



Erhöhtes Krebsrisiko durch Softdrinks

Soft Drink and Juice Consumption and Risk of Pancreatic Cancer: The Singapore Chinese Health Study

Noel T. Mueller et al.,
Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention
February 2010 19:447-455;
<http://cebp.aacrjournals.org/content/19/2/447.abstract>

Ein Wissenschaftler-Team an der Universität von Minnesota hat herausgefunden, dass es offenbar einen Zusammenhang zwischen dem hoch gefährlichen und meist tödlichen Krebs der Bauchspeicheldrüse (Pankreaskrebs) und dem regelmäßigen Konsum von gesüßten Softdrinks gibt:

Mehr als 60.000 Menschen aus Singapur wurden 14 Jahre lang medizinisch begleitet, wobei während dieser Zeit 140 Erkrankungsfälle von Pankreaskrebs auftraten. Menschen, die wöchentlich 2 oder mehr stark zuckerhaltige Getränke zu sich nahmen, hatten ein um 87% erhöhtes Risiko, an dieser Krebsart zu erkranken.

Kommentar:

Obwohl 140 Fälle, die diesen Zusammenhang zeigten, für eine medizinische Studie eine eher kleine Gruppe darstellen, und weitere Schlüsse daher eher vorsichtig zu ziehen sind, so liegen doch einige Vermutungen nahe:

Wird **Zucker** dem Menschen zugeführt, versucht der Körper durch die Freisetzung des Hormons **Insulin** aus den Zellen der Bauchspeicheldrüse, den **Zuckerspiegel im Blut wieder zu senken**. Wird der Blutzuckerspiegel durch besonders **zuckerreiche Limonaden** in die Höhe „gepeitscht“, so bedeutet das eine **Stresssituation für die Bauchspeicheldrüse** durch den erhöhten und plötzlichen Bedarf an Insulin. Das – so wird vermutet – könnte der entsprechende **Wachstumsreiz für Krebszellen** im Pankreas sein!

Gerade Zucker aus Getränken führt zu einem **extrem raschen Anstieg** des Blutzuckerspiegels!

Viel gesünder hingegen wäre die Zufuhr von möglichst naturbelassenen und vollwertigen Nahrungsmitteln wie **Vollkornprodukten, Gemüse und Obst** und **dazu als Getränk Wasser**.

Aus so einer vollwertigen Nahrung können die enthaltenen **Zuckerteilchen** (Kohlenhydrate) erst im Laufe der Verdauung **über Stunden herausgelöst** werden. Das stellt die **gleichmäßige** Energieversorgung des Körpers von einer Mahlzeit zur nächsten sicher und **verhindert** das beschriebene, **plötzliche aber nur kurzzeitige Hinaufschnellen** des Blutzuckers, das nicht nur ein Faktor in der Entstehung des Diabetes mellitus ^(*) sondern eben auch, wie in dieser Studie beschrieben, in der Entstehung des Bauchspeicheldrüsen-Krebses zu sein scheint.

(*) [Fiber and Magnesium Intake and Incidence of Type 2 Diabetes; Matthias B. Schulze et al.; Arch Intern Med. 2007;167:956-965.](#)