

Milch und Milchprodukte schützen vor Darmkrebs

Langzeitbeobachtungsstudien haben schon oft gezeigt, dass der Konsum von Milchprodukten das Darmkrebsrisiko signifikant senkt. Eine Gruppe chinesischer Gastroenterologen konnte in einer Meta-Analyse nun ebenfalls zeigen, dass der Konsum von Milchprodukten das Risiko für die Vorstufen von Darmkrebs, kolorektale Adenome und serratierte Läsionen, bereits signifikant mindert – dabei erweisen sich fermentierte Milchprodukte als besonders positiv.



Zahlreiche Langzeitbeobachtungsstudien haben in der Vergangenheit ausgewiesen, dass der Konsum von Milch und Milchprodukten das Risiko für Darmkrebs signifikant senkt (1). So hat der jüngste Bericht des World Cancer Research Fund (WCRF) und des American Institute of Cancer Research (AICR) im Jahr 2020 dargestellt, dass der Milch- und Milchproduktekonsum mit hoher Wahrscheinlichkeit zum Schutz vor dem Kolorektalkarzinom (KRRK) beitragen kann (2). Aber erst wenige Studien haben bislang die Beziehung zwischen Milch- und Milchproduktekonsum einerseits und kolorektalen Adenomen und serratierten Läsionen, die als Vorstufen von Darmkrebs gelten, andererseits untersucht. Deshalb hat kürzlich eine Gruppe chinesischer Gastroenterologen eine Meta-Analyse der zu dieser Fragestellung vorliegenden Studien durchgeführt (3).

Insgesamt schloss die Analyse 12 Studien ein: 3 Kohortenstudien und 9 Fall-Kontroll-Studien. Im Ergebnis ergab sich für den höchsten im Vergleich zum niedrigsten Konsum von Milch und Milchprodukten ein signifikant gesenktes Risiko für kolorektale Adenome und serratierte Läsionen (relatives Risiko [RR] = 0,80; 95 % CI: 0,68–0,96). Während es für den Konsum von Vollmilch oder fettarmer Milch keinen Zusammenhang gab, liess sich für alle fermentierten Milchprodukte zusammengenommen (RR = 0,97; 95 % CI: 0,96–0,99), wie auch für Joghurt (RR = 0,93; 95 % CI: 0,87–0,99) und auch für Käse (RR = 0,96; 95 % CI: 0,93–0,99) bei höchstem im Vergleich zum geringsten Konsum eine signifikante Minderung des Risikos für kolorektale Adenome und serratierte Läsionen nachweisen. Dosis-Wirkungs-Analysen ergaben einen linearen Zusammenhang für den Gesamtmilch- und -joghurtkonsum: Das Risiko verringerte sich pro Mehrkonsum von Milch und Milchprodukten um 200 g/Tag um 12 % (RR = 0,88; 95 % CI: 0,81–0,95) bzw. um 8 % pro Mehrkonsum von Joghurt um 50 g/Tag (RR = 0,92; 95 % CI: 0,85–0,99).

Fazit

Die Wissenschaftler:innen kamen zum Schluss, dass insbesondere fermentierte Molkereiprodukte wie Joghurt und Käse signifikant mit einem geringeren Risiko für konventionelle und serratierte Vorstufen des kolorektalen Karzinoms einhergehen. Die Daten unterstreichen die Wahrscheinlichkeit, dass die Minderung des Darmkrebsrisikos ursächlich durch den Konsum von Milch und Milchprodukten bewirkt wird.

Literatur

1. Barrubés L, Babio N, Becerra-Tomás N, et al. Association Between Dairy Product Consumption and Colorectal Cancer Risk in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Epidemiologic Studies. *Adv Nutr* 2019
2. Clinton SK, Giovannucci EL, Hursting SD. The World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research Third Expert Report on Diet, Nutrition, Physical Activity, and Cancer: Impact and Future Directions. *J Nutr* 2020
3. Guo LL, Li YT, Yao J, et al. Dairy Consumption and Risk of Conventional and Serrated Precursors of Colorectal Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *J Oncol* 2021

Autorin

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

Ernährungsfachleute September 2021