

Kalzium und Ernährung: So senken Sie Ihr Darmkrebsrisiko!

Eine neue Studie zeigt, wie kalziumreiche Ernährung, insbesondere Milch, das Risiko für Darmkrebs senken kann. Forschungsdetails und Empfehlungen.

Vienna, Österreich - Eine neue britische Studie der Universität Oxford zeigt, dass eine kalziumreiche Ernährung, insbesondere der Konsum von Milch, das Risiko für Darmkrebs signifikant senken kann. Laut der Untersuchung, die über einen Zeitraum von fast 17 Jahren durchgeführt wurde, können 300 Milligramm Kalzium pro Tag das Risiko um etwa 17 Prozent reduzieren, was in etwa einem Glas Milch entspricht. Dies könnte laut den Forschern an der Fähigkeit des Kalziums liegen, sich im Darm an Gallensäuren und freie Fettsäuren zu binden und so deren potenziell krebserregende Wirkung zu mindern, erläutert Dr. Keren Papier, die leitende Forscherin, wie Lessentiel berichtete.

Die Rolle der Ernährung

In der Studie wurden Daten von 542.778 Frauen untersucht, von denen 12.251 im Laufe der Zeit an Darmkrebs erkrankten. Neben Kalzium könnten auch andere Nahrungsmittel wie Obst, Vollkornprodukte und Ballaststoffe einen schützenden Effekt haben, allerdings in geringerem Maße. Im Gegensatz dazu belegen die Ergebnisse auch, dass der Konsum von Alkohol und verarbeitetem Fleisch das Risiko für die Erkrankung erhöht. Bereits 20 Gramm Alkohol pro Tag können das Risiko um etwa 15 Prozent steigern, während der Verzehr von 30 Gramm rotem oder verarbeitetem Fleisch eine Erhöhung des Risikos um etwa 8 Prozent zur Folge hat, wie von der Universität Oxford und Cancer

Research UK berichtet.

Diese umfassende Analyse stärkt die Erkenntnisse früherer Studien zur Ernährung und deren Einfluss auf Krebs, insbesondere auf die dritthäufigste Tumorerkrankung in Deutschland. Die Ergebnisse sind bedeutsam, da sie einen direkten Zusammenhang zwischen Kalziumkonsum und einem verringerten Risiko für Darmkrebs aufzeigen, was möglicherweise eine gezielte Ernährung zur Prävention fördern könnte, so die Studienautoren.

Details	
Vorfall	Krebsrisiko
Ursache	Ernährung, Alkohol, verarbeitetes Fleisch
Ort	Vienna, Österreich
Verletzte	12251
Quellen	• www.vienna.at • www.lessentiel.lu

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at