



Egg mot brystkreft

Kvinner som spiser mye egg reduserer faren for brystkreft med hele 24 prosent.

Kvinner som har et høyt inntak av kolin, et stoff som det finnes mye av i egg, er mindre utsatt for brystkreft enn kvinner som får i seg lite kolin.

Det viser en studie ved University of North Carolina. Den understøtter tidligere forskning som også har forbundet egg med redusert risiko for brystkreft.

Minsker kreftfare

Over 3000 kvinner deltok i undersøkelsen. Resultatene viser at faren for brystkreft var hele 24 prosent lavere for deltakerne som fikk i seg mest kolin enn for de som åt minst.

Deltakerne med det høyeste kolininntaket fikk i seg minimum 455 milligram kolin pr dag. Mesteparten kom fra matvarer som kaffe, egg og melk. Kvinnene med lavest kolininntak fikk i seg kun 196 milligram daglig.

Anbefalt daglig kolininntak er på 425 milligram for kvinner og 550 milligram for menn. Gravide kvinner bør få i seg litt mer, omtrent 450 milligram pr dag.

Viktig næringsstoff

Mye tyder på at et høyt inntak av kolin har flere helsegunstige effekter. Studier har vist at:

- sjansen for fødselsdefekter hos barnet minsker hvis mor spiser mye kolin
- kolin kan bedre hukommelse og lærefunksjoner
- kolin reduserer risikoen for hjertesykdom

Ett egg inneholder hele 125,5 milligram kolin og er dermed en viktig matkilde for dette viktige næringsstoffet. Kolin finnes kun i den gule eggeplommen. Andre gode kilder til kolin er dyrelever og hvetekimer.

Tidligere forskning

Forskere ved Harvard oppdaget i 2003 at kvinner som spiste mye egg, grønnsaker og fiber i ungdommen var mindre utsatt for å få brystkreft som voksne. Det å spise ett egg hver dag var assosiert med en 18 prosent redusert risiko for brystkreft.

En kinesisk studie fra 2005, publisert i fagtidsskriftet *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*, viste at kvinner som hadde et høyt inntak av frukt, grønnsaker og egg reduserte faren for å utvikle brystkreft. Deltakere som spiste minimum seks egg til uken hadde en 44 prosent lavere risiko for brystkreft sammenlignet med kvinner som kun åt to eller færre egg ukentlig.

Kilder:

Eurek Alert 2008

The FASEB Journal 2008