

Globale Mammut-Studie: Zu wenig Milch erhöht das Darmkrebs-Risiko

Jeder dritte Krebstod ist die Folge von Darmkrebs. Deshalb wurden Risikofaktoren für Darmkrebs analysiert: Dabei wurden unter anderem eine «milcharme» Ernährung sowie eine kalziumarme Ernährung als Darmkrebs-Risikofaktoren enttarnt.



Weltweit nimmt Darmkrebs für beide Geschlechter dramatisch zu und ist inzwischen die dritthäufigste Ursache aller Krebs-Todesfälle. Er ist auch die zweithäufigste Ursache für behinderungsbereinigte Lebensjahre (DALY), d. h. durch gesundheitliche Probleme verlorene Lebensjahre.

Die Global Burden of Diseases, Injuries and Risk Factors Study (GBD) hat kürzlich, unterstützt von der WHO und gefördert von der Bill & Melinda Gates Foundation, die aktuellen Daten zu Inzidenz, Sterblichkeit und DALY getrennt nach Alter, Geschlecht und geografischer Lage präsentiert:¹ Die Analyse bezog 87 Risikofaktoren für Darmkrebs ein. Für 10 von ihnen wurde ein statistisch signifikanter Bezug zu den Todesfällen und DALY durch Darmkrebs nachgewiesen: Alkoholkonsum, Ernährung mit hohem Anteil an rotem Fleisch, kalziumarme Ernährung, ballaststoffarme Ernährung, «milcharme» Ernährung, hoher Body-Mass-Index, hohe Nüchtern glukose, geringe körperliche Aktivität und Rauchen.

In der Rangordnung der Risikofaktoren stand an erster Stelle die «milcharme» Ernährung mit 15,6%, gefolgt von Rauchen mit 13,3% und an dritter Stelle eine kalziumarme Ernährung mit 12,9%. Dagegen

lag der, in der Ernährungslehre am häufigsten benannte, Risikofaktor «Ballaststoffzufuhr» mit 1,8% an letzter Stelle. Diese globale Auswertung unterstreicht die Datenlage aus Langzeitbeobachtungs-Studien (Kohortenstudien), die eine konsistente Risikominderung für Darmkrebs bei hohem Verzehr von Milch und Milchprodukten ausweist.

Literatur

1. GBD 2019 Colorectal Cancer Collaborators. Global, regional, and national burden of colorectal cancer and its risk factors, 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet Gastroenterol Hepatol.* 2022
2. 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

Autorin

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

Ernährungsfachleute Mai 2022