



Zucker führt zu einem verstärkten Tumorwachstum

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 17 April 2020

Zucker und Krebs stehen in enger Verbindung. Krebszellen lieben Zucker – ganz gleich welchen. Sie nehmen Glucose und fast noch lieber Fructose. Steigt ausserdem der Insulinspiegel, dann fühlen sich Krebszellen wohler denn je. Aus ruhenden Krebszellen können sich jetzt aktive Krebszellen entwickeln. Und ist der Krebs erst einmal da, kann Zucker (auch wenn er nur in gemässigten Mengen verzehrt wird) die Gefahr der Metastasenbildung in den Lungen merklich steigern – so eine Studie. Der Ausstieg aus der Zuckersucht ist daher eine gute Idee!

Zucker lässt Tumoren in Brust und Lunge wachsen

Forscher des *University of Texas M. D. Anderson Cancer Centers* warnen in der Online-Ausgabe des Fachmagazins *Cancer Research* vor den hohen Zuckergehalten der typisch westlichen

Ernährungsweise. Zucker – so zeigten sie in einer aktuellen Studie – beeinflusst die Aktivität bestimmter [Enzyme](#), wie z. B. der 12-Lipoxygenase, auch 12-LOX abgekürzt, die eine tumorfördernde Wirkung mit sich bringt.

Zusätzlich aktiviert verzehrter Zucker die 12-HETE-Bildung in den Brustkrebszellen. Beides beschleunigt das Tumorwachstum sowie die Metastasenbildung. 12-HETE wiederum ist ein Abkömmling der bekannteren Arachidonsäure, einer Omega-6-Fettsäure, die ausschliesslich in tierischen Lebensmitteln zu finden ist und für deren entzündungsfördernde und krebsaktivierende Wirkung bekannt ist.

Stärke besser als Zucker

"Wir stellten fest, dass Saccharose (Haushaltszucker) in Mengen, wie sie in der normalen westlichen Ernährung vorkommen, zu einem verstärkten Tumorwachstum und einem höheren Ausmass an Metastasenbildung führt. Eine stärkereiche Ernährung hingegen, die keinen Zucker enthält, bringt diese Gefahren in deutlich geringerem Mass mit sich",

so [Dr. Peiyang Yang](#), Assistenzprofessorin für Palliative Medizin, Rehabilitation und Integrative Medizin.

Frühere Studien haben bereits gezeigt, dass Zucker als Entzündungsinitiator massgeblich an der Entstehung von Krebs beteiligt ist. Wir haben bereits darüber berichtet, z. B. hier: [Prädiabetes fördert die Entstehung von Krebs](#), wo es darum ging, dass Diabetiker bzw. Menschen mit Prädiabetes (Diabetesvorstufe) häufiger an Krebs erkranken – besonders an Brust- und Darmkrebs.

Die Krebsgefahr geht einerseits direkt von den Diabetesmedikamenten aus, wobei Metformin geringer krebsfördernd wirkt als hochdosiertes Insulin und als Medikamente auf Basis der Sulfonylharnstoffe.

Andererseits ist der bei Diabetes und Prädiabetes typisch erhöhte Insulinspiegel infolge einer [Insulinresistenz](#) ein Problem. Insulin wirkt entzündungsfördernd und kann ruhende Krebsvorstufen so aktivieren, dass sie wachsen und sich vermehren.

Schon gemässiger Zuckerkonsum ist kritisch

Co-Autor der texanischen Studie [Dr. Lorenzo Cohen](#) erklärte:

"Es zeigte sich, dass besonders [Fructose](#) aus Haushaltszucker und dem sog. HFCS (fructosereicher Maissirup) – die beide in der modernen Ernährung allgegenwärtig sind – mitverantwortlich sind

sowohl für die Bildung von Lungenmetastasen als auch für die 12-HETE-Bildung in Brusttumoren."

Schon ein gemässiger Zuckerkonsum wird von den Wissenschaftlern als kritisch eingestuft.

Das MD Anderson Team teilte Mäuse in vier verschiedene Gruppen mit vier verschiedenen Ernährungsweisen auf. Nach 6 Monaten zeigten 30 Prozent der Stärkegruppe messbare Tumore, während es in den Gruppen, deren Speiseplan zusätzlich entweder Haushaltszucker oder Fructose enthalten hatte, 50 bis 58 Prozent waren, die Brustkrebs bekommen hatten.

Auch die Zahl der Lungenmetastasen war in den beiden Zuckergruppen höher als in der Stärkegruppe.

Nicht nur Zucker führt zu Krebs!

Natürlich ist für die Insulinresistenz nicht nur der Zucker verantwortlich. Besonders bei Übergewichtigen ist es auch eine [proteinreiche Ernährung](#), die in Kombination mit viel Fett (insbesondere mit der Arachidonsäure) die Entstehung der Insulinresistenz fördert.

Wissenschaftler der *Duke University* in North California berichteten, dass im Blut von übergewichtigen Diabetikern erhöhte Mengen an Stoffwechselrückständen der sog. BCAA-Aminosäuren (verzweigt-kettige Aminosäuren) zu finden sind - aber nur, wenn gleichzeitig auch viel Fett gegessen wird.

Diese Überlastung des Stoffwechsels führe - so die Forscher - zu Veränderungen auf Zellebene, die sich in Insulinresistenz äussern.

*** Natürliche und gesunde Zuckeralternativen finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Kein Zucker – kein Krebs

Das Fazit ist nun nichts Neues: Wer Krebs vorbeugen und gesund und munter bleiben will, meidet Industriezucker und Fertigprodukte, die damit gesüsst sind, bewahrt sein Normalgewicht, isst nicht zu viel Protein und schon gar nicht zu viel Fett.

In Sachen Fett meidet man insbesondere tierische Fette (fettes Fleisch, Käse), aber auch linolsäurereiche pflanzliche Öle, da der Organismus die Linolsäure in die Arachidonsäure umwandeln kann. Linolsäurereiche pflanzliche Öle sind z. B. das Distelöl und das Sonnenblumenöl.

Schon allein diese einfachen Regeln führen zu einem sinkenden Krebsrisiko und sorgen gleichzeitig dafür, dass Sie sich insgesamt viel wohler und leistungsfähiger fühlen, denn Zucker erhöht ja nicht

nur das Krebsrisiko, sondern begünstigt auch [Karies](#) und viele andere chronische Erkrankungen.

Wie Sie den Ausstieg aus der Zuckersucht schaffen, haben wir hier erklärt: [Ausstieg aus der Zuckersucht](#)

Gesunde Fette und Öle finden Sie hier beschrieben: [Gesunde Fette und Öle](#)

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Yang P, Cohen L et al., "A Sucrose-Enriched Diet Promotes Tumorigenesis in Mammary Gland in Part through the 12-Lipoxygenase Pathway", Cancer Res, January 1, 2016, (Eine mit Zucker angereicherte Ernährung fördert die Tumorbildung in der Brust über den 12-Lipoxygenase Signalweg)
- Kreilhuber A, "DMT2 und erhöhte Krebsinzidenz: eine Folge der Insulinresistenz?", 2009 (45. Jahreskongress der European Association for the Study of Diabetes (EASD), Session "Epidemiology of type 2 diabetes mellitus and cardiovascular risk", 1. Oktober 2009, Wien)
- Schumpelick V, Bruch HP, Schackert HK, Chirurgisches Forum DGAV Forum 2009 für experimentelle und klinische Forschung, Forumband 38, Springer-Verlag
- Duke University Medical Center. "Too Much Protein, Eaten Along With Fat, May Lead To Insulin Resistance." ScienceDaily. ScienceDaily, 9 April 2009, (Zu viel Protein gemeinsam mit Fett verzehrt kann zu Insulinresistenz führen)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschließlich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker