

Milch und Milchprodukte – geringeres Darmkrebsrisiko

Um zu überprüfen, welchen Einfluss tierische Lebensmittel auf das Risiko von Kolorektalkarzinom (CRC) haben, trugen spanische Wissenschaftler passende Beobachtungsstudien zusammen und bewerteten diese. Für den Konsum von weissem Fleisch und Eiern fanden sie nur wenige Studien; für Fischkonsum fanden sie einen geringfügigen inversen Zusammenhang mit dem CRC-Risiko; der hohe Gesamtkonsum von Milch und Milchprodukten ergab eine konsistente, signifikante und deutliche Abnahme des CRC-Risikos. Auf welche Inhaltsstoffe dies zurückzuführen ist, lesen Sie im Beitrag.



Beim Konsum tierischer Lebensmittel schwingt gedanklich häufig das Risiko für Zivilisationskrankheiten mit, u.a. für Darmkrebs. Allerdings gibt es – ausser für den Konsum von rotem Fleisch – kaum Belege für einen Zusammenhang mit Darmkrebs bzw. Kolorektalkarzinom (CRC). Kürzlich hat daher eine Arbeitsgruppe von spanischen Wissenschaftlern (aus Forschungsinstitutionen in Vitoria-Gasteiz, San Sebastian und Madrid) die vorliegenden Beobachtungsstudien zum Zusammenhang zwischen dem Konsum

tierischer Lebensmittel und dem CRC-Risiko als systematisches Review zusammengetragen und bewertet. Insgesamt wurden in ihre Analyse vierzehn Kohortenstudien und sieben Fall-Kontroll-Studien mit insgesamt mehr als 60'000 CRC-Fällen aufgenommen.

Für den Konsum von weissem Fleisch und Eiern fand sich nur eine kleine Zahl an Studien, und die Evidenz war nach Einschätzung der Wissenschaftler zu gering, um klare Aussagen treffen zu können. Für Fischkonsum fand sich ein geringfügiger inverser Zusammenhang mit dem CRC-Risiko, der auch für die verschiedenen Fischarten (fettreicher, fettarmer und verarbeiteter Fisch bzw. Fischkonserven) Bestand hatte. Vor allem aber wiesen die Studien für hohen Gesamtkonsum von Milch und Milchprodukten – einschliesslich vollfetter Milchprodukte – eine konsistente, signifikante und deutliche Abnahme des CRC-Risikos aus. Dabei waren die Effektgrössen für die differenzierten Analysen zu einzelnen Milchprodukten – einschliesslich Milch, Joghurt und fermentierter Milchprodukte, Käse und sonstiger Milchprodukte – jeweils etwas schwächer ausgeprägt.

Als biologisch plausibler Wirkmechanismus für einen präventiven bzw. protektiven Effekt von Milch und Milchprodukten wird insbesondere der hohe Kalziumgehalt angeführt. Zudem schätzt man Kasein und Laktose als wirksam ein, da sie die Bioverfügbarkeit von Kalzium erhöhen. Und es spricht einiges dafür, dass Milchsäure produzierende Bakterien vor Darmkrebs schützen könnten. Schliesslich gibt es auch zu weiteren Nährstoffen bzw. bioaktiven Verbindungen in Milch und Milchprodukten, wie Lactoferrin oder die kurzkettige Fettsäure Butyrat oder Vitamin D, Hinweise auf eine Schutzwirkung gegen diese Krebsart.

Die Wissenschaftler kommen auf Basis ihrer Datenlage zum Schluss, dass ein präventiver Effekt für den Konsum von Milchprodukten in Bezug auf das Darmkrebsrisiko belegt ist und dass es auch keinen Grund gibt, von Vollfettmilchprodukten abzuraten.

Literatur

Alegria-Lertxundi I, Bujanda L, Arroyo-Izaga M. Role of Dairy Foods, Fish, White Meat, and Eggs in the Prevention of Colorectal Cancer: A Systematic Review of Observational Studies in 2018-2022. *Nutrients*. 2022

Autorin

Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc
Schweizer Milchproduzenten SMP, Weststrasse 10, 3000 Bern 6
susann.wittenberg@swissmilk.ch

Newsletter für Ernährungsfachleute Oktober 2022