

Home Newsletter: DocCheck News 18.30 (Freitag) Ein frühes Dinner schützt vor Brustkrebs

Ein frühes Dinner schützt vor Brustkrebs



27. Juli 2018



Wer früh zu Abend isst oder zwischen Dinner und Bettruhe mindestens zwei Stunden wartet, schützt sich vor Prostata- und Brustkrebs, so das Ergebnis einer aktuellen Studie. Für diese Menschen sei das Risiko um 20 Prozent niedriger als für jene, die bald nach dem Essen einschlafen.

Menschen, die früh zu Abend essen oder nach der letzten Mahlzeit des Tages mindestens zwei Stunden warten, bis sie schlafen gehen, haben ein 20 % verringertes Risiko, an Brust- oder Prostatakrebs zu erkranken verglichen mit Menschen, die sich direkt nach dem Essen schlafen legen. Das ist die Kernaussage einer spanischen Studie des Barcelona Institute for Global Health (ISGlobal).

Essen und Schlafen: Gutes Timing zählt

Es ist die erste Studie, in der die Assoziation zwischen Krebsrisiko und Ess- bzw. Schlafzeit analysiert wurde. In vorangehenden Arbeiten wurde bisher nur ein Zusammenhang zwischen Essen und Krebs in Hinsicht auf Ernährungsmuster hergestellt. So untersuchte man etwa die Auswirkungen, die der Verzehr von rotem Fleisch, Obst und Gemüse auf das Risiko für Krebs haben kann.

Die Studie des ISGlobal umfasst Daten von 621 Fällen von Prostatakrebs und 1.205 Fällen von Brustkrebs. Diese Personen arbeiteten nie in Nachtschichten. Als Kontrollgruppe dienten 872 Männer und 1.321 Frauen, die randomisiert aus medizinischen Grundversorgungszentren ausgewählt wurden. Die Teilnehmer waren aus verschiedenen Teilen Spaniens, sie wurden zu der Uhrzeit ihrer Mahlzeiten, Schlafgewohnheiten und Chronotyp befragt und mussten einen Fragebogen über ihre Essgewohnheiten ausfüllen und beantworten, ob sie sich an Krebspräventionsempfehlungen halten.

Morgenmenschen sind im Vorteil

Verglichen mit Personen, die direkt nach dem Abendessen schlafen gingen, hatten jene, die erst zwei oder mehr Stunden später zu Bett gingen ein um 20 Prozent reduziertes Risiko für Brust- und Prostatakrebs in Kombination (Odds Ratio [OR] = 0.80, 95% CI 0.67–0.96) und für jeden Krebs einzeln (Prostatakrebs OR = 0.74, 0.55–0.99; Brustkrebs OR = 0.84, 0.67–1.06).

Ein ähnlicher Schutzeffekt konnte beobachtet werden, wenn Personen vor neun Uhr abends aßen verglichen mit Personen, die erst nach zehn eine Mahlzeit einnahmen. Die Wirkung langer Intervalle zwischen Abendessen und Schlaf waren ausgeprägter, wenn die Personen sich an Krebspräventionsempfehlungen hielten (OR beide Krebsarten = 0.65, 0.44–0.97) oder bei der Kategorie Chronotyp angegeben hatten, Morgenmenschen zu sein (OR beide Krebsarten = 0.66, 0.49–0.90).

Eine große Umstellung für Südeuropäer

„Weitere Forschungsarbeit ist nötig, um verstehen zu können, was genau die Gründe für diesen Effekt sind, aber alles deutet darauf hin, dass der Zeitpunkt, wann man Schlafen geht unsere Kapazitäten, Nahrung zu verstoffwechseln beeinflusst,“ sagt Studienautorin Romaguera.

Dieses neue Wissen sollte man nutzen, sagt ihr Kollege Kogevinas. Es könnte sich laut des Forschers schon bald auf die Empfehlungen zur Krebsvorsorge auswirken, in denen der Zeitfaktor bei Mahlzeiten aktuell noch nicht berücksichtigt wird. „Besonders bedeutend könnte dieser Aspekt in Kulturen wie etwa in Südeuropa sein, wo man spät zu Abend isst,“ betont er.



Artikel von

Mijou Zimmermann

Artikel weiterleiten

14 Wertungen (3.21 ø)

Bildquelle: rawpixel, pixabay / Lizenz: CC0

Fachgebiete: Allgemeinmedizin, Forschung, Medizin, Onkologie, Sonstige Themengebiete, Urologie

Tags: Brustkrebs, Brustkrebsrisiko, Chronotyp, Ernährungsgewohnheiten, Ernährungstrend, Krebsrisiko, Prostatakrebs, Schlaf

7 Kommentare:



Dr. med. Martin Lorenz

Arzt

Also so einen "Bild-Zeitungsquatsch" habe ich schon lange nicht mehr gelesen. Spricht doch die ganze Erfahrungsmedizin dagegen.

#7 | 28. Juli 2018 um 04:43

1 1



Maria Muñoz

Heilpraktikerin

Uihuhui, die Grammatik: Natürlich muss es heißen: Seit ich – seit gut zwei Jahren – meine Hauptmahlzeit ... :-)

#6 | 27. Juli 2018 um 22:03

1 0



Maria Muñoz

Heilpraktikerin

Dr. Groh: Ja; seit ich vor gut zwei Jahren meine Hauptmahlzeit in der Früh zwischen 7 und 9 Uhr einnehme (also: warm essen, und zwar Gerichte, die hier üblicherweise mittags oder abends gegessen werden), hat sich ganz nebenbei mein manchmal wirklich massives Sodbrennen sang- und klanglos verabschiedet. Hab diese Umstellung nicht deshalb gemacht, aber natürlich ist das ein höchst erfreulicher und schnell bemerkbarer Nebeneffekt. Die altchinesische Ernährungsempfehlung hat auch F.X. Mayr aufgrund seiner Beobachtungen seinen Patienten nahegebracht. Wenn ich recht erinnere, lautete sie so: Frühstück wie ein König, zu Mittag essen wie ein Fürst, zu Abend essen wie ein Bettler.

Die spanische Studie erscheint mir in der Tat ein wenig "mager". Insgesamt wäre es aber interessant, wenn das Thema mehr Interesse der Wissenschaft findet.

#5 | 27. Juli 2018 um 21:57

2 0



Dr. med. Michael Walter Groh

Die Chinesen mit ihrer Uraltkultur haben den Spruch: Das Abendessen schenke Deinen Feinden.

#4 | 27. Juli 2018 um 18:35

7 0



Dr. med. Angelica Wegener

Ärztin

Eine solche "Studie" kann man nicht ernst nehmen. Viel zu wenige Probanden, es wurde nur ein Zeitraum von 5 Jahren untersucht. "Das Risiko ist um 20 % ... erhöht". Prozent von was? Heisst das, wenn man 5 Jahre lang direkt nach dem Essen ins Bett geht, bekommen wie viele Probanden m e h r Krebs? Und wieviele Probanden in vergleichbaren Gruppen hätten ohne diese Information Krebs bekommen? Bitte nicht so etwas bildzeitungsmässig abschreiben, sondern erst hinterfragen.

#3 | 27. Juli 2018 um 18:08

15 2



Claudia Kern

Medizinische Dokumentarin

Wie soll so eine Studie eigentlich verifiziert werden? Hat man alle Brustkrebs- und Prostatapatienten nach ihren Essgewohnheiten gefragt?

#2 | 27. Juli 2018 um 18:05

13 1



S. Burgdorf

Nichtmedizinische Berufe

Dann wohl bitte auch möglichst nur Himbeeren essen.

Sind Südeuropäer anderen Studien zufolge nicht gerade durch den hohen Olivenölkonsum besser geschützt?

Die Verunsicherung in der Bevölkerung nimmt weiter ihren Lauf.

#1 | 27. Juli 2018 um 17:36

12 1