

29. juni 2016/Heddie Mejborn

Opsummering af fremlæggelse af IMEAT-rapporten for L&F

Rødt og forarbejdet kød indeholder stoffer, der kan være kræftfremkaldende

Om de virker kræftfremkaldende afhænger af deres koncentration og om der er andre faktorer i kosten, der påvirker deres omdannelse eller virkning.

Man kan selv være med til at sænke kræfttrisikoen ved at spise en sund og varieret, fiberrig kost (fuldkorn og frugt & grønt), så tarmbakterierne ikke bruger protein fra kød som energikilde, og så transittiden sænkes, hvorved eventuelt kræftfremkaldende stoffer ikke opholder sig så længe i tarmen.

Humane studier viser undertiden, men ikke altid, at et højt indtag af rødt og især forarbejdet kød er associeret til øget risiko for tyk- og endetarmskræft sammenlignet med et lavt kødindtag. Der er gode mekanistiske forklaringer som støtter dette, men resultaterne af de humane studier er samtidig behæftet med stor usikkerhed, dels fordi det er vanskeligt at korrigere for relevante confounders, bl.a. livsstil og andre kostfaktorer, og dels fordi det er svært at bestemme, hvor stor eksponering for sundhedsskadelige stoffer forsøgsdeltagerne udsættes for. Ser man på den samlede danske befolkning, så er personer med et højt kødindtag mere usunde og har en dårligere livsstil end dem med lavt kødindtag. Men samtidig kan vi se, at der er en mindre gruppe sunde danskere, som i ret høj grad lever efter kostrådene og lever op til næringsstofanbefalingerne, og som har et højt kødindtag. Dem kunne det være interessant at følge, og fremtidige studier bør bl.a. fokusere på associationen mellem kød og kræftisiko i den type undergruppe.

Der gode mekanistiske undersøgelser der viser at hæmjern, i de mængder man kan få ved at spise meget rødt kød, kan forstærke harskningen af umættet fedt i tarmen. Denne proces fører til dannelse af stoffer, der medvirker i kræftprocesser. Det er dog vigtigt man får det jern kroppen skal bruge og hæmjern er en god kilde til dette, fordi det optages bedre i kroppen end mange andre jernforbindelser. I processeret kød kan der desuden findes N-nitrosoaminer, der kan dannes i fødevarer tilsat nitrit. Opvarmning af kød f.eks. ved stegning eller grilning giver anledning til dannelse af både heterocykliske aminer og forbrændingsprodukter som PAH. Mange af disse forbindelser er kendt for at være kræftfremkaldende. Det har ikke været en del af projektet, at vurdere hvor stor risiko disse stoffer giver anledning til. Dette vil være en meget vanskelig opgave fordi befolkningsundersøgelserne ikke giver entydige resultater.

Når resultaterne af de humane studier giver så inkonsistente resultater kan det skyldes, at rødt og forarbejdet kød defineres forskelligt i forskellige studier. For rødt kød gælder, at betegnelsen undertiden også inkluderer forarbejdet kød. Hertil kommer, at selve tilberedningsmetoden kan have indflydelse på om det røde kød bliver kræftfremkaldende. Man kan selv gøre en forskel ved at lade være med at branke kødet og ved at undgå at fedt og kødsaft drypper ned på varmekilden så der dannes skadelig røg. Der mangler data til at afgøre, om kød fra forskellige dyrearter udgør samme potentielle kræftisiko.

Betegnelsen 'forarbejdet kød' dækker over så forskellige produkter at det ikke giver mening at tale om deres effekt som en samlet gruppe i epidemiologiske studier. I stedet bør der gennemføres omhyggeligt designede interventionsstudier, hvor man tester de enkelte mekanismer som kan sættes i forbindelse med forskellige typer forarbejdet kød, før man konkluderer, om der kan siges at være en sikker sammenhæng mellem indtag af forarbejdet kød og kræftisiko.