



© anjelagr / fotolia.com

Schützt **Brokkoli** vor Krebs?

Maßvoll, ausgewogen und **bunt** – so soll unsere Ernährung im Idealfall sein. Dieses Motto gesunder Ernährung gilt ganz besonders mit Blick auf die Prävention von Krebserkrankungen.

Um mögliche Zusammenhänge zwischen der Ernährung und dem Entstehen von Krankheiten aufzudecken, verließ man sich bis vor einiger Zeit auf Fall-Kontroll-Studien. Dabei werden die bisherigen Verzehrgeohnheiten gesunder Menschen und diejenigen von Kranken erfragt und aus den Unterschieden in den Antworten die Erklärung für die Krankheit abgeleitet. So gewonnene Assoziationen sind freilich äußerst fehleranfällig, da sie rückwirkend nach potenziellen Risikofaktoren suchen; sie genügen nicht den wissenschaftlichen Anforderungen an stichhaltige Aussagen.

Eine zuverlässigere Methode ist es, große, gut definierte Gruppen einer Population, deren Mitglieder zu Beginn der Untersuchung alle gesund sind, über viele Jahre zu beobachten und in dieser Zeit eintretende Erkrankungen in diesen verschiedenen Kohorten zu dokumentieren und am Ende zu vergleichen. Die Gruppen unterscheiden sich idealerweise hinsichtlich der Ernährungsweise, sind dabei jedoch nach weiteren Kriterien wie Altersverteilung und Gewicht vergleichbar. Wenngleich auch solche prospektiven Kohortenstudien keinen absolut eindeutigen Beweis für eine Ursache-Wirkungs-Beziehung liefern können, ist doch die

Chance auf aussagekräftige Erkenntnisse deutlich größer, da bei diesem Studiendesign weniger mit Verzerrungen zu rechnen ist.

Solide Datenbasis Daher hat man inzwischen international solche umfangreichen Langzeitstudien durchgeführt. So wurden in den vergangenen Jahren zahlreiche Auswertungen der europäischen EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) veröffentlicht. Die neuen Ergebnisse stellen manche früher nicht hinterfragte Gewissheiten in Frage und haben eine Neubewertung etablierter Sichtweisen einge- ▶

Die Allergie wie weggepusst



CETIRIZIN Aristo® bei Allergien

Das bewährte Antiallergikum mit breitem Indikationsspektrum

Nur 1x täglich | Schnelle Wirkung | Sehr gute Verträglichkeit

Exklusiver Rabattvertrag mit:

DAK
Gesundheit

Cetirizin Aristo® bei Allergien, 10 mg Filmtabletten (Ap). Wirkstoff: Cetirizindihydrochlorid. Zus.: 1 Filmtbl. enth.: 10mg Cetirizin-2HCl. Sonst. Bestandt.: Lactose-Monohydrat, Macrogol 4000, mikrokrist. Cellulose, Hypromellose, hochdisp. Siliciumdioxid, Magnesiumstearat (Ph.Eur.), Farbstoff: Titandioxid (E 171). Anw.: Kdr. ab 6 J. und Erwachs.: Symptom. Behandlung allergischer Erkrankungen wie chronischer Nesselsucht (Urtikaria), chronischem allergischen Schnupfen, Juckreiz bei chronischer Nesselsucht (Urtikaria) und bei atopischer Dermatitis (Neurodermitis), Heuschnupfen mit Beschwerden wie z. B. Niesen, Nasenlaufen, Nasenjucken, Nasenverstopfung, Rötung bzw. Jucken der Augen sowie Tränenfluss, adjuvantiv bei asthmoiden Zuständen allergischer Herkunft. Gegenanz.: Bek. Überempfindlichkeit geg. Wirkstoff od. sonstig. Bestand., Hydroxyzin od. and. Piperazin-Derivate, schwere Niereninsuffizienz mit Kreatinin-Clearance unter 10 ml/min, Stillzeit. Schwangerschaft: Nicht empfohlen. Nebenwirk.: Häufig: Diarrhöe, Müdigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen Mundtrockenheit, Schläfrigkeit, Rhinitis. Gelegentlich: Asthenie, Unwohlsein, Agitiertheit, Parästhesie, Pruritus, Ausschlag. Selten: Überempfindlichkeit, Aggression, Verwirrtheit, Depression, Halluzinationen, Schlaflosigkeit, Konvulsionen, Tachykardie, auffällige Leberfunktion (Hepatitis, erhöhte Werte für Transaminasen, alkalische Phosphatase, γ -GT und Bilirubin), Urtikaria, Gewichtszunahme, Ödeme. Sehr selten: Tics, Thrombozytopenie, anaphylaktischer Schock, Dysgeusie, Synkope, Tremor, Dystonie, Dyskinesie, Akkommodationsstörungen, verschwommenes Sehen, Okulogyration, Quincke-Ödem, fixes Arzneimittelexanthem, Dysurie, Enuresis. Nicht bekannt: Amnesie, Gedächtnisstörungen; Einige Fälle von paradoxer Stimulierung des ZNS, Einzelfälle von Miktionsbeschwerden. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. (Stand Mai 2014). Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8-10, 13435 Berlin.

ARISTO

► leitet: So galt bis vor kurzem, dass reichlich Obst und Gemüse auf dem Speiseplan die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, deutlich verringern. Die Beweislage für dieses Credo war jedoch nicht so gut wie oft angenommen. Die hohe Schutzwirkung konnte in den Untersuchungen an über einer halben Million Europäern nicht belegt werden. So spielen Quantum und Art der verzehrten vitaminhaltigen Kost offenbar eine eher untergeordnete Rolle. Allenfalls das Lungenkrebsrisiko von Rauchern kann durch ein reiches Angebot an pflanzlicher Kost (nicht jedoch durch Vitaminpräparate!) etwas reduziert werden.

den Erkenntnissen die Konsequenz ziehen, nicht öfter als zwei- bis dreimal in der Woche Fleisch zu verzehren – eine Menge, die auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung für angemessen hält. Letztlich erhalten über diesen „Umweg“ dann doch Früchte und Grünzeug wieder mehr Bedeutung.

Ein weiterer ungünstiger Faktor ist Alkoholkonsum. Internationale Experten sind heute überzeugt, dass insbesondere Tumore der Mundhöhle und der Speiseröhre dadurch stark begünstigt werden können, speziell wenn der Einfluss von Nikotin hinzukommt.

Hormon Leptin zu, das von Fettzellen produziert wird. Ein weiterer postulierter Mechanismus ist das im Fettgewebe gebildete Estrogen, das angeschuldigt wird, bei übergewichtigen Frauen nach der Menopause die Entstehung von Brustkrebs zu begünstigen. Zudem sondern Immunzellen in überschüssigem Fettgewebe entzündungsfördernde Botenstoffe ab, die chronische Entzündungsprozesse hervorrufen können. Auch bei der Entwicklung von Tumoren können solche (subklinische, also nicht mit Symptomen verbundene) Entzündungen eine Rolle spielen.

Als weit wichtiger als der bekannte Body-Mass-Index erwies sich in den EPIC-Auswertungen der Bauchumfang, genauer: die Relation zwischen Taillen- und Hüftumfang, als Maß für das so genannte viszerale Fett. Gesunde Ernährung könnte demnach helfen, das Krebsrisiko zu reduzieren, indem Übergewicht von vornherein verhindert wird.

VORSICHT VOR VEREINFACHUNGEN!

Plakative Schlagzeilen über die Wirkung einzelner Nahrungsmittel täuschen über den Erkenntniswert statistischer Wahrscheinlichkeiten und werden den hochkomplexen Zusammenhängen nicht gerecht. Machen Sie Ihren Kunden klar, dass von multiplen Faktoren abhängige Prozesse wie die Kanzerogenese nicht durch eine einzige Bedingung wie den Speiseplan determinierbar sind. Auch ist noch ungeklärt, ob nicht andere Lebensstilfaktoren, die häufig mit Verzehrgeohnheiten assoziiert sind, die möglicherweise größere Rolle spielen.

Weniger das Was ... Dagegen wird die Bewertung von Fleischkonsum durch neuere Forschungsergebnisse kaum revidiert: Nach einer amerikanischen prospektiven Studie treten Lungen- und Darmkrebs häufiger bei Menschen auf, die regelmäßig große Mengen an rotem Fleisch (Rind, Schwein und Lamm) oder Produkte aus verarbeitetem Fleisch, also Schinken, Speck und Wurst, zu sich nehmen. Auch die EPIC-Daten bestätigen eine solche Risikoerhöhung bei Krebs des Dick- und Enddarms – nach der europäischen Untersuchung ist sie jedoch nur bei Wurst und gepökelter Ware signifikant. Als praktische Empfehlung für den eigenen Küchenplan kann man aus

... als das Wieviel Nach den neueren Daten könnte die Frage, was man isst, insgesamt ein wenig zurücktreten gegenüber der Frage, wie viel man zu sich nimmt – und, in direktem Zusammenhang damit, wie viel man sich bewegt. Es kommt also vor allem auf die Energiebilanz an. Erklären kann man sich die Relevanz (zu) reichhaltigen Essens über den weitreichenden Einfluss von Übergewicht auf den Stoffwechsel: So kommt es bei Adipositas zu erhöhten Insulinspiegeln. Und Insulin wirkt proliferativ, das heißt, es begünstigt die Zellteilung – und könnte damit auch ein Tumorwachstum befördern, so vermutet man. Einen ähnlichen Effekt schreibt man dem

Fazit In ihren aktuellen Empfehlungen, dem European Code Against Cancer, halten europäische Experten den gegenwärtigen Stand der Erkenntnisse fest. Sie raten zu Zurückhaltung gegenüber zucker- oder fettreicher Kost und insbesondere gegenüber zuckerhaltigen Drinks. Auch stark gesalzene Produkte (Fertigkost!) seien tendenziell ungünstig, da sie das Risiko für Magenkrebs erhöhen. Das Gremium schlägt außerdem vor, den Konsum von rotem Fleisch einzuschränken und verarbeitete Fleischwaren möglichst zu meiden. Auch beim Alkohol gelte das Motto: lieber selten und wenig. Ein positives Votum gibt es, was den Verzehr von Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse betrifft. Noch vor diesen Ernährungsratschlägen stehen allerdings die Empfehlungen, möglichst gar nicht erst zu viel Gewicht zuzulegen, im Alltag körperlich aktiv zu sein und so wenig Zeit wie möglich im Sitzen zu verbringen. ■

Waldtraud Paukstadt, Dip. Biologin