

Frauen mit Mammakarzinom sollten zuckerhaltige Getränke meiden

Ärzte sollten Brustkrebs-Patientinnen dazu raten, auf zuckerhaltige Getränke zu verzichten oder zumindest deren Genuss einzuschränken. Das Ersetzen von Limonade, Eistee oder Fruchtdrinks durch Wasser, Kaffee oder Tee scheint ihre Überlebenschancen zu verbessern. Das zeigt eine prospektive US-Studie mit ca. 8.900 Frauen mit Mammakarzinomen (Stadium I bis III).

Die Teilnehmerinnen füllten nach ihrer Diagnose alle vier Jahre Fragebögen zu ihren Trinkgewohnheiten aus. Median wurden sie fast 12 Jahre nachbeobachtet. Nach Adjustierung auf Störfaktoren wie Adipositas und Rauchstatus schätzten die Forscher mithilfe von Rechenmodellen das Risiko für die brustkrebspezifische und die Gesamtmortalität.

Während der Nachbeobachtungszeit verstarben 2.482 Patientinnen, 1.050 davon an Brustkrebs. Verglichen mit Frauen,



die auf gezuckerte Getränke verzichteten, hatten diejenigen, die diese regelmäßig konsumierten, ein um bis zu 35% erhöhtes Risiko, an ihrer Krebserkrankung zu versterben, die Gesamtmortalität war um bis zu 28% gesteigert. Der Austausch von zuckerhaltigen gegen zuckerfreie Getränke reduzierte das Sterberisiko deutlich,

während Getränke mit Süßstoff wie Cola Light diesbezüglich keine Effekte zeigte. Die Autoren führen die positive Wirkung des Verzichts auf Limonade & Co. auf den damit verbundenen Gewichtsverlust und das geringere Diabetesrisiko zurück.

JS

Quelle: Farvid MS et al. Cancer 2021; doi: 10.1002/cncr.33461

Todesursache: Überarbeitung

Globale Studie -- Lange waren laut Statistiken Unfälle die größte Gesundheitsgefahr am Arbeitsplatz. Doch laut einer neuen Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Internationalen Arbeitsorganisation (ILO) mit Daten aus 2.300 Erhebungen aus über 150 Ländern und einer Metaanalyse von knapp 60 Studien ist Überarbeitung inzwischen das weitaus größere Problem.

Den Autoren zufolge starben allein im Jahr 2016 weltweit rund 398.000 Menschen an Schlaganfällen und fast 350.000 an koronarer Herzerkrankung, weil sie 55 Wochenstunden oder mehr gearbeitet hatten. Tendenz: Weiter stark steigend. Durch kein anderes Gesundheitsrisiko am Arbeitsplatz gehen demnach so viele ge-

sunde Lebensjahre verloren wie durch Überarbeitung: weltweit ca. 23 Millionen. Das Gesundheitsrisiko steigt laut Experten schon ab 35–40 Arbeitsstunden pro Woche. Die fatalen Auswirkungen noch längerer Arbeitszeiten seien für Frauen und Männer zwar grundsätzlich gleich, doch seien die Todesfälle bei Männern in der Untersuchung besonders auffällig – was u. a. daran liege, dass in vielen Weltregionen Arbeit im Haushalt nach wie vor Frauensache ist und diese in der Studie nicht erfasst wurde.

Die Corona-Krise könnte die dramatische Entwicklung noch verstärken, so WHO-Chef Tedros Adhanom Ghebreyesus: Im Homeoffice verschwommen Arbeit und Freizeit häufig. Stellenkürzungen erhöh-

ten die Belastung für die verbleibenden Mitarbeiter.

In vielen europäischen Ländern gelten zwar starke Arbeitsschutzrichtlinien und 35 bis 40 Wochenstunden als Norm, doch besonders in Asien, Afrika und Lateinamerika arbeiten relativ große Teile der Bevölkerung viel mehr – umgerechnet auf eine 5-Tage-Woche bis zu elf Stunden täglich. Das sei zu viel und mache krank, heißt es in der Studie.

WHO und ILO fordern Regierungen, Arbeitgeber und Arbeitnehmer zu Maßnahmen auf, die Gesundheit der arbeitenden Menschen zu schützen. Kein Job sei das Risiko eines Schlaganfalls oder einer Herzerkrankung wert.

KHP

Quelle: Lej et al. Environment Intern. 2021; doi: 10.1016/j.envint.2018.06.022