

Kost og forebyggelse af kræft - er der en sammenhæng?

Skrevet af Chris MacDonald

Torsdag, 20. maj 2010 08:38 - Senest opdateret Tirsdag, 01. juni 2010 14:13



Kort tid før programmet "Fuck Cancer" blev vist på DR2 udkom der en videnskabelig artikel som satte spørgsmålstegn ved sammenhængen mellem kræft og kost. Her kan du læse et kort referat af studiet:

Det var et kohortestudie som omfattede 478.478 mænd og kvinder i alderen 25-70 år fra Europa. Ved forsøgets start i januar 1992 foretog holdene bag undersøgelsen forskellige målinger for udgangspunktet herunder blandt andet deltageres kostvaner via et spørgeskema, hvor deltagerne skulle huske 12 måneder tilbage og gengive deres kostvaner. Ydermere gennemførte 8 % af deltagerne et spørgeskema, hvor de skulle gengive de sidste 24 timers kostvaner. I december 2000 gentog man alle disse målinger. Efter 8,7 år havde 30.604 personer fået kræft og gennemsnitlig spiste deltagerne 170 g. frugt om dagen og gennemsnitligt 134 g. grøntsager om dagen (naturligvis med nationale variationer). Herefter kiggede man på deltageres kostvaner sammenholdt med udviklingen af kræft. Indeværende studie fokuserede ikke på udvalgte kræftformer eller kostvaner. I studiet fandt man en signifikant sammenhæng mellem kost og kræft, men dog i ringere grad end man tidligere har troet. I indeværende studie ville man kunne forebygge 2,6 % af kræfttilfældene hos mænd og 2,3 % af kræfttilfældene hos kvinder, hvis de spiste 150 g. frugt eller grøntsager mere om dagen. Studiet påviser altså den potentielle forebyggende effekt af kost i relation til kræft og ikke kostens betydning, når man har fået kræft.

Der er ingen tvivl om, at studiets styrke ligger i det store antal af mennesker, men begrænsningerne ligger i deltageres subjektive vurdering af kosten i det foregående år samt varigheden af studiet herunder hvad de spiste før studiet startede. Kan du måske huske dine kostvaner de sidste 24 måneder?

Betyder det, at kosten er ligegyldig i relation til at forebygge kræft? Skal du droppe frugt og

Kost og forebyggelse af kræft - er der en sammenhæng?

Skrevet af Chris MacDonald

Torsdag, 20. maj 2010 08:38 - Senest opdateret Tirsdag, 01. juni 2010 14:13

grønt, fordi det MÅSKE ikke forebygger kræft i så høj grad, som vi troede? Nej absolut ikke – efter min mening. Kosten er naturligvis ikke den eneste faktor, som forebygger kræft, men kosten spiller en rolle og er en medvirkende faktor både som forebyggende element og i kampen mod kræften. For mit vedkommende er den videnskabelige evidens og min egen erfaring på området stadig tilstrækkelig til, at jeg vælger at være proaktiv – jeg får mere energi i min hverdag og på den lange bane prøver jeg at være et skridt foran diverse livsstilssygdomme. Der er ingen garantier, men hvad vælger du?