Studien beleuchten Tomaten, Ballaststoffe, Vitamine & Co.

Was sollen Krebspatienten essen?

Die Frage: „Was soll ich essen, um gesund zu bleiben?“ ist nicht leicht zu beantworten. Nach Angaben der WHO lassen sich durch eine „gesunde Ernährung“ bis zu 30% der Krebserkrankungen verhindern; es ist jedoch schwierig, einfache Verhaltensregeln für den Alltag aufzustellen – auch wenn die Laienpresse gerne solche formuliert. Was hilft wirklich im Kampf gegen Krebs? Analysen über Tomaten, Ballaststoffe, Vitamine & Co. geben Aufschluss.

Ballaststoffe beispielsweise sind Bestandteil jeder ausgewogenen Ernährung und sollen durch ihre Regulation der Darmpassage eine protektive Wirkung auf die Entstehung von Darmkrebs entfalten. In einer Metaanalyse mit mehr als 700.000 Patienten konnte diese These jedoch nicht bestätigt werden – hiernach zeigten Ballaststoffe keinen protektiven Effekt für Darmkrebs, schreiben Gerhard Faber aus Blankenburg und Kollegen in „Der Onkologe“. Auch Tomaten, die das Carotinoid Lycoplen enthalten, enttäuschten in einer Untersuchung. Entgegen der Annahme, dass sie die Entstehung von Prostatakrebs verhindern können, fand sich in einer Ermittlung der Food and Drug Administration (FDA) kein statistischer Zusammenhang zwischen ihrem Verzehr und dem Auftreten von Krebs-

erkrankungen der Prostata, der Ovarien oder der Bauchspeicheldrüse.

Was bringen Vitamine und Spurenelemente?

Hoch im Kurs stehen als Schutz vor Krebs (besonders in der Laienpresse) Vitamine und Spurenelemente. Beweisen lässt sich der angeblich protektive Effekt von Nahrungsergänzungsmitteln aber auch hier nicht: Nach einschlägiger Datenlage scheint weder die Einnahme von z.B. Vitamin D, E oder C als Präventionsmaßnahme gegen Krebs erfolgversprechend, so die Autoren.

Eine Studie mit 3000 Amerikanerinnen zeigte hingegen einen positiven Effekt für die Wirkung von Flavonoiden. Diese Substanzen sind z.B. in Tomaten,

grüner Paprika und Zitrusfrüchten enthalten und sollen antioxidativen Einfluss haben. In der Fall-Kontroll-Studie fand sich eine verminderte Brustkrebsrate in der postmenopausalen Gruppe.

Die Einnahme von Calcium und Milchprodukten könnte die Inzidenz von Tumoren des Verdauungstrakts und von Brustkrebs senken; auf Ovarialkarzinome scheinen sie jedoch nicht protektiv zu wirken.

Mediterran lässt länger leben

Es kommt darauf an, den Patienten klarzumachen, dass grundsätzliche Unterschiede in der „Ernährungshaltung“ zu einem präventiven Effekt bei Krebserkrankungen beitragen. So ergab eine große Studie mit Kolonkarzinompatienten einen deutlichen Überlebensvorteil für diejenigen, die vorwiegend Lebensmittel wie Fisch, Geflügel, frisches Obst und Gemüse – alles Bestandteile der sogenannten mediterranen Kost – auf dem Speiseplan hatten. Ungünstig dagegen wirkt sich ein hoher Verbrauch von rotem Fleisch, Fett, Süßspeisen und nicht frischen Lebensmitteln aus. Besondere Vorsicht ist beim Alkoholkonsum geboten: Bereits eine tägliche Menge von 10 g Alkohol – dies entspricht circa 200 ml Bier oder 100 ml Wein – erhöht bei Frauen signifikant die Inzidenz von Brust- und Leberkrebs, so Faber und Kollegen.

Zusammenfassend kann festgehalten werden: Nachhaltige Veränderungen des Lebensstils führen zu einer positiven Beeinflussung bzw. Prävention von Krebserkrankungen, wobei es vor allem auf das „Gesamtkonzept“ ankommt.

(Claudia Daniels)

Onkologie 2011, 17:906

Obst und Gemüse sollten Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein. Man kann's allerdings auch übertreiben ...