Die Frage, ob der Verzehr von Bio-Lebensmitteln das Krebsrisiko senkt, wird immer wieder diskutiert. Tatsächlich gibt es Studien, die darauf hinweisen, dass eine biologische Ernährung gewisse Vorteile bieten könnte. Eine davon ist die französische Studie von 2018, durchgeführt von Forschern des INRA und des Inserm, die nahelegt, dass regelmäßiger Konsum von Bio-Lebensmitteln das Krebsrisiko senken könnte.

Studienergebnisse und ihre Interpretation

Während der viereinhalbjährigen Studiendauer wurden fast 69.000 Teilnehmer regelmäßig zu ihren Essgewohnheiten befragt. Die Studie berücksichtigte auch andere Faktoren wie Alkoholkonsum, Rauchen, Bildungsniveau und Einkommen. Die Ergebnisse zeigten eine Reduktion des Krebsrisikos um 25% bei regelmäßigen Bio-Konsumenten im Vergleich zu Personen, die seltener zu Bio-Produkten griffen. Besonders auffällig war der Unterschied beim Brustkrebs und beim Non-Hodgkin-Lymphom, eine heterogene Gruppe von Krebserkrankungen, die von Zellen des lymphatischen Systems, sogenannten Lymphozyten, ausgehen.

Die Rolle von Pestiziden und Antioxidantien

Eine mögliche Erklärung für diese Beobachtung ist der fehlende Einsatz von Pestiziden in der biologischen Landwirtschaft. Bio-Früchte und -Gemüse könnten aufgrund geringerer Pestizidbelastung höhere Mengen an Antioxidantien enthalten, die positiv auf die Gesundheit wirken.

Weiterführende Forschung erforderlich

Obwohl die Ergebnisse vielversprechend sind, betont das Institut national du cancer die Notwendigkeit weiterer Forschung, um diese Erkenntnisse zu bestätigen. Die Debatte über Bio-Lebensmittel und Gesundheit ist komplex und wird durch viele Variablen beeinflusst, sodass eine einzige Studie nicht ausreicht, um endgültige Schlüsse zu ziehen.

Ist es also ratsam, komplett auf Bio umzusteigen? Während einige Vorteile offensichtlich sind, sollte man sich bewusst sein, dass eine ausgewogene Ernährung – ob bio oder nicht – der Schlüssel zu guter Gesundheit ist. Die Entscheidung, Bio-Produkte zu kaufen, kann auch von Umweltbewusstsein und persönlichen Wertvorstellungen beeinflusst werden. Fest steht jedoch, dass weitergehende Untersuchungen nötig sind, um die gesundheitlichen Implikationen des Bio-Konsums vollständig zu verstehen.