



Mindre kreft med vegetarisk mat?

Beskytter et vegetarisk kosthold mot å få kreft? Det har nå et forskerteam ved University of Oxford undersøkt.

52 700 britiske kvinner og menn i alderen 20-89 år deltok i studien og ble fulgt opp gjennom 90-tallet. De ble delt inn etter fire ulike grupper:

- Kjøttetere
- Fisketere
- Vegetarianere
- Veganere

”Vegetarianer” er et vidt begrep. Enkelte vegetarianere spiser både fisk og fugl, mens andre holder seg unna all form for kjøtt, også fra fiskeriket. Det som skiller veganere fra vegetarianere, er at de ikke spiser noen produkter fra dyreriket som for eksempel egg og melk.

Alle de fem gruppene hadde et noenlunde likt inntak av frukt og grønnsaker. De som spiste kjøtt, gjorde det i moderate mengder. Forskjellen mellom deltakernes kosthold var således ikke stor. Det var likevel vesentlig færre krefttilfeller blant vegetarianerne og fisketerne enn hos de som spiste kjøtt. Et overraskende unntak var at vegetarianere hadde høyere forekomst av kreft i tykktarmen enn de som spiste kjøtt eller fisk. Dette var uventet ettersom tidligere forskning har gitt motsatt resultat.

Kilder: The American Journal of Clinical Nutrition 2009