



vergrößern (800x549)

foto: ap/gene j. puskar

20 in den USA lebende Afro-Amerikaner und 20 Personen im ländlichen Südafrika tauschten für zwei Wochen ihre Speisepläne. Das heißt, viel Käse, Fleisch und Fett wurde durch ballaststoffreiche und fettarme Kost ersetzt – und vice versa.

Was Fast Food im Darm macht

19. Mai 2015, 05:30

Nach 14 Tagen Junkfood: Einer Studie zufolge kam es zum Anstieg von Darmbakterien, die mit einem erhöhten Darmkrebs-Risiko in Verbindung gebracht werden

Das Forschungsprojekt klingt simpel: 20 in den USA lebende Afro-Amerikaner und 20 Personen im ländlichen Südafrika tauschen für zwei Wochen ihre Speisepläne. Die Wissenschaftler wollen damit herausfinden, wie sich die Ernährungsumstellung auf den Dickdarm und das Risiko einer Krebserkrankung auswirkt. Das Ergebnis: Der Verzehr von traditioneller, ballaststoffreicher afrikanische Kost kann das Risiko von Dickdarm-Krebs beachtlich reduzieren.

Afrikanisches Essen ist reich an Ballaststoffen

Die Studie wurde von einem internationalen Forschungsteam der Universität Pittsburgh und des Imperial College London ausgeführt und im Fachjournal "Nature Communications" veröffentlicht. Der genaue Ablauf: Die in den USA lebenden Afro-Amerikaner aßen 14 Tage lang traditionelle afrikanische Kost. Sie ist reich an Ballaststoffen und enthält wenig Fett. Auf den Teller kamen täglich Obst, Gemüse, Bohnen, Maismehl und kleine Mengen Fleisch. Die in Südafrika sesshaften Probanden stiegen im selben Zeitraum auf amerikanisches Fast Food um: Viel Kohlehydrate, viel Fleisch, viel Fett.

Risikofaktoren für Darmkrebs reduzierten sich

Die Studienteilnehmer unterzogen sich vor und nach der zweiwöchigen Ernährungsumstellung einer Darmspiegelung. Das Resultat: Bei den Amerikanern, die sich vorübergehend von traditioneller afrikanischer Kost ernährt hatten, reduzierten sich Entzündungen im Dickdarm. Zudem wies der Darm eine erhöhte Produktion der kurzkettigen Fettsäure Butyrat auf. Sie versorgt die Schleimhautzellen des Darms mit Energie, trägt zur Zellneubildung bei und sorgt für einen reibungslosen Funktionsablauf. Es wird angenommen, dass diese Aufgaben wichtig für den Schutz vor Krebs sind.

Konträr dazu war das Ergebnis bei den afrikanischen Teilnehmern der Studie, die 14 Tage lang zu Fast Food gegriffen hatten: Bei ihnen wurde ein Anstieg jener Darmbakterien, die mit einem erhöhten Darmkrebs-Risiko in Verbindung gebracht werden, nachgewiesen.

Geändertes Essverhalten hat rasche Auswirkungen

Dass eine ausreichende Menge an Ballaststoffen in der Ernährung das Darmkrebsrisiko reduzieren kann, ist grundsätzlich nichts Neues. Überraschend ist laut den Studienautoren vielmehr, wie schnell und deutlich dies durch eine Umstellung des Essverhaltens funktioniert. Darmbakterien spielen in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle. Die Wissenschaftler empfehlen deshalb, künftig Vorsorge- und Behandlungs-Therapien zu entwickeln, die auf genau diese Bakterien abzielen.

Darmkrebs: Im Westen weit verbreitet, in Afrika selten

Darmkrebs ist mit jährlich 600.000 Todesopfern eine der tödlichsten Krebserkrankungen weltweit. In den hochindustrialisierten Ländern kommt er überdurchschnittlich häufig vor. Alleine in den USA werden jährlich 150.000 Patienten mit dieser Diagnose konfrontiert. Im ländlichen Afrika dagegen, wo traditionell eine ballaststoffreiche Ernährungsweise gelebt wird, ist Darmkrebs eine relativ seltene Erkrankung.

Die Landbewohner Afrikas ernähren sich aus Kostengründen vorwiegend von selbst angebauten Nahrungsmitteln. Das dürfte sich aber zunehmend ändern, da immer mehr Menschen vom Land in die Stadt ziehen, um Arbeit zu finden. Die Wissenschaftler wollen daher herausfinden, welche Bestandteile der traditionellen afrikanischen Ernährung trotz Urbanisierung beibehalten werden sollten, um das Krebsrisiko gering zu halten.

Die Experten warnen: Durch die starke Orientierung am westlichen Lebensstil könnte Darmkrebs in absehbarer Zeit auch in afrikanischen Ländern zu einem verbreiteten Gesundheitsrisiko werden. (maka, 19.5.2015)

Originalstudie

Fat, fibre and cancer risk in African Americans and rural Africans

Zum Thema

Fettleibigkeit in den USA auf Rekordwert

Körpergewicht steigt mit Anzahl der Fastfood-Läden

Was macht der Verdauungstrakt mit einem Hamburger?

Aktuelle Spiele finden Sie unter Rätsel & Sudoku

© derStandard.at GmbH 2015

Alle Rechte vorbehalten. Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf.
Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.
