

Mediterrane Ernährung reduziert Gebärmutterkrebsrisiko

Die Mediterrane Ernährung wird oft als die gesündeste der Welt bezeichnet. Eine Studie - veröffentlicht im *British Journal of Cancer* - liefert dafür jetzt einen erneuten Beweis: Je näher die Studienteilnehmerinnen sich an den Richtlinien der mediterranen Ernährung orientierten, umso geringer war ihr Risiko für Gebärmutterkrebs. Ja, die Ernährung konnte das Risiko für diesen Krebs gar um die Hälfte reduzieren.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 20. November 2019

Stand: 21. November 2019

Ernährung schützt vor Gebärmutterkrebs

Gebärmutterkrebs (Endometriumkrebs) tritt bei Frauen doppelt so häufig auf wie Gebärmutterhalskrebs - doch wird weit seltener darüber gesprochen. Vermutlich weil es im Gegensatz zum Gebärmutterhalskrebs noch keine entsprechende Impfung dazu auf dem Markt gibt...

Die Forscher rund um Dr. Cristina Bosetti vom *IRCCS-Istituto di Ricerche Farmacologiche* in Italien erklären in ihrer Studie, dass eine Kombination aus Lebensmitteln, die reich an Antioxidantien, Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen und ungesättigten Fetten eine äusserst günstige Wirkung auf Gebärmutterkrebs zeigt.

Sie haben die Wahl!

Bosetti erklärt:

Unsere Forschungen zeigen, wie günstig die Auswirkungen einer gesunden und ausgewogenen Kost auf das Risiko der Krebsentstehung sein können. Das beweist einmal mehr, wie wichtig es ist, dass wir endlich erkennen, wie gross unser eigener Einfluss auf das Krebsrisiko ist. Unsere tägliche Wahl - bei allem was wir essen und auch wie aktiv wir sind - wirkt sich auf unsere Gesundheit aus und darauf, ob wir Krebs bekommen oder nicht.

In den letzten Monaten wurden bereits zahlreiche Studien zu den gesundheitsfördernden Eigenschaften der mediterranen Ernährung veröffentlicht, z. B. wie die mediterrane Ernährung das Risiko chronischer Nierenkrankheiten reduziert, die kognitiven Fähigkeiten bei älteren Menschen erhält oder auch ganz generell den Alterungsprozess entschleunigt.

Jetzt zeigt sich immer öfter, dass die Ernährung auch das Krebsrisiko beeinflusst.

Mediterrane Ernährung reduziert Gebärmutterrisiko um 57 Prozent

Für Bosettis Studie wurden die Daten von mehr als 5.000 Frauen aus Italien und der Schweiz ausgewertet. Es handelte sich dabei um Daten aus drei Fallkontrollstudien, die zwischen 1983 und 2006 durchgeführt worden waren. Gut 1.400 der Frauen hatten bereits eine Gebärmutterkrebsdiagnose.

Jetzt schaute man, wie sich die einzelnen Frauen ernährten bzw. in den letzten Jahren ernährt hatten. Dazu stellte man neun Richtlinien auf. Befolgte man alle neun, war dies eine nahezu perfekte mediterrane Ernährung.

Die neun Richtlinien der mediterranen Ernährung

1. Hoher Verzehr von Gemüse
2. Hoher Verzehr von Früchten und Nüssen/Mandeln
3. Hoher Verzehr von Hülsenfrüchten
4. Hoher Verzehr von Vollkornprodukten und Kartoffeln
5. Hoher Verzehr von Fisch
6. Hoher Verzehr von einfach ungesättigten Fettsäuren (Olivenöl)
7. Wenig Alkohol
8. Wenig Fleisch
9. Wenige Milchprodukte

Man stellte fest, dass jene Frauen, die zwischen sieben und neun dieser Punkte befolgten, ihr Gebärmutterrisiko um 57 Prozent reduzieren konnten.

Frauen, die nur sechs der genannten Punkte befolgten, minderten ihr Gebärmutterkrebsrisiko um 46 Prozent und Frauen, die fünf Richtlinien umsetzten konnten ihr Risiko, an Gebärmutterkrebs zu erkranken, immer noch um 34 Prozent reduzieren.

Ungesunde Lebensweise erhöht Gebärmutterkrebsrisiko

Wenn Frauen aber weniger als fünf der genannten Punkte berücksichtigten, konnten sie damit ihr Gebärmutterrisiko nicht senken.

Erst im Januar 2015 wurde ferner eine Studie veröffentlicht, die gezeigt hatte, dass das metabolische Syndrom - die Folge einer ungesunden Lebens- und Ernährungsweise - das Risiko für Gebärmutterkrebs um bis zu 21 Prozent erhöhen konnte.

Zum metabolischen Syndrom gehören u. a. Übergewicht, Bluthochdruck, hoher Nüchternblutzuckerspiegel und hohe Blutfettwerte. Ein weiterer Risikofaktor für Gebärmutterkrebs ist ein hoher Östrogenspiegel z. B. durch gestagenfreie Hormonersatztherapien in den Wechseljahren.

Ernährungsumstellung - Ganz einfach!

Wie Sie sich gesund ernähren, erfahren Sie z. B. hier: Die basenüberschüssige Ernährung, deren Richtlinien mit jenen der mediterranen Ernährung in grossen Teilen übereinstimmen.

Für Anfänger in Sachen gesunder Ernährung ist eine Entschlackungskur zum Einstieg eine äusserst sinnvolle Idee. Die Entschlackungskur wird über vier Wochen hinweg durchgeführt, bietet viele wertvolle Tipps zur Umsetzung einer gesunden Ernährung und liefert für jeden Tag ein leckeres Rezept aus der basenüberschüssigen Küche. Anschliessend fällt es Ihnen leicht, bei der gesunden Ernährung zu bleiben. Achten Sie jedoch auf die Fehler während einer Ernährungsumstellung.

Viel Spass!

Quellen

- Bosetti C et al., Mediterranean diet and risk of endometrial cancer: a pooled analysis of three Italian case-control studies, *British Journal of Cancer*, doi:10.1038/bjc.2015.153, published online 26 May 2015, (Mediterrane Ernährung und das Risiko für Gebärmutterkrebs: Eine zusammengefasste Analyse von drei italienischen Fallkontrollstudien)
- Metabolic syndrome linked to increased risk of endometrial cancer, Januar 2015 (Metabolisches Syndrom steht im Zusammenhang mit erhöhtem Gebärmutterkrebsrisiko)
- Ros E et al., Mediterranean diet and age-related cognitive decline, *JAMA Internal Medicine*, doi:10.1001/jamainternmed.2015.1668, Mai 2015, (Mediterrane Ernährung und altersbedingter Schwund der kognitiven Fähigkeiten)
- De Vivo I et al., Mediterranean diet and telomere length in Nurses Health Study: population based cohort study, *The BMJ*, doi: 10.1136/bmj.g6674, online veröffentlicht 2. Dezember 2014, (Mediterrane Ernährung und Länge der Telomere in der Nurses Health Study: Eine bevölkerungsbezogene Kohortenstudie)
- Minesh Khatri et al., The association between a Mediterranean-style diet and kidney function in the Northern Manhattan study cohort, *Clinical Journal of the American Society of Nephrology*, online veröffentlicht 30. Oktober 2014, (Zusammenhang zwischen einer mediterranen Ernährung und der Nierenfunktion in der Nord-Manhattan Kohortenstudie)

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/ernaehrung-gebaermutterkrebs-ia.html>