

Neysla á rúgbrauði tengist krabbameini

• „Áhugaverð niðurstaða“ sem kalli á frekari rannsóknir



Rannsóknir Fjöldi rannsókna er kynntur á ráðstefnu í líf- og heilbrigðisvísindum sem haldin er í Háskóla Íslands. — Ljósmynd/Kristinn

Laufey Rún Ketilsdóttir laufey@mbl.is Dagleg neysla á rúgbrauði á unglingsárum tengist áhættu á brjóstakrabbameini, sem hugsanlega má rekja til plöntuestrógens sem finna má í rúgi.

Dagleg neysla á rúgbrauði á unglingsárum tengist áhættu á brjóstakrabbameini, sem hugsanlega má rekja til plöntuestrógens sem finna má í rúgi. Þetta er niðurstaða rannsóknar Álfheiðar Haraldsdóttur, doktorsnema í lífheilsu við Háskóla Íslands, sem kynnt var á 18. ráðstefnunni í líf- og heilbrigðisvísindum sem haldin var á Háskólatorgi í gær.

„Þessi niðurstaða er áhugaverð og eitthvað sem við áttum ekki von á að finna en gefur vísbendingu um það sem þarf að skoða nánar í framtíðinni,“ segir Álfheiður í samtali við Morgunblaðið en fær rannsóknir hafi skoðað tengsl mataræðis snemma á lífsleiðinni og krabbameins. Markmið rannsóknarinnar hafi meðal annars verið að kanna hvort neysla mjólkur, kjöts og heilkornavara á unglingsárum hefði áhrif á áhættuna á að greinast með brjóstakrabbamein síðar á ævinni.

Unglingsárin viðkvæmur tími

Rannsóknin byggist á gögnum frá Öldrunarrannsókn Hjartaverndar sem fram fór á árunum 2002 – 2006 og upplýsingum um greiningu á brjóstakrabbameini. Á því tímabili svöruðu 2.858 konur, fæddar á árunum 1908 – 1935, spurningum um fæðuvenjur á unglingsárum. Eftirfylgni þátttakenda var að meðaltali 8,8 ár og á því tímabili greindust 102 konur með brjóstakrabbamein. Þær konur sem neyttu rúgbrauðs daglega eða oftar á unglingsárum reyndust vera í meiri áhættu á að greinast með brjóstakrabbamein en þær sem neyttu rúgbrauðs sjaldnar en daglega.

Rúgbrauð var algengari vara

„Unglingsárin eru viðkvæmur tími og krabbamein getur verið lengi að myndast,“ segir Álfheiður spurð út í ástæður þess að horft sé til unglingsáranna. Þá megi gera ráð fyrir að flestar konurnar hafi orðið kynþroska á þeim tíma en þá eigi sér stað miklar frumuskiptingar í brjóstavef sem geri hann mjög viðkæman.

„Neysla þeirra á rúgbrauði reyndist mjög mikil á þessum tíma, eða yfir 100 grömm, sem gæti skýrt þessar niðurstöður,“ segir Álfheiður en það sé þó aldrei hægt að segja nákvæmlega til um það og að svo stöddu sé engin ástæða til að hætta neyslu á rúgbrauði. Á þeim tíma sem rannsóknin tók til var rúgbrauð og flatbrauð, sem einnig inniheldur rúg, algeng neysluvara. „Það má þó ekki útiloka að við vitum ekki hvaða meðlæti verið var að borða með rúgbrauðinu.“

Við rannsóknina fannst veik og tölfræðilega ómarktæk áhætta við mikla kjötneyslu, daglega eða oftar og þá benti dagleg neysla á mjólk til mögulegrar verndar gegn brjóstakrabbameini, miðað við minni neyslu.