

Schützt Kalzium vor Kolonkarzinomen?

a -- Cho E, Smith-Warner SA, Spiegelmann D et al. Dairy foods, calcium, and colorectal cancer: a pooled analysis of 10 cohort studies. J Natl Cancer Inst 2004 (13. Juli); 96: 1015-22 [\[LINK\]](#)

Kommentar: Urs Marbet

Studienziele

Es gibt mehrere Studien, die darauf hinweisen, dass eine vermehrte Einnahme von Milchprodukten und Kalzium das Risiko, an einem Kolonkarzinom zu erkranken, verkleinert. Die Aussagen dieser Studien sind aber statistisch nicht signifikant, weil meistens die Studien zu klein waren. Die Frage sollte durch ein Pooling der Daten verschiedener Studien geklärt werden.

Methoden

Von zehn grossen Kohortenstudien in fünf Ländern konnten aus den primären Daten die Einnahme von Milch und Milchprodukten, von Kalzium in der Nahrung sowie in Supplementen geschätzt werden. Die Teilnehmenden wurden über 6 bis 16 Jahre beobachtet, oft über die ursprüngliche Studie hinaus. Die Inzidenz von Kolonkarzinomen wurde mit verschiedenen statistischen Methoden mit der Einnahme von Milch und Calcium in Zusammenhang gebracht.

Resultate

Die zehn Studien hatten zusammen über 500'000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer und es wurden knapp 5'000 kolorektale Karzinome diagnostiziert. Personen mit einem Milchkonsum von mehr als 250 g/Tag hatten ein um 15% geringeres Risiko für ein Karzinom als jene mit einem Konsum unter 70 g/Tag (RR 0,85, 95% CI 0,78 - 0,94). Auf jeweils 500 g zusätzlichen Milchkonsum pro Tag ergab sich eine Reduktion des Risikos um 12%. Für Joghurt, Käse und andere Milchprodukte konnte kein signifikanter Einfluss auf die Karzinomhäufigkeit nachgewiesen werden. Der Einfluss des mit der Nahrung zugeführten und des gesamten Kalziums (inklusive Supplemente) war jedoch eindeutig und signifikant: Das relative Risiko der höchsten gegenüber der tiefsten Quintile betrug beim Nahrungskalzium 0,86 (95% CI 0,78 - 0,95) und beim gesamthaft eingenommenen Kalzium 0,78 (95% CI 0,69 - 0,88). Die mittleren Gruppen hatten ein ungefähr entsprechend abgestuftes Risiko.

Schlussfolgerungen

Gemäss dieser zusammenfassenden Analyse vermindert die vermehrte Einnahme von Milch und Kalzium das Risiko eines kolorektalen Karzinoms.

Zusammengefasst von Peter Koller

Der Konsum von Milch und Kalzium scheint das Risiko kolorektaler Karzinome zu reduzieren. Obwohl über 500'000 Leute analysiert wurden, bleiben weiterhin verschiedene Fragen offen. Schützt wirklich Kalzium oder nicht doch ein anderer noch unbekannter assoziierter Faktor? Erstaunlich ist bei dieser Anzahl von Untersuchten, dass nur Kalzium in der Milch, nicht aber anderweitiges Kalzium einen signifikanten Nutzen bietet.

Bei den ausgewerteten Studien stört, dass vor allem bei kleineren Studien eine Signifikanz beobachtet wurde. Wurden kleinere Studien mit negativen Resultaten nicht publiziert oder gar nicht eingereicht? Erst saubere, genügend grosse Interventionsstudien können wirklich beurteilen, ob und wie weit der Kalziumkonsum tatsächlich das Risiko senkt, an einem Dickdarmkrebs zu erkranken. Die Darmkrebs-Vorsorgestrategie wird durch diese Daten jedenfalls nicht beeinflusst.