

PRESSEMITTEILUNG

Datum: 28.01.2025

Ist Milch nun doch gesund?

Kalziumreiche Ernährung als Schutzschild gegen Darmkrebs – Neue Erkenntnisse aus der Forschung

München, 28.1.2025 – Eine aktuelle Studie hat gezeigt, dass eine kalziumreiche Ernährung, insbesondere durch den Konsum von Milch und Milchprodukten, das Risiko für Darmkrebs signifikant senken kann. Diese vielversprechenden Ergebnisse könnten neue Wege in der Prävention dieser weit verbreiteten Krebserkrankung eröffnen. Prof. Dr. Bader vom ISAR Klinikum in München kommentiert die Bedeutung dieser Erkenntnisse und die Notwendigkeit weiterer Forschung.

Kalzium als Schlüsselkomponente

Die Studie, veröffentlicht in der renommierten Fachzeitschrift „Nature Communications“, untersuchte den Einfluss von 97 Nahrungsmitteln auf das Darmkrebsrisiko bei über 500.000 Frauen im Rahmen der Million Women Studie (MWS). Die Ergebnisse zeigen, dass eine erhöhte Kalziumzufuhr das Risiko einer Darmkrebserkrankung um bis zu 17 % pro 300 mg Kalziumaufnahme am Tag reduzieren kann.

„Diese Ergebnisse sind vielversprechend und unterstreichen die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung zur Krebsprävention“, erklärt Prof. Dr. Bader, Direktor der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und minimalinvasive Chirurgie am ISAR Klinikum München. „Kalzium scheint eine zentrale Rolle zu spielen, indem es krebsfördernde Substanzen im Darm neutralisiert.“

Weitere protektive Faktoren

Neben Kalzium wurden auch Ballaststoffe aus Vollkornprodukten und Obst als schützende Faktoren identifiziert. Diese Lebensmittel tragen dazu bei, die Verweildauer potenziell schädlicher Substanzen im Verdauungstrakt zu verkürzen.

Herausforderungen und zukünftige Forschung

Trotz der positiven Hinweise betont Prof. Dr. Bader die Notwendigkeit weiterer randomisierter Studien, um die kausalen Zusammenhänge zwischen Milchkonsum und Darmkrebsrisiko eindeutig zu belegen. „Die bisherigen Studien basieren auf Beobachtungen und Selbstangaben der Teilnehmerinnen, was methodische Einschränkungen mit sich bringt“, so Prof. Dr. Bader.

Vorsorge bleibt essenziell

Unabhängig von den neuen Erkenntnissen bleibt die Vorsorge ein entscheidender Faktor im Kampf gegen Darmkrebs: „Die Darmspiegelung kann – frühzeitig und regelmäßig eingesetzt – sicher 90% der Darmkrebserkrankungen verhindern, so Prof. Dr. Bader. Ab April 2025 haben Männer und Frauen ab 50 Jahren Anspruch auf regelmäßige Darmspiegelungen zur Früherkennung. „ In den USA ist das Alter bereits auf 45 Jahre herabgesetzt – wir setzen uns gemeinsam mit dem Netzwerk gegen Darmkrebs und der Burda-Stiftung sehr dafür ein, daß dies bald auch in Deutschland der Fall ist“, so Prof. Bader mit einem abschließenden Apell.

Für weitere Informationen stehen Ihnen unsere Ärzte gerne kurzfristig zur Verfügung.

Kontaktieren Sie bitte:

ISAR Kliniken GmbH

Bettina Rath

Marketing & PR, Pressesprecherin

Tel.: +49 89 149903 1920

E-Mail: bettina.rath@isarklinikum.de

Quellen:

Papier K et al., Nature Communications, 2025.

Bunda T et al., PNAS, 2021.

Kowalski C et al., J Acad Nutr Diet, 2025.

Sargsyan A et al., World J Mens Health, 2021.

Melnik BC et al., MMW-Fortschritte der Medizin, 2021.