zu beleuchten, wurden Daten von 477'122 weiblichen und männlichen Teilnehmern der EPIC-Studie ausgewertet. Zu Beginn der Studie wurden ihre Ernährungsgewohnheiten mittels eines ausführlichen Fragebogens erhoben. Dabei wurde gesondert

nach dem Konsum von Milch in den verschiedenen Fettstufen, aber auch nach dem Verzehr von Joghurt und Käse gefragt. Nach elf Jahren Beobachtungszeit sind 4513 Fälle von Darmkrebs aufgetreten. Mit Hilfe einer hinsichtlich aller wesentlichen Risikofaktoren multivariat adjustierten Regressionsanalyse wurde der Zusammenhang zwischen dem Konsum von Milch und Milchprodukten sowie der Inzidenz von Kolorektalkarzinom (KRK) berechnet.

Sieben Prozent Risikosenkung durch 200 Gramm mehr Milchprodukte

Mit steigendem Konsum von Milch und Milchprodukten verringerte sich das Risiko für KRK signifikant. Pro 200 Gramm Mehrkonsum pro Tag sank das Risiko um 7 Prozent (HR 0,93; 95% KI: 0,89–0,98). Bei alleiniger Betrachtung der vollfetten Produkte fand sich ein vergleichbar gemindertem Risiko: Pro 200 Gramm Mehrkonsum pro Tag nahm die Wahrscheinlichkeit für KRK um 10 Prozent ab (HR 0,90; 95% KI: 0,82–0,99). Für Magermilch sank das Risiko ebenfalls – allerdings statistisch nicht signifikant (HR 0,90; 95% KI: 0,79–1,02). Im Vergleich zum geringsten Konsum hatten auch die Teilnehmer mit dem höchsten Konsum von Käse und Joghurt eine jeweils um 14 Prozent signifikant gesenkte Wahrscheinlichkeit für KRK.



Risikominderung für KRK nur durch Milchkalzium nachweisbar

Zusätzlich wurde aus der Nahrungszufuhr die Versorgung mit Kalzium in Beziehung gesetzt. Dabei zeigte sich ein signifikant gesenktes Risiko bei einer Mehrzufuhr von Kalzium. Pro 200 Milligramm vermehrter Aufnahme pro Tag verringerte sich die Wahrscheinlichkeit für KRK signifikant um 5 Prozent. Allerdings stellte sich in einer separaten Analyse heraus, dass die Risikominderung nur für die Kalziumversorgung aus Milch und Milchprodukten nachweisbar war. Die Hazard Ratio betrug pro 200 Milligramm/Tag 0,95 (95% KI: 0,91–0,99). Hingegen zeigte die Kalziumversorgung über andere Nahrungsmittel keinen Zusammenhang mit KRK.

Fazit

Die Wissenschaftler kommen aufgrund ihrer Analysen zu dem Schluss, dass der Konsum von Milch und Milchprodukten möglicherweise ein Schutzfaktor gegen Darmkrebs ist und dass dabei der Fettgehalt der Nahrungsmittel keine Rolle spielt.

** Murphy N, Norat T, Ferrari P, et al. Consumption of Dairy Products and Colorectal Cancer in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). PLoS ONE 8(9): e72715*

Für weitere Informationen

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

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

Mailaiter November 2013



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch