

Täglich 2 bis 4 Portionen Milch und Milchprodukte: Brustkrebsrisiko um die Hälfte reduziert

Wissenschaftler veröffentlichten in der Langzeitbeobachtungsstudie SUN-Projekt im Februar ihre Analyse zum Einfluss des Konsums von Milch und Milchprodukten auf das Brustkrebsrisiko: Bei täglich 2 bis 4 Portionen fanden sie ein um 51 Prozent gesenktes Brustkrebsrisiko. Für postmenopausalen Krebs lag die statistisch signifikante Senkung des Risikos bei 58 bis 72 Prozent. Auch bei prämenopausalem Brustkrebs war das Risiko reduziert.



In Spanien läuft eine Langzeitbeobachtungsstudie mit dem Namen "SUN-Projekt" (SUN: Seguimiento Universidad de Navarra), die von Wissenschaftlern der Universitäten von Navarra, Madrid und Valencia durchgeführt wird. Unter anderem überprüfen sie, wie die Ernährung verschiedene Erkrankungen beeinflusst. Ende Februar 2021 veröffentlichten sie eine Analyse zum Einfluss des Konsums von Milch und Milchprodukten auf das Brustkrebsrisiko. Dabei wurden die Ernährungsdaten von 10'930 Frauen einbezogen. Zu Milchprodukten zählten Rahm, Kondensmilch, Joghurt, Käse, Hüttenkäse, Frischkäse, Flan und Glace. Während 12 Jahren Beobachtungszeit wurden 119 Brustkrebsfälle identifiziert.

Fazit

Nach statistischer Berücksichtigung vieler möglicher Einflussfaktoren fand sich eine U-förmige Risiko- beziehung, wobei das niedrigste Risiko bei 2 bis 4 Portionen Milch oder Milchprodukten pro Tag beobachtet wurde. In diesem Bereich war das Brustkrebsrisiko um 51 % reduziert. Nach Differenzierung hinsichtlich prä- und postmenopausalem Brustkrebs fand sich für diese Konsummenge eine statistisch signifikante Senkung des Risikos um 58 bis 72 % für postmenopausalen Krebs. Bei prämenopausalem Brustkrebs war das Risiko zwar im Trend ebenfalls reduziert, aber nicht mehr statistisch signifikant. Ebenso verlor sich die statistische Signifikanz zu Brustkrebs, wenn 4 und mehr Portionen Milch und Milch- produkte pro Tag konsumiert wurden.

Literatur

Aguilera-Buenosvinos I, Fernandez-Lazaro CI, Romanos-Naclares A, et al. Dairy Consumption and Incidence of Breast Cancer in the 'Seguimiento Universidad de Navarra' (SUN) Project. *Nutrients* 2021

Autorin

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

Ernährungsfachleute März 2021