



GERMANY

Deutsches Nationalkomitee
im Internationalen
Milchwirtschaftsverband - IDF

Verband der Deutschen
Milchwirtschaft e. V. - VDM

Jägerstraße 51
10117 Berlin-Mitte

Tel.: +49-30-206-489-600
Fax: +49-30-206-489-620
info@idf-germany.com
www.idf-germany.com

Faktenblatt: Milchkonsum kann möglicherweise vor Darmkrebs schützen

Ein Faktenblatt mit dem Titel „Milchkonsum und Darmkrebs: Wissenschaftliche Beweise für eine schützende Wirkung“, das vom Dairy Council of California verfasst und auf der Internetseite des IDF veröffentlicht wurde, hat eine Reihe von Studien zusammengefasst, die die schützende Wirkung von Milch und Milcherzeugnissen vor einer Darmkrebserkrankung nachweisen.

VDM - In den Vereinigten Staaten von Amerika gehören Dickdarm- und Enddarmkrebs, die für rund 55.170 Todesfälle pro Jahr verantwortlich sind, zu den zweithäufigsten krebsbedingten Todesursachen. Man weiß, dass sowohl genetische als auch umweltbedingte Faktoren einschließlich Ernährung und körperlicher Aktivität eine Rolle bei der Entwicklung und Ätiologie (Lehre von den Krankheitsursachen) dieser Krebsarten spielen. Es ist gut dokumentiert, dass eine ballaststoffarme, fettreiche Ernährung und der Konsum von Alkohol zu einem erhöhten Risiko für eine Darmkrebserkrankung führen. Umgekehrt kann eine Ernährung, die einen hohen Anteil an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten und wenig fettreiche Lebensmittel enthält, zu einer Vorbeugung vor dieser Krebsart beitragen. Es gibt auch mehr und mehr Belege dafür, dass das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, durch eine Ernährung mit einem hohen Anteil an fettarmer Milch und fettarmen Milcherzeugnissen verringert werden kann.

Zusammenfassung der Studien

- In einer klinischen Studie mit 70 Männern und Frauen führte eine erhöhte Aufnahme von fettarmen Milchprodukten, mit der eine Kalziumzufuhr von 1500 mg Kalzium pro Tag erreicht werden sollte (entspricht 4 – 5 Tassen à 237 ml Milch täglich), über einen Zeitraum von 1 Jahr zu positiven Veränderungen bei Darmkrebs-Biomarkern, wie zum Beispiel einem reduzierten Wachstum von abnormalen Zellen. Die erhöhte Aufnahme von Milch und Milcherzeugnissen könnte möglicherweise auch dazu geführt haben, dass einige präkanzeröse Darmzellen (als präkanzerös bezeichnet man Gewebeveränderungen, die histopathologisch Vorzeichen einer bösartigen Entartung sind) wieder in ihren gesunden Zustand zurückgeführt worden sind.
- Eine andere klinische Studie mit 40 Teilnehmern, bei denen ein Risiko für die Entwicklung einer Neoplasie (Neubildung von Gewebe) im Dickdarm bestand, zeigte, dass eine erhöhte Aufnahme von Nahrungskalzium in Form von Nahrungsergänzungsmitteln oder fettarmen Milchprodukten zu einer Senkung der Proliferationsindexe bei den Epithelzellen und somit auch zu einer Reduzierung des Risikoprofils von einem vormals erhöhten zu einem niedrigeren Risikoprofil führt und möglicherweise das Risiko für eine Darmkrebserkrankung verringern kann.²



- Eine neuere Studie an japanischen Männern gelangte zu der Schlussfolgerung, dass eine Ernährungsform, bei der eine größere Menge an Milchprodukten, Obst und Gemüse und nur geringe Mengen an Alkohol aufgenommen wurde, mit einem reduzierten Risiko für kolorektale Adenome (gutartige Tumore der Dickdarm- oder Rektumschleimhaut) einherging.³
- Verschiedene Fall-Kontroll-Studien sowie Kohortenstudien haben einen inversen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Milch, Milcherzeugnissen und/oder Kalzium und dem Auftreten von Darmkrebs festgestellt.^{4,5}
- Tierstudien berichten von einer schützenden Rolle von Kalzium und/oder Vitamin D gegenüber Darmkrebs und geben Aufschluss über die Mechanismen, die möglicherweise für diese Wirkung verantwortlich sind (siehe auch weiter unten).^{6,7}
- Auch die Aufnahme von Vitamin D wurde mit einem leicht reduzierten Risiko für eine Darmkrebserkrankung in Zusammenhang gebracht.⁸
- Die meisten Studien behaupten, dass eine Aufnahme von 1200 – 1500 mg Kalzium oder 4 Portionen Milch oder Milchprodukte pro Tag nötig ist damit eine Schutzwirkung erreicht wird.

Die Mechanismen, die der Schutzwirkung zugrunde liegen

Es ist nicht ganz klar, welche(r) Bestandteil(e) der Milchprodukte zu der schützenden Wirkung gegenüber Darmkrebs beitragen. Zahlreiche Tierstudien haben den protektiven Effekt von Kalzium im Zusammenhang mit einer Krebsentstehung im Dickdarm gezeigt.⁹

Kalzium bindet Gallensäuren und freie Fettsäuren und wandelt sie in eine unlösliche Form um und reduziert hierdurch deren Fähigkeit, die Epithelzellen des Darms zu schädigen.¹⁰ Kalzium kann möglicherweise auch Krebszellen direkt daran hindern sich zu teilen und stellt so ein normales Wachstum und eine Differenzierung der Darmzellen sicher. Milchprodukte üben allerdings eine stärkere anticancerogene Wirkung im Zusammenhang mit Darmkrebs aus als Nahrungsergänzungsmittel. Dies weist darauf hin, dass auch ein anderer Faktor oder eine Reihe von anderen Faktoren bei Milchprodukten eine Schutzwirkung haben. Weitere Bestandteile von Milch und Milcherzeugnissen mit einer möglicherweise schützenden Wirkung sind Vitamin A und D, Buttersäure, Sphingolipide, Eiweiß, probiotische Bakterien und konjugierte Linolsäure (CLA).

Vollwertkost ist der beste Schutz

Die meisten Studien untermauern die wissenschaftlichen Hinweise darauf, dass eine ausgewogene Ernährungsweise mit einer Vollwertkost das Risiko für bestimmte Krankheiten reduzieren kann. Es ist seit langem bekannt, dass Obst und Gemüse vor Herzkrankheiten und bestimmten Krebsarten schützen können. Milch und Milcherzeugnisse werden als wichtige Bestandteile im Hinblick auf ihre vorbeugende Wirkung gegenüber Osteoporose, Bluthochdruck und mittlerweile auch Darmkrebs anerkannt.



Weil sich oftmals erst herausstellt, dass Menschen unter diesen Krankheiten leiden, wenn sie klinisch manifest, also erkennbar werden, ist eine Vorbeugung bei weitem die beste „Heilung“. Patienten müssen sich unbedingt darüber im Klaren sein, dass die Menge an Milch und Milchprodukten, die benötigt wird um eine günstige Wirkung auszuüben, über die Ernährung erreicht werden kann und sie ist in der Tat nur geringfügig höher als es in den Ernährungsempfehlungen der einzelnen Länder empfohlen wird.

Dr. med. Peter Holt, Medizinprofessor an der US-amerikanischen Columbia Universität und einer der führenden Darmkrebs-Forscher, fasst dies wie folgt zusammen: „Eine erhöhte Zufuhr von Milch und Milcherzeugnissen, die schon seit langer Zeit zur Vorbeugung von Osteoporose und anderen schweren Erkrankungen empfohlen wird sollte auch als präventive Maßnahme für Personen mit einem Risiko für Darmkrebserkrankungen betrachtet werden.“¹

Literaturverzeichnis:

- 1 Holt PR, et al. Modulation of abnormal colonic epithelial cell proliferation and differentiation by low-fat dairy foods. *J Amer Med Assoc.* 1998;280:1074-79.
- 2 Holt PR, et al. Comparison of calcium supplementation or low-fat dairy foods on epithelial cell proliferation and differentiation. *Nutr Cancer.* 2001; 41(1-2):150-5.
- 3 Mizoue T, et al. Dietary patterns and colorectal adenomas in Japanese men: The Self-Defense Forces Health Study. *Am J Epidemiol.* 2005; 161(4):338-45.
- 4 Jarvinen R, et al. Prospective study on milk products, calcium and cancers of the colon and rectum. *Eur J Clin Nutr.* 2001; 55(11):1000-7.
- 5 Kampman E, et al. Calcium, vitamin D, sunshine exposure, dairy products and colon cancer risk. *Cancer Causes Control.* 2000; 11(5):459-66.
- 6 Risio M, et al. Apoptosis, cell replication, and Western-style diet-induced tumorigenesis in mouse colon. *Cancer Res.* 1996; 56(21):4910-6.
- 7 Pence BC et al. Protective effects of calcium from nonfat dried milk against colon carcinogenesis in rats. *Nutr Cancer.* 1996; 25(1):35-45.
- 8 Slattery ML et al. Dietary calcium, vitamin D, VDR genotypes and colorectal cancer. *Int J Cancer.* 2004;111(5):750-6.
- 9 Lapre JA, De Vries HT, Termont DSML, et al. Mechanism of the protective effect of supplemental dietary calcium on cytolytic activity of fecal water. *Cancer Res.* 1993;53:248-263.
- 10 Lipkin M, Newmark TJ. Development of clinical chemoprevention trials. *J Natl Cancer Inst.* 1996;87:1276-77.

Quelle: www.fil-idf.com, Februar 2014