

# Kommentar Expertenbeirat



## Original-Titel

Healthy Lifestyle Factors Associated With Lower Risk of Colorectal Cancer Irrespective of Genetic Risk

## Autoren:

P. R. Carr et al., Gastroenterology 155:1805-1815 (2018)

## Kommentar:

Prof. Dr. med. Christian Löser, Kassel, 15.05.2019

Wir wissen seit langem, dass die Entwicklung von kolorektalen Karzinomen ein Wohlstandsphänomen ist, bei dessen Entwicklung typische Lebensstilformen einer westlichen Industriegesellschaft eine zentrale Rolle spielen. Jetzt legt die deutsche Arbeitsgruppe um Hermann Brenner und Michael Hoffmeister aus dem deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg erstmals systematisch erhobene Daten an einer großen Fallzahl vor, die den Einfluss der verschiedenen Lebensstilfaktoren in Bezug auf den Schutz vor der Entstehung eines kolorektalen Karzinoms systematisch untersuchen und multivariat analysieren.

Hierzu wurden die seit 2003 in Deutschland systematisch erhobenen Daten der DACHS-Studie als große bevölkerungsbasierte Fall-Kontroll-Studie mit aufwendigen statistischen Methoden analysiert und insgesamt 4092 Patienten mit bzw. 3032 Patienten ohne kolorektales Karzinom untersucht. Diese Fall Kontroll Studie belegt überzeugend, dass insgesamt 45 % aller kolorektalen Karzinome darauf zurück zu führen sind, dass die 5 allgemein empfohlenen und hier untersuchten Parameter eines gesunden Lebensstils nicht eingehalten bzw. umgesetzt wurden: in der Einzelanalyse kommen die Autoren zu dem Schluss, dass alle untersuchten Lebensstilparameter zu einer signifikanten Senkung des Risikos der Entwicklung eines kolorektalen Karzinom führen und zwar in der Reihenfolge gesunde ausgewogene Diät (Odds ratio 0,70), adäquater Body-Mass- Index (OR 0,71), Nichtraucher (OR 0,82), kein oder höchstens moderater Alkoholkonsum (Odds ratio 0,83) und ausreichende körperliche Aktivität (OR 0,88).

Von den untersuchten Lebensstilparametern kommt für die Prävention eines kolorektalen Karzinoms in Übereinstimmung mit anderen publizierten Untersuchungen der Durchführung einer gesunden Ernährung sowie dem Einhalten eines adäquaten Körpergewichtes die größte protektive Wirkung zu. Erstmals konnte diese Studie durch Subgruppenanalysen auch belegen, dass die Risikoreduktion durch die untersuchten Lebensstilfaktoren unabhängig vom genetischen Risikoprofil der Patienten sowie der familiären Vorgeschichte ist, also auch für Patienten mit erhöhten genetischen Risiko uneingeschränkt gilt.

Die Daten dieser Studie machen Mut, zeigen sie doch, dass neben der konsequenten Umsetzung der empfohlenen Vorsorgestrategien beim kolorektalen Karzinom der Einhaltung eines gesunden Lebensstils eine überragende Bedeutung für die Primärprävention des Dickdarmkrebses zukommt. Durch die konsequente Förderung beider Faktoren (gesunder Lebensstil und adäquate Vorsorge) ist das kolorektale Karzinom eine potenziell sehr gut vermeidbare Erkrankung.