

Viel Folsäure - weniger Brustkrebs

Die langfristige Aufnahme von Folsäure verringert das Risiko an Brustkrebs zu erkranken. Das zeigt eine Studie, in der 35.023 Daten zur Folsäureaufnahme über die normale Ernährung und über Nahrungsergänzungsmittel analysiert wurden. Dazu prüfte das amerikanische Forscherteam die Angaben von den Teilnehmerinnen der so genannten VITAL-Studie¹.

Des Weiteren untersuchten die Wissenschaftler den Zusammenhang zwischen der Folsäureaufnahme und dem Risiko für unterschiedliche Arten von Brustkrebs. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass eine hohe Aufnahme an Folsäure über einen Zeitraum von durchschnittlich 10 Jahren das Brustkrebsrisiko senkt - und zwar um 22 Prozent.

Die Autoren schließen daraus, dass eine hohe Folsäureaufnahme das Risiko für Brustkrebs nicht erhöht, sondern sogar vor bestimmten Tumoren schützen könnte. Einige Brustkrebstumore entstehen in Abhängigkeit von Hormonen wie dem weiblichen Geschlechtshormon Östrogen. Der positive Effekt der Folsäure bezieht sich aber vor allem auf die Tumore, die unabhängig von Östrogen wachsen. Diese treten zwar seltener auf, sind aber oft schwieriger zu behandeln.

Folsäure wird im Zusammenhang mit Krebs oft kontrovers diskutiert. Einerseits schützt sie Personen mit einem niedrigen Folatstatus vor der Entstehung bestimmter Krebszellen. Andererseits kann eine hohe Folsäuregabe das Wachstum von Krebszellen, die sich im Anfangsstadium befinden, fördern. Deshalb ist es besonders wichtig, dass alle Menschen ausreichend mit Folsäure versorgt sind, so dass einer Entstehung von Krebszellen vorgebeugt werden kann.

Die Folsäureaufnahme ist in den meisten westlichen Nationen immer noch mangelhaft - auch in Deutschland. Und das, obwohl dem wasserlöslichen B-Vitamin eine so bedeutende Rolle in der Vorbeugung von Krankheiten zukommt. Bereits vor einigen Jahren haben die USA und andere Länder auf diese Situation reagiert. Sie haben verpflichtend vorgeschrieben, Grundnahrungsmittel mit Folsäure anzureichern - mit Erfolg: Das Hauptziel, nämlich die Zahl der Neuralrohrdefekte zu senken, wurde erreicht. Dass diese Maßnahme zusätzlich weitere positive "Nebeneffekte" hat, konnte in der hier berichteten Studie gezeigt werden.

- 1 Die VITAL-Studie (Vitamins and Lifestyle cohort study) ist eine Kohortenstudie, die den Zusammenhang zwischen dem Gebrauch von Nahrungsergänzungsmitteln und dem Risiko für Krebs untersucht hat. Dabei wurden die Angaben von 77.738 Männern und Frauen im Alter von 50-76 Jahren zur Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln, zur allgemeinen Ernährung und anderer Risikofaktoren für Krebs bewertet.

Weitere Informationen zum Thema Brustkrebs finden Sie unter: http://focusgesundheit.de/Gesundheit_A-Z/Krebs/Brustkrebs_/de

Quelle:

Maruti Sonia S et al. (2009): Folate and one-carbon metabolism nutrients from supplements and diet in relation to breast cancer risk. Am J Clin Nutr, 89:624-33.

Arbeitskreis Folsäure & Gesundheit

Februar 2009