Mediterran essen gegen Brustkrebs – Olivenöl macht den Unterschied

Frauen können durch eine mediterrane Ernährung möglicherweise Brustkrebs vorbeugen. Eine solche Schutzwirkung hat sich erstmals in einer randomisierten Studie gezeigt. Entscheidend scheint dabei die Zugabe von nativem Olivenöl zu sein.

Mit Ernährung lässt sich viel Gutes erreichen, aber auch eine Senkung des Brustkrebsrisikos? Eine mediterrane Diät basierend auf reichlich Fisch, Olivenöl und Gemüse scheint einigen epidemiologischen Studien zufolge einen positiven Einfluss zu haben, andere Untersuchungen hingegen widersprechen dieser Hypothese. Nun wurde der Effekt dieser Ernährungsweise auf das Brustkrebsrisiko erstmals in einer randomisierten Studie untersucht.

Hier wiesen Teilnehmerinnen, die eine mediterrane Diät angereichert mit naturbelassenem Olivenöl bekommen hatten, ein 68% niedrigeres relatives Risiko für Mammakarzinome auf (adjustierte Hazard Ratio, HR: 0,32) als Frauen, die angehalten worden waren, sich möglichst fettarm zu ernähren (Kontrolle). Statistisch nicht signifikant fiel die Risikoreduktion aus, wenn die mediterrane Diät zusätzlich mit Nüssen statt mit Olivenöl angereichert wurde (HR: 0,59).

Alle 4152 Frauen waren Teilnehmerinnen der PREDIMED-Studie, in der primär der Effekt einer mediterranen Ernährung auf das kardiovaskuläre Risiko untersucht worden war. In dieser sekundären Analyse wurden in einem mittleren Beobachtungszeitraum von 4,8 Jahren 35 Fälle von Brustkrebs registriert.

Für die schützende Wirkung einer mediterranen Ernährung auf das Brustkrebsrisiko scheine die Zugabe von nativem Olivenöl mit einem Energieanteil von über 15% ausschlaggebend zu sein, schreibt das Autorenteam um Estefania Toledo aus Pamplona. Dies könne an dem hohen Polyphenolanteil im nativen Olivenöl liegen, vermuten sie. Polyphenole werden u. a. mit einer Hemmung des Wachstums, der Proliferation und Invasivität von Tumoren in Verbindung gebracht.

Die Autoren können sich daher vorstellen, dass eine mediterrane Diät eine nützliche Komponente in der primären Prävention von Brustkrebs darstellen könnte. Zumal sich diese Ernährungsweise ja auch anderweitig auf die Gesundheit, etwa auf das kardiovaskuläre Risiko, positiv auswirke. Natürlich müssten diese Ergebnisse erst in Langzeitstudien mit höheren Inzidenzzahlen bestätigt werden, geben die Wissenschaftler zu bedenken. (vs)

Toledo E et al. Mediterranean Diet and Invasive Breast Cancer Risk Among Women at High Cardiovascular Risk in the PREDIMED Trial: A Randomized Clinical Trial. JAMA Intern Med 2015, online 14. September; doi: 10.1001/jamainternmed.2015.4838

Hier steht eine Anzeige.

Springer