

Yoghurt og fibre kan måske modvirke lungekræft

12-11-2019

De mennesker, der har det højeste indtag af både yoghurt og kostfibre i en ny undersøgelse, har den laveste risiko for lungekræft. Årsagen skal formentlig findes i fødevarernes gode virkning på bakteriesammensætningen i tarmen, mener forskerne bag studiet, der netop er offentliggjort i det videnskabelige tidsskrift JAMA Oncology.



Den nye undersøgelse lægger endnu en brik af viden til puslespillet om sammenhængen mellem kost, helbred - og tarmbakterier. Foto: Colourbox

Vi har i mange år vidst, at både fibre og yoghurt er godt for maven. Og de senere år har forskerne afdækket, at det ikke kun handler om, at maven fungerer godt, men at sammensætningen af bakterier i tarmen er meget vigtig for vores sundhed i det hele taget.

Det nye studie lægger en ny og vigtig brik til det puslespil. Her har forskerne undersøgt sammenhængen mellem indtaget af kostfibre og yoghurt og forekomsten af lungekræft blandt næsten halvanden million mennesker i en lang række lande. Resultatet viser, at jo mere yoghurt og fibre personerne spiser, jo mindre er risikoen for lungekræft – også når man tager højde for rygning og andre risikofaktorer.

De personer i undersøgelsen, der spiser mest af både fibre og yoghurt, har 30 pct. lavere relativ risiko for lungekræft sammenlignet med de personer, der spiser mindst af de to fødevarergrupper. Undersøgelsen viser således for første gang, at de to fødevarergrupper ser ud til at forstærke hinandens gode effekter.

Fuldkorn og tarmkræft

Forskningsleder i Kræftens Bekæmpelse, Anne Tjønneland, er medforfatter til den nye undersøgelse og synes, det er et meget spændende resultat.

- En række undersøgelser har vist, at både fibre og yoghurt er fødevarer, som formentlig beskytter mod hjertesygdom, og at fuldkorn beskytter mod tarmkræft. Det er nyt, at man også ser ud til at kunne kæde disse fødevarer sammen med en nedsat risiko for lungekræft, både hos rygere, tidligere rygere og ikke-rygere, og at de to fødevarergrupper ser ud til at forstærke hinandens gode effekter, siger Anne Tjønneland.

Læs om fuldkorn:

› Danskerne er glade for fuldkorn - og det er godt for sundheden

Hun understreger, at undersøgelsen peger på, at der er en sammenhæng – den er ikke bevist. Det vil kræve mere forskning.

- Vi ved, at en række sygdomme kan hænge sammen med en kronisk inflammation i vævet – en slags betændelsestilstand eller irritation, og at visse fødevarer kan hæmme denne inflammation. Men vi har brug for at forstå mekanismerne til bunds. Hvis vi bliver klogere på, hvordan vi kan påvirke denne sammenhæng og ændre på sammensætningen af tarmbakterier, kan vi måske være med til at forebygge lungekræft, siger Anne Tjønneland.

Havregryn eller grøntsager

Hun tilføjer, at det er en svaghed ved studiet, at den ikke definerer, hvor deltagerne får deres kostfibre fra – om det er havregryn eller grøntsager. Som nævnt omfatter undersøgelsen studier fra en lang række lande med forskellige befolkningsgrupper og forskellige kostvaner. I Danmark kommer meget af vores fiberindtag fra fuldkorn, mens folk i mange andre lande får de fleste kostfibre fra grøntsager.

Anne Tjønneland understreger også, at man ikke kan beskytte sig mod skaden ved at ryge.

- Når det gælder forebyggelse af lungekræft, er det allervigtigste at lade være med at ryge. Men når det er sagt, så er både yoghurt,

fuldkornprodukter og grøntsager især gode fødevarer, som vi relativt



- Vi ved, at en række sygdomme kan hænge sammen med en kronisk inflammation i vævet, og at visse fødevarer kan hæmme denne inflammation. Men vi har brug for at forstå mekanismerne til bunds, siger forskningsleder Anne Tjønneland.

indkøbsproduktet og grøntsager jo nogle sunde fødevarer, som vi rigtig kan sætte på menuen, siger hun.

Forskningen er offentliggjort her: Jae Jeong Yang et al.: Association of Dietary Fiber and Yoghurt Consumption With Lung Cancer Risk. JAMA Oncology

Mere om undersøgelsen

- Undersøgelsen har samlet resultater fra ti befolkningsundersøgelser fra en lang række lande, herunder Kræftens Bekæmpelses 'Kost, Kræft og Helbred', der indeholder data om 57.053 danskers helbred og livsstil
- I alt indgår næsten halvanden million mennesker i undersøgelsen, heraf ca. 628.000 mænd og 818.000 kvinder
- I opfølgingsperioden på gennemsnitligt 8,6 år blev der konstateret 18.822 tilfælde af lungekræft

Sådan reagerer tarmbakterier på yoghurt og kostfibre

- Fibre tilhører en fødevarergruppe kaldet **præbiotika**, som indeholder uopløselige fibre, som tarmbakterierne kan fermentere. Ved denne proces dannes der stoffer, som virker som næring for cellerne i tarmslimhinden, og som er med til forme bakteriesammensætningen i tarmen.
- Yoghurt tilhører en fødevarergruppe, som kaldes **probiotika**, som består af levende mikroorganismer, og som kan påvirke og måske forbedre bakteriesammensætningen i tarmen.

Sidst ændret: 12.11.2019

Af Marianne Vestergaard

➤ [Tilbage til oversigten](#)