

Milch, Kalzium und Krebsrisiko: Neue Daten

Eine neue umfassende epidemiologische Studie belegt, dass der Konsum von Milch und Milchprodukten kein Krebsrisiko für Männer darstellt und bei Frauen sogar das Magen- und Darmkrebsrisiko senkt. Das ist das Ergebnis der Association of Retired Persons Diet and Health Study (AARP) aus den USA.*

Milchgegner argumentieren gerne, dass ein erhöhter Milchkonsum das Risiko für Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs fördere. Gerade in Bezug auf Krebs waren in den letzten Jahren häufiger Negativmeldungen zu lesen. Nun gibt es zu dieser Schreckenskrankheit, der zweihäufigsten Todesart nach den Herz-Kreislaufferkrankungen in der westlichen Welt, eine Auswertung einer sehr sorgfältig durchgeführten Mammut-Studie. Sie wird von den amerikanischen Gesundheitsbehörden und vom National Cancer Institute der USA gefördert.

Studie hatte ältere Menschen als Zielgruppe

Die Zielgruppe der Untersuchung waren Frauen und Männer im höheren Alter. Man schloss dafür in den Jahren 1995 und 1996 insgesamt 198'903 Frauen und 293'907 Männer im Altersbereich von 55 bis 71 Jahren in die Langzeitbeobachtung ein. Die Teilnehmer kamen aus 6 verschiedenen Bundesstaaten (Kalifornien, Florida, Louisiana, New Jersey, North Carolina und Pennsylvania) und aus dem Grossraum zweier Grossstädte (Atlanta und Detroit). Man führte eine umfassende standardisierte Ernährungserhebung durch und erfasste zusätzlich alle relevanten Lebensstil- und Risikofaktoren für Krebs, die bei der Auswertung auch alle berücksichtigt wurden.

Ergebnisse

Nach einer durchschnittlichen Beobachtungszeit von 7 Jahren waren bei den Männern insgesamt 36'965 Krebsfälle diagnostiziert worden. Bei den Frauen lautete in 16'605 Fällen die Diagnose „Krebs“. Mit der Krebs-Inzidenz wurden der Konsum von Milch und Milchprodukten einerseits und die Kalziumzufuhr andererseits in Beziehung gesetzt. Beim Kalzium unterschied man noch zwischen Gesamt-Kalzium (inklusive der Supplemente) und der Kalziumzufuhr nur mit natürlicher Nahrung.

In Bezug auf alle Krebsarten zusammen genommen, fand man bei den Männern für die gesamte Zufuhrbreite von Kalzium, das heisst von täglich 200 mg bis 2500 mg, keinerlei signifikanten Zusammenhang. Die Unterscheidung zwischen den verschiedenen Kalzium-Quellen ergab auch keine signifikante Assoziation.



Bei Darmkrebs Schutzeffekt

In Bezug auf Darmkrebs allerdings fand sich ein Schutzeffekt: Mit steigender Zufuhr sank das Risiko für Kolorektal-Karzinom signifikant. Bei höchster Zufuhr im Vergleich zu niedriger Zufuhr von Kalzium war das Risiko um 21 % gesenkt. Bei entsprechender Überprüfung des Zusammenhangs mit Nahrungs-Kalzium war das Risiko um 16 % gesenkt. Und die Überprüfung des Konsums von Milch/Milchprodukten ergab ein um 15 % signifikant gesenktes Risiko. Bei allen anderen Krebsarten fand man keinen signifikanten Zusammenhang.

Und beim Prostata-Karzinom?

Besonders zu beachten ist das Ergebnis hinsichtlich des Prostata-Karzinoms. Hier gab es in der Vergangenheit immer wieder Hinweise auf ein möglicherweise erhöhtes Risikos. In dieser Studie jedoch war keinerlei Zusammenhang zu finden!

Effekt bei Frauen deutlicher

Bei den Frauen waren die Effekte etwas deutlicher. In Bezug auf alle Krebsarten zusammen genommen ergab sich nur im mittleren Bereich der Zufuhr ein marginal gesenktes Risiko. In höheren Zufuhrbereichen war die Risikosenkung nicht signifikant. Allerdings bei Krebs im Magen-Darm-Trakt fand man statistisch nachweisbare Assoziationen. Bei Magen-Krebs war bei höchster Zufuhr an Milch/Milchprodukten (1,6 Standardportionen pro 1000 kcal) das Risiko um 48 % signifikant gesenkt. Bei höchster Kalziumzufuhr (rund 2000 mg/Tag) war das Risiko für Magen-Krebs um 29 % gesenkt. Beim Kolorektal-Karzinom fand man ebenso einen Schutzeffekt. Die Risikominderung belief sich auf 28 % mit höchstem Milch/ Milchproduktverzehr. Für Kalzium ergab sich bei in der oberen Zufuhrgruppe eine Risikominderung von 28 %. Alle anderen Krebsarten waren bei den Frauen wie schon bei den Männern nicht mit Milch oder Kalzium assoziiert.

Kommentar

Diese Daten weisen darauf hin, dass der „Krebsschutzeffekt“ von Milch und Milchprodukten im Magen-Darm-Trakt wohl überwiegend über die damit effektiv erzielbare Kalziumversorgung erklärt werden muss. Nachdem diese grosse Studie insgesamt 53'000 Krebsfälle umfasst und in jeder Krebsart mindestens 100 Fälle einbezogen werden konnten, hat diese Studie eine entsprechend hohe statistische Aussagekraft. Hinzu kommt, dass sie methodisch aufwendig und sorgfältig aus-gewertet wurde. Die Autoren schliessen denn auch aus den Ergebnissen ihrer Studie ohne Umschweife, dass eine Kalziumzufuhr in einer Höhe, wie sie heute empfohlen wird, das heisst also deutlich über 1000 mg am Tag, Krebs im Bereich des Magen-Darm-Trakts vorbeugt ohne das Risiko für andere Krebsformen zu erhöhen.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Literatur

* Park Y, Leitzmann MF, Subar AF, Hollenbeck A, Schatzkin A. Dairy food, calcium, and risk of cancer in the NIH-AARP Diet and Health Study. Arch Intern Med 2009;169:391-401.

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch
Regula Thut Borner
dipl. Ernährungsberaterin HF
Weststrasse 10
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 58
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter April 2009



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch