

## Zu wenig UVB-Strahlung ist schlecht für den Darm

**Mit mehr als 4 Millionen Erkrankten weltweit ist Darmkrebs der dritthäufigste Krebs. Vitamin D ist bekannt dafür, auch vor Darmkrebs schützen zu können. Eine aktuelle Studie zeigte nun u.a. anhand von Satellitenbildern der NASA: zwischen UVB-Strahlung und dem Auftreten von Kolorektalkarzinomen gibt es einen altersbedingten Zusammenhang.<sup>1</sup>**

Die UVB-Intensität einer Region ist abhängig von der Bedeckung des Himmels durch Wolken, der stratosphärischen Ozonschicht, Lage über dem Meeresspiegel, Pigmentierung der Haut, der in Gebäuden verbrachten Zeit in Stunden und Art der Bekleidung.<sup>1</sup> Übergewicht, bewegungsarmer Lebensstil, Genuss hochkalorischer und fetthaltiger Lebensmittel sind einige der Risikofaktoren für die Entstehung von Darmkrebs. Auch eine zu niedrige Konzentration von Vitamin D wurde als potenzieller Risikofaktor in Studien erkannt. Eine Zufuhr von 1.000 IE (internationale Einheit) Vitamin D pro Tag konnte mit einem 50% niedrigeren Darmkrebs-Risiko in Verbindung gebracht werden.<sup>2</sup>

Auch weitere Studien bestätigten in der Vergangenheit, dass neudiagnostizierte Darmkrebs-Patienten häufiger einen Vitamin-D-Mangel aufwiesen.<sup>3</sup> In einer systematischen Übersichtsarbeit, die die Ergebnisse verschiedener Einzelstudien hochgerechnet hat, wurden bessere Überlebensraten von Patienten mit höheren Vitamin-D-Konzentrationen festgestellt.<sup>4</sup>

Die aktuelle Studie zog UVB-Schätzwerte aus 185 Ländern heran, um die Vitamin-D-Spiegel in der Bevölkerung – in Abhängigkeit vom Alter – zu untersuchen.

Dafür wurden die tatsächlichen (sog. kruden) Raten des Darmkrebsauftretens altersgeschichtet aus einer globalen Datenbank (GLOBOCAN) herangezogen. Die durchschnittlichen UVB-Schätzwerte verschiedener Länder wurden durch ein sog. „Ozon Monitoring Instrument“, einem Satelliten der NASA, erfasst und um Wolken und Aerosole bereinigt. Weitere potenzielle Einflussfaktoren wurden methodisch herausgerechnet, um den Zusammenhang zwischen Vitamin D und UVB-Strahlung altersabhängig zu erfassen.



Insgesamt konnte ein inverser (= umgekehrter) Zusammenhang zwischen den UVB-Schätzwerten und den Darmkrebs-Neuerkrankungsraten (Inzidenzen) für ältere Altersgruppen festgestellt werden. Heißt vereinfacht: je höher die UVB-Strahlung, desto weniger Neuerkrankungen an Darmkrebs - das Ergebnis war deutlicher bei den Ü-45-Jährigen und besonders deutlich in der Altersgruppe der 64- bis 75-Jährigen.

Ganz egal, ob kalendarisch oder biologisch jung: Gönnen Sie sich eine Darmkrebs-Prophylaxe durch moderate Besonnung in Ihrem Studio des Vertrauens!

<sup>1</sup> Purushothaman *et al.* (2021). Could age increase the strength of inverse association between ultraviolet B exposure and colorectal cancer? *BMC Public Health* 21: 1238.

<sup>2</sup> Gorham *et al.* (2005). Vitamin D and prevention of colorectal cancer. *J Steroid Biochem Mol Bio.*97(1-2):179-94

<sup>3</sup> Savoie *et al.* (2018). Vitamin D Levels in Patients with Colorectal Cancer Before and After Treatment Initiation. *J Gastrointest Cancer.*

<sup>4</sup> Maalmi *et al.* (2018). Association between Blood 25-Hydroxyvitamin D Levels and Survival in Colorectal Cancer Patients: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients.* 10(7):896.