

Darmkrebs zählt zu den drei häufigsten Krebsarten weltweit. Klassischerweise gelten Personen über 50 Jahren als besonders gefährdet. Doch gerade bei Menschen im jungen und mittleren Alter von 20 bis 50 Jahren nehmen die Neuerkrankungen zu. Dies wird mit veränderten Ernährungsgewohnheiten in Zusammenhang gebracht - unter anderem dem übermässigen Verzehr von rotem Fleisch. Ein hoher Fleischkonsum verändert die Darmflora und kann womöglich auch direkt das Krebsrisiko beeinflussen. Seit 2015 stuft die WHO rotes Fleisch als potenziell krebserregend ein.

Dabei stellte sich heraus, dass Häm-Eisen in Konzentrationen, wie sie im menschlichen Darm bei fleischhaltiger Ernährung üblich sind, die Bildung von reaktiven Sauerstoffspezies fördert und Schäden an unserem Erbgut, der DNA, verursacht. So führte Häm-Eisen, nicht aber das anorganische Eisen, zum Absterben der normalen Darmzellen.

Darmkrebszellen waren allgemein weniger anfällig für die schädlichen Effekte des Häm-Eisens. Das könnte das Wachstum von Tumorzellen im Darm begünstigen und somit zur Entstehung von Darmkrebs beitragen.

Quelle: <https://www.nature.com/articles/s41419-020-02950-8>