

Lignanen verhogen de kans om borstkanker te overleven

13/09/2011

Een hoge inname van lignanen met de voeding verlaagt het risico om postmenopauzale borstkanker te krijgen. Maar lignanen blijken ook een positieve invloed te hebben op uitzaaiingen en het risico om aan borstkanker te sterven. Lignanen zitten in de voeding vooral in vlaszaad en andere zaden. Plantenlignanen worden na het eten door de darmbacteriën omgezet in enterolignanen: enterodiol en enterolacton. Deze enterolignanen hebben een anti-oestrogeen effect, maar ook andere gunstige effecten. Een hoge concentratie enterolactonen in het bloed duidt op een hoge inname van lignanen met de voeding en op een gezonde darmflora.

Postmenopauzale vrouwen met borstkanker met een hoge concentratie enterolactonen in hun bloed, hebben meer kans om hun ziekte te overleven, vergeleken met vrouwen met lage concentraties enterolactonen.

Uit een studie met 1.140 postmenopauzale borstkankerpatiëntes bleek dat de vrouwen die borstkanker overleefden een aanzienlijk hogere enterolactonen concentratie hadden dan de vrouwen die het niet overleefden. Vrouwen met de hoogste enterolactonen concentratie hadden een 42% lager risico om te sterven aan borstkanker. Een hoge inname van lignanen met de voeding gaf ook minder kans op uitzaaiingen. Een vezelrijke voeding had hetzelfde positieve effect.

Referentie:

Buck K, Zaineddin AK, Vrieling A et al. Estimated enterolignans, lignan-rich Foods, and fibre in relation to survival after postmenopausal breast cancer. *Br J Cancer*. 2011 Sep 13. doi: 10.1038/bjc.2011.374.