

Ballaststoffe schützen die Bauchspeicheldrüse

Eine erhöhte Zufuhr von Ballaststoffen, löslichen und unlöslichen, kann das Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs um 60 % verringern fand nun eine italienische Studie heraus. Bei Menschen mit der größten Zufuhr von löslichen Ballaststoffen war das Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs um 60 % reduziert, während unlösliche Ballaststoffe zu einer 50 % igen Reduktion des Risikos führten, berichten Forscher aus dem "Centro di Riferimento Oncologico" in Aviano in Norditalien. Dieses ist die erste Studie, welche einen Effekt der unterschiedlichen Ballaststoffarten auf das Bauchspeicheldrüsenkrebsrisiko untersuchte. An der Studie nahmen 326 Patienten mit Bauchspeicheldrüsenkrebs und 652 Krebs-freie Menschen teil.

Bauchspeicheldrüsenkrebs ist die vierthäufigste auf Krebs zurückzuführende Todesursache (etwa 37.500 Tote pro Jahr) in den USA (Aussage Pancreatic Cancer Action Network). Eine erhöhte Zufuhr von Ballaststoffen wird mit einer Reihe von gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht. Forscher des US National Cancer Institute berichteten im vergangenen Jahr darüber, dass eine erhöhte Aufnahme von Ballaststoffen das Risiko für einen Tod durch Herz-Kreislauf-, Infektions- und Atemwegserkrankungen reduziert (Archives of Internal Medicine, doi: 10.1001/archinternmed.2011.18).

Die vielfältigen gesundheitlichen Vorteile einer erhöhten Aufnahme von Ballaststoffen haben inzwischen auch das Verbraucherbewusstsein erreicht. Eine Umfrage des „International Food Information Council“ im Jahre 2008 fand heraus, dass 77 % der Menschen aktiv versuchen, zusätzlich täglich Ballaststoffe zu

konsumieren. Die Ergebnisse einer aktuellen Meta-Analyse, ebenfalls veröffentlicht in den „Annals of Oncology“ belegt, dass pro 10 g zusätzlicher Aufnahme löslicher Ballaststoffe pro Tag das Brustkrebsrisiko um 26 % sinkt. Ein solcher Effekt wurde aber für unlösliche Ballaststoffe nicht beobachtet.

Die Forscher analysierten Daten von 326 Patienten mit Bauchspeicheldrüsenkrebs und 652 gesunden Menschen mit einem validierten Fragebogen zum Lebensmittelkonsum. Die Ergebnisse zeigten, dass, zusätzlich zu den scheinbaren Risikoreduktionen für lösliche und unlösliche Ballaststoffe, die Aufnahme von Zellulose und Lignin das Risiko von Bauchspeicheldrüsenkrebs um 50 bis 60 % zu reduzierte.

Obst-Ballaststoffe senkten das Bauchspeicheldrüsenkrebs-Risiko ebenfalls um 50 %, während Getreide-Fasern keine protektiven Effekte zeigten.

Ballaststoffe können die Gesundheit der Bauchspeicheldrüse über verschiedene Wege beeinflussen. Zum Beispiel über eine Beeinflussung des Insulin-Stoffwechsels, oder über hormonelle Signalwege die im Zusammenhang mit Entwicklung von Tumoren in der Bauchspeicheldrüse stehen. Eine erhöhte Aufnahme von Ballaststoffen könnte auch im Zusammenhang mit einem generell gesünderen Lebensstil stehen.

Literatur

Bidoli E, Pelucchi C, Zucchetto A, Negri E, Dal Maso L, Polesel J, Boz G, Montella M, Franceschi S, Serraino D, La Vecchia C, Talamini R. Fiber intake and pancreatic cancer risk: a case-control study. Ann Oncol. 2012 Jan;23(1):264-8. Epub 2011 Apr 2.