

Vor allem Frauen profitieren

## **Kalzium schützt vor Krebs**

**26.02.09 - Frauen, die viel Kalzium mit ihrer Nahrung oder in Form von Supplements aufnehmen, senken ihr allgemeines Krebsrisiko signifikant. Bei Männern schützt eine hohe Kalziumzufuhr immerhin vor gastrointestinalen Tumoren.**



Vor allem bei Frauen macht sich eine regelmäßige Kalziumzufuhr positiv bemerkbar. Foto: Bilderbox

Zu diesem Ergebnis kommt eine groß angelegte, epidemiologische Studie aus den USA. Forscher um Dr. Yikyung Park vom National Cancer Institute (USA) hatten die Daten von 293.907 Männern und 198.903 Frauen aus der "National Institutes of Health-AARP Diet and Health Study" ausgewertet.

Im Rahmen dieser Untersuchung hatten die Teilnehmer regelmäßig Auskunft über ihre Ernährungsgewohnheiten und eventuelle Nahrungsergänzung gegeben. Diese Daten setzten die Forscher in Beziehung zu dem staatlichen Krebsregister. Über den mittleren Beobachtungszeitraum von sieben Jahren wurden 36.965 Tumorerkrankungen bei Männern und 16.605 bei Frauen diagnostiziert.

### **Dickdarmkrebs bei beiden Geschlechtern seltener**

Bei den weiblichen Studienteilnehmern war eine höhere Kalziumzufuhr insgesamt mit einem geringeren Krebsrisiko verbunden - allerdings nur bis zu einer Aufnahme von bis zu 1.300 mg Kalzium täglich, darüber wurde keine weitere Risikoreduktion festgestellt. Besonders ausgeprägt war der Zusammenhang bei gastrointestinalen Tumoren, vor allem bei kolorektalen Karzinomen.

Bei Männern hingegen zeigte die täglich aufgenommene Kalzium-Menge keinen Einfluss auf das Krebsrisiko insgesamt - wohl aber auf das Risiko von gastrointestinalen Tumoren. Andere Studien hätten gezeigt, dass übermäßiges Zellwachstum verhindern Kalzium könne, schreiben die Autoren. Zudem binde es an Gallenflüssigkeit und Fettsäuren, was sich schützend auf das Darmepithel auswirken könne.

Quelle: Arch Intern Med 169 (2009), 391-401