

Wie Gemüse vor Krebs schützt

Eine pflanzenreiche Kost dient übergewichtigen Menschen zur Vorbeugung gegen tödliche Folgeerkrankungen. **Von Gerlinde Felix**

Mit jedem zusätzlichen Kilogramm Gewicht steigt das Risiko für chronische Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs. Dabei steht heute fest, dass entzündliche Prozesse das Risiko für diese Krankheiten erhöhen. Epidemiologen des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung (DIfE) interessieren sich dafür, inwieweit die Ernährung dieses Risiko durch anti-entzündliche Effekte verkleinern kann. Das Team um Krasimira Aleksandrova setzt dabei auf pflanzenbetonte Kost. Diese ist so definiert, dass sie hauptsächlich auf Lebensmitteln wie Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten und Obst basiert und kein oder nur wenig Fleisch enthält. Moderate Mengen an Eiern, Milchprodukten und Fisch sind aber möglich.

Übergewicht geht oftmals mit chronischen Entzündungen einher. Dies, weil bei vielen stark übergewichtigen Menschen die ausgeprägten Fettdepots im Bauchraum Botenstoffe freisetzen, die entzündliche Prozesse im Körper fördern. Messbar wird dies z. B. durch das Eiweiß namens C-reaktives-Protein (CRP), das bei Entzündungen im Körper vermehrt im Blut vorhanden ist. Gelänge es, durch die richtige Ernährung etwaige Entzündungen und Entzündungsmarker wie das CRP abzusenken, sollte sich dadurch auch das Risiko für Typ-2-Diabetes, Krebs und Herz-Kreislauf-Krankheiten verringern.

Das Forscherteam vom DIfE hat dies nun genauer untersucht. Es analysierte 29 sorgfältig ausgewählte Interventionsstudien mit insgesamt 2700 Personen im Alter zwischen 28 und 68 Jahren mit Übergewicht und/oder Stoffwechselstörungen. In den Studien waren verschiedene pflanzenbetonte Diäten getestet worden. «Die Kontrollgruppen haben sich zumeist wie gehabt landestypisch oder fettreduziert ernährt», sagt Fabian Eichelmann («Obesity Reviews», online).

Bei Studienbeginn und Studienende wurde den Probanden Blut abgenommen. Das Ergebnis: Eine pflanzenreiche Ernährung führte zu einer Senkung des CRP um 0,55 mg/l und von Interleukin-6, einem anderen Entzündungsmarker, um 0,26 ng/l. Andere mit Übergewicht-assoziierte Entzündungsmarker wie z. B. sICAM, Leptin und Adiponektin waren hingegen nur geringfügig verändert - möglicherweise, weil sie nur in wenigen der Studien gemessen wurden. «Diese Metaanalyse bestätigt sehr schön, was wir aufgrund diverser Beobachtungs- und Interventionsstudien schon vermutet haben», sagt Sabine Rohrmann



Mit einer pflanzenreichen Kost kann man Entzündungen im Körper entgegenwirken.

20%

aller Menschen weltweit werden im Jahr 2025 stark übergewichtig sein, wenn sich die derzeitige Entwicklung des Übergewichts in gleichem Tempo fortsetzt.

vom Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich und Leiterin des Krebsregisters Zürich und Zug.

Beispiele für pflanzenbetonte Ernährung sind die mediterrane Ernährung und die sogenannte DASH-Diät (DASH = Diätetischer Ansatz zum Stopp von Hochdruck). Bei der mediterranen Ernährung stehen Obst und Gemüse lokalen Ursprungs in roher oder nur gering verarbeiteter Form, Getreideprodukte wie Brot und Nudeln sowie Nüsse und Samen auf dem Speisezettel. Der Anteil tierischer Lebensmittel - Milchprodukte, Fisch, Geflügel - ist mässig, von rotem Fleisch nur gering. Olivenöl dient als Hauptfettquelle.

Auch bei der DASH-Diät kommt es darauf an, viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Fisch und nur weisses Fleisch und fettarme Milchprodukte zu sich zu nehmen. Beide Kostformen liefern viele Ballaststoffe, Antioxidantien, ungesättigte Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe. Letztere sind Stoffe, welche weder für den Energiestoffwechsel der Pflanze noch zum Zellaufbau benötigt werden, aber trotzdem für den pflanzlichen Organismus lebenswichtig sind. «Ob all diese Stoffe direkt eine anti-entzünd-

Bei übergewichtigen Menschen setzen die Fettdepots im Bauchraum Botenstoffe frei, die entzündliche Prozesse fördern.

liche Wirkung haben oder ob eine pflanzenreiche Ernährung über andere Mechanismen wie zum Beispiel eine Abnahme des Body-Mass-Indexes (BMI) anti-entzündlich wirkt, wissen wir noch nicht», sagt Eichelmann. Tatsächlich kam es durch die pflanzenreiche Kost zum Gewichtsverlust. Doch der wäre laut Eichelmann allein nicht für das veränderte Entzündungsmarker-Profil verantwortlich. Vermutlich sei es der Kombination verschiedener Faktoren zu verdanken. «Auch die Tatsache, dass nur wenig Fleisch - vor allem rotes Fleisch - gegessen wird, dürfte sich positiv auswirken», sagt Rohrmann. Klar ist: Es ist besser, eine komplexe Ernährungsstrategie zu fördern, statt nur auf einige Lebensmittel zu fokussieren.