

## Obst, Ballaststoffe, Fisch oder Fleischverzicht

# Was schützt vor Krebs und Diabetes?

Im Rahmen der EPIC-Studie wird seit 1992 über 500 000 anfangs gesunden Teilnehmern aus zehn europäischen Ländern auf den Teller geguckt. Zusätzlich werden Gewicht, Größe und Körperfettverteilung registriert und Blutproben gesammelt. Seit 15 Jahren werden alle neu aufgetretenen Krebsfälle und anderen chronischen Krankheiten erfasst und mit den Ernährungsgewohnheiten und anderen Lebensstilfaktoren assoziiert.

— Im Lauf der Jahre konnten so immer mehr Erkenntnisse über die Zusammensetzung einer „gesunden“ Ernährung gewonnen werden, die einen potenziellen Schutz vor Krebs und anderen Erkrankungen bietet. Im April zogen Wissenschaftler der deutschen Studienzentren am Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg und am Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) in Potsdam-Rehbrücke Bilanz.

### Wie Ernährung und Krebsraten zusammenhängen

■ Ein hoher Obst- und Gemüseverzehr schützt vor Lungenkrebs und Krebs des oberen Verdauungstraktes. Vor allem Männer mit geringem Konsum profitieren von einer Erhöhung auf 300 g pro Tag. Ein Zusammenhang mit anderen Krebsentitäten ist nicht belegt. Frauen, die viel Zwiebeln und Knoblauch essen, haben seltener ein Ovarialkarzinom.

- Eine hohe Ballaststoffaufnahme mit einem verminderten Darmkrebsrisiko verbunden. Wer seinen täglichen Konsum von 15 auf 35 g steigert, kann sein Risiko um 40% senken.
- Wer viel rotes Fleisch und Wurstwaren isst, hat ein erhöhtes Risiko für Magen- und Dickdarmkrebs. Mit 100 g mehr rotem Fleisch pro Tag steigt das Risiko um 49%, ein Plus an 100 g Wurst lässt es um 70% ansteigen.
- Je höher der Vitamin-C-Spiegel im Blut, desto geringer das Magenkrebsrisiko. Dies gilt vor allem bei hohem Fleisch- und Wurstkonsum.
- Reichlich Fisch zu essen, senkt das Risiko für ein Kolonkarzinom.
- Alkoholkonsum ist bei Frauen mit höheren Sexualhormonspiegeln verbunden. Frauen, die tief ins Glas gucken, haben ein leicht erhöhtes Brustkrebsrisiko.
- Körperlich sehr aktive Menschen haben ein geringeres Darmkrebsrisiko.

Bei Brustkrebs ist die Rolle der Bewegung weiterhin unklar.

### Einfacher Score sagt Diabetes voraus

Für das Diabetesrisiko scheint der Zeitpunkt einer Gewichtszunahme von großer Bedeutung zu sein. Wer zwischen 25 und 40 Jahren 2–3 kg zulegt, hat ein um 25% höheres Risiko für einen Typ-2-Diabetes. Kommen in dieser Zeit 12 kg mehr auf die Waage, ist das Risiko bei Männern um den Faktor 1,5, bei Frauen um den Faktor 4,3 erhöht. Steigt das Gewicht dagegen erst zwischen 40 und 55 Jahren an, erhöht sich das Risiko „nur“ um 11–13%.

EPIC hat ebenfalls gezeigt: Wer viel frisches Obst isst und dabei den Konsum von Fleisch, Hülsenfrüchten, hellem Brot, Bier und kalorienreichen Erfrischungsgetränken einschränkt, kann sein Diabetesrisiko um 70% senken.

Anhand der EPIC-Daten der Potsdamer Kohorte haben Wissenschaftler des DIfE für 35- bis 65-Jährige einen Risikoscore entwickelt, mit dem sich die Wahrscheinlichkeit eines Typ-2-Diabetes vorhersagen lässt (als interaktives Webtool unter [www.dife.de](http://www.dife.de)).

MARIA WEIß ■

■ Quelle: EPIC-Symposium, Berlin, 25. April 2007



Besonders riskant: Starkes Übergewicht plus großer Bauchumfang.

Foto: Archiv

### Zusätzlicher Risikofaktor

## Dicke haben häufiger Krebs

Gewicht und Körperfettverteilung haben unabhängig von einzelnen Diät- und Lebensstilfaktoren Einfluss auf das Krebsrisiko. Das Geschlecht spielt dabei eine wichtige Rolle, wie Dr. Tobias Pischon vom DIfE erklärte: Bei Frauen ohne Hormonersatztherapie ist Übergewicht ein Risikofaktor für postmenopausalen Brustkrebs. Ein BMI > 30 kg/m<sup>2</sup> geht bei Frauen zudem mit einem deutlich erhöhten Risiko für ein Nierenzellkarzinom einher. Ist das Übergewicht bei den Damen mit einem großen Bauch-

umfang verbunden, steigt auch das Risiko für Gebärmutterkrebs. Bei den Männern ist dagegen nur ein geringer Hüft- bei großem Taillenumfang mit einem höheren Nierenkarzinomrisiko verbunden.

Für beide Geschlechter gilt, dass ein hoher Taillen-Hüft-Quotient das Risiko für Darmkrebs (besonders bei Männern) und ein großer Bauchumfang das Risiko für ein Pankreaskarzinom erhöhen. Auch sehr große Menschen haben ein erhöhtes Darmkrebsrisiko.