

FISCH gegen LUNGENKREBS

Schutzfaktor für Raucher und Passivraucher. 20.04.2001

(azpd) In Japan und Island ist der Zigarettenkonsum überdurchschnittlich hoch. Trotzdem sterben Japaner und Isländer nur selten an Lungenkrebs. Eine neue Untersuchung hat jetzt die wahrscheinlichste Ursache ermittelt: regelmäßig viel Fisch auf dem Teller.

Rauchen und Passivrauchen sind bei weitem die Hauptursachen für Lungenkrebs. Wer sich davor schützen will, sollte in erster Linie das Rauchen aufgeben, sich möglichst wenig in verrauchten Räumen aufhalten und auf dem gesetzlich verankerten Recht auf einen rauchfreien Arbeitsplatz beharren.

Regelmäßiger Fischkonsum hilft erst in zweiter Linie: Er kann er die schädliche Wirkung des Tabakrauchs teilweise abschwächen. Außerdem ersetzt er tierische Fette, die ihrerseits Lungenkrebs fördern. Schließlich schützt er den Körper auch vor den schädlichen Wirkungen dieser Fette. Wahrscheinlich sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Fisch für die Schutzwirkung gegen Krebs verantwortlich.

In der Schweiz stammen durchschnittlich nur gerade 0,6 Prozent der insgesamt konsumierten Nahrungsenergie aus Fisch. Das ist deutlich weniger als der weltweite Durchschnitt von 1,4 Prozent. Mehr Fisch zu essen könnte also für zahlreiche Schweizer vorteilhaft sein. - AstraZeneca-Pressedienst

Quelle:

Zhang J et al: Int J Epidemiol 2000, 29, 615