

Kostfibrer skyddar mot tjocktarmscancer

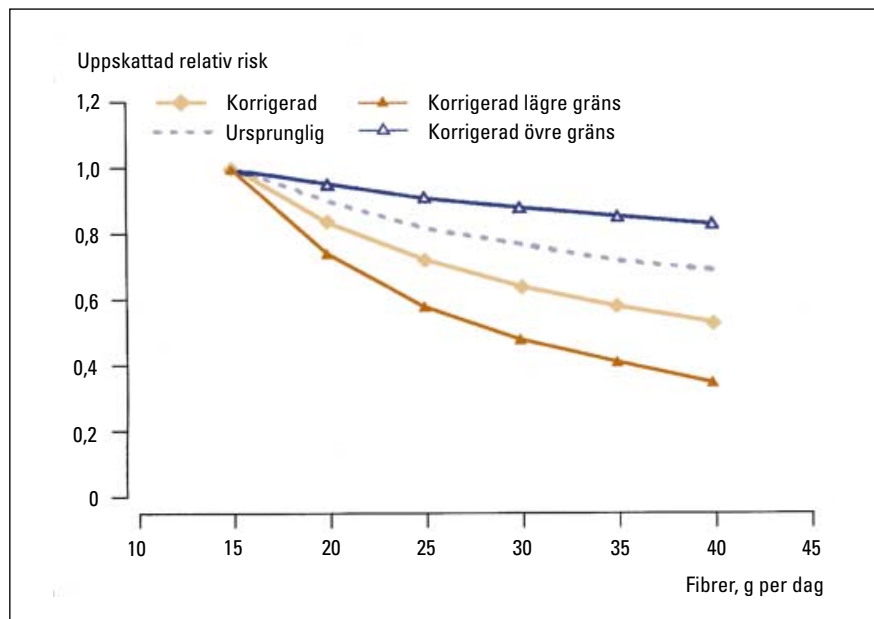
Svensk frontlinjeforskning

■ Nyligen (3/5 2003) publicerades i *Lancet* av Bingham och medarbetare en av de första rapporterna från EPIC – European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. Bakgrunden var att sambandet mellan intag av fibrer och risken för koloncancer varit starkt ifrågasatt på basen av flera stora amerikanska, finska och svenska prospektiva studier. I många länder har kostrekommendationerna innehållit förslag om ökat intag av fibrer, bl a just för att minska den cancerriks (för referenser se Bingham, et al).

Flera av de prospektiva studierna hade gjorts i en population där kostvanorna varit relativt homogena och därmed givit spelrum för de mätfel som begränsar idag använda kostmetoder. EPIC är ett stort europeiskt samarbetsprojekt med tio länder som deltagare och med stor skillnad mellan länderna vad gäller fiberintag. Denna heterogenitet ökar möjligheten att påvisa samband mellan fiberintaget och risken för koloncancer.

Materialet bestod av 1 065 fall av koloncancer samlat under 1,9 miljoner uppföljningsår bland 519 978 deltagare i EPIC – ett mycket stort material. Deltagarna var 25–70 år gamla och rekryterades huvudsakligen från befolkningen i de deltagande centras upptagningsområden. Kosten bestämdes via centerspecifika metoder som konstruerats för att säkert mäta de lokala kostvanorna. De olika metoderna kalibrerades mot varandra med hjälp av en standardiserad kostintervju omfattande de senaste 24 timmarna. Deltagarna fick fylla i ett frågeformulär om livsstil som omfattade frågor om utbildning, socioekonomi, yrke, tidigare sjukdomar, rök- och alkoholvanor samt fysisk aktivitet. Uppföljning baserades på cancerregister i sju av länderna, medan aktiv uppföljning gjordes i Frankrike, Tyskland och Grekland, där register saknades.

Diagnosen cancer coli omfattade alla tjocktarmscancer inklusive rektum, dock inte analkanalscancer. Koloncancer indelades även i höger- respektive vänsterkolon. Kostfiber indelades i köns- och landsspecifika kvintiler, och sambanden mot cancer gjordes med Cox regression och stratifierades per center för att kontrollera för olika metoder för fiberanalys, uppföljningsprocedur och



Relativ risk för kolorektal cancer i relation till dagligt fiberintag. Från Bingham, et al. *Lancet* 2003;361:1499.

olika kostmetoder. Eftersom rökning och fysisk aktivitet inte påverkade riskestimatet inkluderades inte dessa i de multivariata modellerna.

Resultaten visade att fiberintaget korrelerade till såväl energi från fett som energi från icke-fett; det senare sambandet starkare. Den relativa risken för koloncancer minskade signifikant med ökat fiberintag – cirka 8 procent för varje kvintil av fiberintag. Skyddseffekten av ett högt fiberintag var lika stor för höger- som för vänsterkolon. Däremot fanns ingen effekt vad gäller rektalcancer. Figuren ovan visar de ursprungliga och korrigerade relativa riskerna i förhållande till fiberintaget. Riskminskningen motsvarar en sänkning från kvintil 1 till kvintil 5 om 42 procent. Effekterna av olika fiberkällor var inte signifikant skilda åt.

Författarna konkluderar att kostfiberintaget inverster korrelerar till tjocktarmsrisken. Eftersom studien enbart omfattar fiber i livsmedel kan resultaten inte extrapoleras till fibertillskott. Fynden stärker de nuvarande rekommendationerna, dvs att öka fiberintaget bland befolkning med lågt fiberintag. Där skulle en dubbelning av fiberintaget teoretiskt kunna minska insjuknandet i koloncancer med 40 procent.

Kommentar. Sverige hade studiens lägsta fiberintag och högsta koloncancerincidens. Studien, som är mycket stor och välgjord, stödjer starkt en ökning av fiberintaget i vårt land. En studie, The

Nurses' Health Study (se referens i refererad studie) har varit baserad på lika många fall som EPIC-studien. I den studien fann man inget samband mellan fiberintag och koloncancer eller rektalcancer. Fiberintaget i The Nurses' Health Study var mera homogent; i EPIC-studien konsumerade cirka 30 procent av deltagarna mer fibrer än den högsta femtedelen i the Nurses' Health Study. Dessa skillnader i fiberintag mellan USA och Europa kan förklara skillnaderna i resultat mellan dessa två stora studier. Vi behöver studier med längre uppföljningstider för att fastställa riskreduktionen av ett ökat fiberintag på 10 eller 20 års sikt. Till dess talar dessa nya fynd för att en ökning av fiberintaget skulle kunna minska risken för tjocktarmscancer i den svenska befolkningen.

Göran Berglund

Goran.Berglund@medforsk.mas.lu.se

Bingham SA, Day NE, Luben R, Ferrari P, Slimani N, Norat T, Clavel-Chapelon F, Kesse E, Nieters A, Boeing H, Tjønneland A, Overvad K, Martinez C, Dorransoro M, Gonzalez CA, Key TJ, Trichopoulou A, Naska A, Vinels P, Tumino R, Krogh V, Bueno-de-Mesquita HB, Peeters PH, Berglund G, Hallmans G, Lund E, Skeie G, Kaaks R, Riboli E. Dietary fibre in food and protection against colorectal cancer in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC): an observational study. *Lancet* 2003;361:1496-501.