Krebserregend

Jetzt geht's um die Wurst!

© Maccoloco / Fotolia

Ein internationales Forscherteam hat mehr als 800 epidemiologische Studien zum Konsum von Fleisch und Fleischprodukten gesichtet. Ihr Urteil: Wurst ist ein Karzinogen.

Experten der WHO haben eine Einschätzung abzugeben, wie sich der Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch auf die Krebsentstehung auswirkt. Aus der Analyse von über 800 Studien folgte die Eingruppierung von gepökeltem oder geräuchertem Fleisch in die höchste Risikostufe Gruppe 1: „krebserregend für Menschen“. Damit finden sich Wurst und Schinken in der gleichen Gruppe wie Formaldehyd. Rotes Fleisch selbst wurde als „wahrscheinlich krebserregend“ klassifiziert (Gruppe 2A). Pro täglicher 50-g-Wurstportion steigt das Risiko für Darmkrebs laut IARC um 18%. Das Risiko steigt mit zunehmendem Konsum. Für Christopher Wild, den Direktor der IARC, stützen diese Erkenntnisse die geltenden Empfehlungen, den Fleischkonsum zu begrenzen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, nicht mehr als 300–600 g Fleisch und Fleischwaren pro Woche zu verzehren. (rb)

Bouvard V et al. Lancet Oncol 2015 (online first)

Erstaunliche Effekte bei Herzinsuffizienz

Herzsport auf's Rezept

Bei Patienten mit einer diastolischen Herzinsuffizienz (DI) nimmt mit regelmäßigem Sport die Myokardsteifigkeit ab und die LA-Vergrößerung geht zurück.

Drei Monate lang haben Ärzte eine DI-Trainings- mit einer DI-Kontrollgruppe verglichen. Erstere erhielt ein moderates Ausdauer- und Krafttraining. Beide Gruppen waren medikamentös behandelt, sie erhielten den Standard-Mix aus ACE-Hemmern/AT1-Antagonisten, Betablockern und Diuretika. Nach drei Monaten hatten die Sporttreibenden in puncto Belastbarkeit deutlich zugelegt: Der Peak-VO₂ hatte sich von 16,1 auf 18,7 ml/min/kg signifikant verbessert. Ein deutlich positiver Effekt zeigte sich auch bei der diastolischen Funktion. 14 schafften es in eine bessere NYHA-Klasse. Nicht nur die Steifigkeit des Ventrikels, sondern auch das Volumen des linken Vorhofs hatte sich deutlich verringert, und zwar über den Effekt der Pharmakotherapie hinaus, betont Prof. Dr. Martin Halle, Experte für Kardiologie und Sportmedizin. (ob)

Bayerischer Internistenkongress, München, 17.–18.10. 2015

Hier steht eine Anzeige.

Springer