



## **Studie: Nahrungslignane verbessern das Überleben bei Brustkrebs**

In der vorgestellten Studie geht es darum, den Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Lignan über die Nahrung und dem Überleben bei Frauen mit Brustkrebs zu untersuchen. Es wurden Daten von 1.122 Frauen im Alter von 35-79 Jahren analysiert, bei denen zwischen 1996 und 2001 Brustkrebs diagnostiziert wurde. Die Ernährungsgewohnheiten wurden mithilfe eines Fragebogens und epidemiologischen Interviews bewertet und die Lignanaufnahme wurde anhand veröffentlichter Daten zur Lebensmittelzusammensetzung berechnet. Die Ergebnisse zeigen, dass postmenopausale Frauen, die die meisten Lignane konsumierten, ein geringeres Risiko hatten, an Brustkrebs zu sterben. Die Studie schlägt daher vor, den Verzehr lignanhaltiger Lebensmittel, insbesondere bei Frauen nach der &hellip;



In der vorgestellten Studie geht es darum, den Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Lignan über die Nahrung und dem Überleben bei Frauen mit Brustkrebs zu untersuchen. Es wurden Daten von 1.122 Frauen im Alter von 35-79 Jahren analysiert, bei denen zwischen 1996 und 2001 Brustkrebs diagnostiziert

wurde. Die Ernährungsgewohnheiten wurden mithilfe eines Fragebogens und epidemiologischen Interviews bewertet und die Lignanaufnahme wurde anhand veröffentlichter Daten zur Lebensmittelzusammensetzung berechnet. Die Ergebnisse zeigen, dass postmenopausale Frauen, die die meisten Lignane konsumierten, ein geringeres Risiko hatten, an Brustkrebs zu sterben. Die Studie schlägt daher vor, den Verzehr lignanhaltiger Lebensmittel, insbesondere bei Frauen nach der Menopause, aktiv zu fördern.

## **Referenz**

McCann SE, Thompson LU, Nie J, et al. Nahrungsaufnahme von Lignan im Verhältnis zum Überleben bei Frauen mit Brustkrebs: die Western New York Exposures and Breast Cancer (WEB) Study. *Behandlung von Brustkrebs*. 2010;122(1):229-235.

## **Design**

Statistische Auswertung der gesammelten Daten zu den Ernährungsgewohnheiten von Frauen mit Brustkrebs. Die Ernährung in den 12-24 Monaten vor der Diagnose wurde mit einem umfangreichen Fragebogen zur Häufigkeit von Nahrungsmitteln beurteilt und Störfaktoren wurden anhand eines epidemiologischen Interviews und abstrahierter klinischer Daten ermittelt. Die Lignanaufnahme wurde anhand veröffentlichter Daten zur Lebensmittelzusammensetzung berechnet.

Teilnehmer: 1.122 Frauen im Alter von 35-79 Jahren, bei denen zwischen 1996 und 2001 Brustkrebs diagnostiziert wurde. Die Daten wurden im Rahmen einer Studie zum lebenslangen Alkoholkonsum und Brustkrebs erhoben (WEB-Studie).

## **Studienmethodik**

Der Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Lignan über die Nahrung und dem Überleben wurde analysiert. Der Vitalstatus wurde bis Ende 2006 verfolgt. Umfangreiche

Lebensmittelfragebögen wurden verwendet, um die Ernährung ein bis zwei Jahre lang vor der Erstdiagnose zu verfolgen. Die Lignanaufnahme wurde anhand aktueller Tabellen zur Lebensmittelzusammensetzung berechnet. Es wurden Hazard Ratios (HR) für die Aufnahme von Lignan über die Nahrung mit Gesamtmortalität und Brustkrebsmortalität berechnet.

## **Ergebnis Maßnahme**

Vitalstatus (lebend oder verstorben)

## **Wichtigste Erkenntnisse**

Postmenopausale Frauen, die die meisten Lignane konsumierten, hatten ein deutlich geringeres Risiko, an irgendeiner Ursache und insbesondere an Brustkrebs zu sterben, als Frauen, die nur geringe Mengen lignanhaltiger Lebensmittel zu sich nahmen. Beim Vergleich der oberen und unteren Quartile der Lignanaufnahme ergab sich eine Reduzierung der Gesamtmortalität um 51 % (HR 0,49, 95 %-KI: 0,26–0,91) bei denjenigen, die die höheren Lignanmengen konsumierten. Bei diesen Frauen war das Risiko, an Brustkrebs zu sterben, um 71 % geringer (HR 0,29, 95 %-KI: 0,11–0,76). Eine hohe Aufnahme von getrockneten Bohnen (HR 0,61, 95 %-KI: 0,36–1,03) könnte auch das Gesamtmortalitäts- und Brustkrebssterblichkeitsrisiko gesenkt haben (HR 0,53, 95 %-KI: 0,24–1,14), obwohl diese Zahlen keine statistische Signifikanz erreichten .

## **Auswirkungen auf die Praxis**

Dies ist die erste Arbeit, die den Zusammenhang zwischen der Lignanaufnahme vor der Brustkrebsdiagnose und dem Sterberisiko untersucht. Diese Ergebnisse legen nahe, dass wir den Verzehr lignanhaltiger Lebensmittel, insbesondere bei Frauen nach der Menopause, aktiv fördern sollten.

Wenn jedoch die Aufnahme einiger spezifischer Lebensmittel mit hohem Lignangehalt in die Ernährung

die Brustkrebssterblichkeit auch nur um einen Bruchteil der in diesen Daten gezeigten Menge senken kann, ist es auf jeden Fall einen Versuch wert.

Seitdem die Daten der Women's Healthy Eating and Living (WHEL)-Studie veröffentlicht wurden, die darauf hindeuten, dass eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse und wenig Fett wenig Einfluss auf die Brustkrebsprognose hat, haben Forscher und Kliniker versucht zu definieren, was „gut“ ist „Die Diät sollte für Patientinnen gedacht sein, bei denen ein Brustkrebsrisiko besteht oder bei denen Brustkrebs diagnostiziert wurde.“<sup>1</sup> Die Förderung einer hohen Lignanaufnahme ist leichter gesagt als getan, da nur wenige Patienten verstehen, was ein Lignan ist und welche Lebensmittel es enthalten. Für die an dieser Studie teilnehmenden Frauen waren die Hauptnahrungsquellen für Lignane dunkles Brot, Pfirsiche, Kaffee, Brokkoli und Winterkürbis. Andere Lebensmittel sind weitaus bessere Quellen. Während Kaffee bis zu 30 µg/100 ml enthalten kann, enthalten 100 Gramm Grünkohl mehrere tausend µg Lignane. Leinsamen enthalten über 300.000 µg/100 Gramm und Sesamsamen enthalten fast 40.000 µg/100 Gramm.<sup>2</sup>

In McCanns Studie betrug die durchschnittliche Lignanaufnahme 244 µg/Tag. Bei postmenopausalen Frauen ergab der Verzehr von

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**