

Milch und Krebs Aktuelle Erkenntnisse

Doreen Gille, Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Bern

Krebs gehört zu den häufigsten weltweiten Todesursachen. Nur 5 bis 10 Prozent aller Krebsfälle werden auf genetische Defekte zurückgeführt, während 90 bis 95 Prozent aller Fälle durch den Lebensstil hervorgerufen werden. Besonders Rauchen, Alkoholmissbrauch, Infektionen, Umweltgifte, Bewegungsmangel und Fehlernährung gelten als wichtigste Einflussfaktoren. Wie Milchprodukte die Entstehung von verschiedenen Krebsarten begünstigen und hemmen, wurde in einer kürzlich veröffentlichten Übersichtsarbeit zusammengefasst.

Brustkrebs

Eine Studie, in der Frauen täglich 25 Gramm Quark verzehrten, rapportierte ein um 50 Prozent reduziertes Krebsrisiko im Vergleich zu Frauen, die lediglich 6 Gramm Quark pro Tag konsumierten. Vor allem Kalzium und Vitamin D werden für diesen Effekt verantwortlich gemacht.



Unter anderem wird angenommen, dass Kalzium die normale und nicht entartete Entwicklung der Brustzellen und die Bindung und somit Eliminierung möglicher krebserzeugender Substanzen begünstigt. In einer Studie, in der nur der Einfluss von Kalzium untersucht wurde, konnte gezeigt werden, dass Frauen mit einer Aufnahme von mehr als 1250 Milligramm Kalzium pro Tag ein geringeres Risiko hatten, an Brustkrebs zu erkranken als solche, die weniger als 500 Milligramm pro Tag aufnahmen.

Milchprodukte wirken nicht gesundheitsgefährdend.

Gesättigte Fettsäuren aus Milchfett standen bisher stark in der Kritik, das Risiko für die Entstehung von Brustkrebs zu erhöhen. Eine im Text genannte Metaanalyse von prospektiven Kohortenstudien hat ergeben, dass der Konsum von Milchprodukten mit einem reduzierten Fettgehalt (im Vergleich zu Produkten mit normalem Fettgehalt) mit einem reduzierten Risiko einherging, an Brustkrebs zu erkranken.

Auch weibliche Geschlechtshormone in Kuhmilch sollen die Entstehung von Brustkrebs durch Schädigungen des menschlichen Erbguts begünstigen. Erst kürzlich konnte aber gezeigt werden, dass nur 5 Prozent des in der Milch enthaltenen Hormons Östradiol den Weg bis zur Le-



ber überdauern. Diese Menge an exogen zugeführtem Hormon wird von der WHO als unbedenklich eingestuft.

Prostatakrebs

Besonders interessant in Bezug auf Prostatakrebs ist Vitamin D. Bisher konnte gezeigt werden, dass Vitamin D *in vitro* die Bildung von Prostatakrebs durch eine optimale Regulierung von Zellbildung und Zelltod verhindern kann. Auch Komponenten des Milchfetts, wie konjugierte Linolsäuren (CLA), Sphingolipide und Buttersäure, konnten in Tiermodellen ihr Potenzial als Anti-Prostatakrebs-Substanzen unter Beweis stellen. Des Weiteren wurden Molkenproteine als potente Prostatakrebs-Inhibitoren identifiziert. Wie genau Molkenproteine wirken, konnte bisher nicht vollständig aufgeklärt werden – allerdings wird vermutet, dass sie die Bildung von Glutathion, einem wichtiges Antioxidans, im Körper anregen sowie hormonelle und zellvermittelte Reaktionen des Immunsystems begünstigen und somit die Ausprägung von Prostatakrebs verhindern.

Im Gegensatz zu diesen Entdeckungen steht erneut Milchfett, im Speziellen die Fettsäuren Palmitin- und Myristinsäure, in der Kritik, die Ausbildung von Prostatakrebs zu fördern. Eine Reduktion von Milchfett würde jedoch auch günstige Komponenten wie CLA oder Sphingolipide entfernen. Dieser Effekt konnte ebenfalls in verschiedenen Studien gezeigt werden: Eine hohe Aufnahme von Magermilch, aber nicht von Vollmilch, korrelierte mit einem erhöhten Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken.

Fazit

In der Literatur werden vor allem protektive Effekte von Milchprodukten in Bezug auf Krebs beschrieben. Wenn diese Lebensmittel in den empfohlenen Mengen verzehrt werden, kann aufgrund der Literaturangaben davon ausgegangen werden, dass keine negativen Gesundheitseffekte hervorgerufen werden.

Literatur

Davoodi H. et al., Effects of Milk and Milk Products Consumption on Cancer: A Review, Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety, 2013

Autorin

Doreen Gille
Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP
Schwarzenburgstrasse 161, 3003 Bern

Mailletter März 2014



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch