

Badanie łączy powszechnie używane konserwanty żywności ze zwiększonym ryzykiem raka



Według nowego, dużego badania francuskich naukowców, kilka konserwantów powszechnie stosowanych w przetworzonej żywności i codziennych produktach, takich jak wędliny, pasta do zębów, sosy sałatkowe i przyprawy, może być związane z wyższym ryzykiem raka.

Wyniki opublikowane w *The BMJ* opierają się na danych od ponad 100 000 dorosłych obserwowanych przez ponad dekadę. Uczestnicy, których średni wiek na początku badania wynosił 42 lata, zostali zrekrutowani w 2009 roku i śledzeni do końca 2023 roku. Prawie 80% stanowiły kobiety.

Naukowcy ocenili spożycie konserwantów przez uczestników, wykorzystując szczegółowe 24-godzinne zapisy żywieniowe, zbierane wielokrotnie w ciągu średnio 7,5 roku. Rozpoznanie nowotworów identyfikowano za pomocą ankiet zdrowotnych i weryfikowano przy użyciu oficjalnych dokumentacji medycznych i zgonów.

Pod koniec okresu obserwacji u około 4000 uczestników zdiagnozowano raka, najczęściej raka piersi, prostaty i jelita grubego.

Mieszane wyniki wśród konserwantów

Zespół badawczy przeanalizował 17 powszechnie stosowanych konserwantów, w tym kwas cytrynowy, lecytyny, siarczyny, kwas askorbinowy, azotyn sodu, sorbinian potasu i azotan potasu.

Ogólnie rzecz biorąc, nie stwierdzono związku między całkowitym spożyciem konserwantów a ryzykiem raka, a 11 poszczególnych dodatków nie wykazało wyraźnego związku. Jednak kilka konserwantów wiązało się z wyższą zachorowalnością na raka, szczególnie wśród osób o wyższym spożyciu.

Do tych związanych ze zwiększonym ryzykiem raka należały: sorbinian potasu, dwusiarczyn potasu, azotyn sodu, azotan potasu, kwas octowy i izoaskorbinian sodu.

Wyższe ryzyko dla określonych nowotworów

- **Sorbinian potasu**, powszechnie używany do zapobiegania wzrostowi pleśni w żywności, takiej jak suszone mięso, wypieki, sery, konserwowane owoce i warzywa oraz marynowane produkty, był związany z 14% wyższym ogólnym ryzykiem raka i 26% wyższym ryzykiem raka piersi.
- **Azotyn sodu**, często używany w wędlinach, wiązał się z 32% zwiększonym ryzykiem raka prostaty.
- **Azotan potasu** był związany z 13% wyższym ogólnym ryzykiem raka i 22% wyższym ryzykiem raka piersi.
- Badanie wykazało również, że **ogół siarczynów**, obecnych w niektórych przetworzonych mięsach, napojach bezalkoholowych i dżemach, wiązał się ze wzrostem ogólnego ryzyka raka o 12%.
- **Octany** były związane z 15% wyższym ogólnym ryzykiem raka i 25% zwiększonym ryzykiem raka piersi. **Kwas octowy** w szczególności, powszechnie występujący w marynowanej żywności i sosach, był związany z 12% wyższym ogólnym

ryzykiem raka.

- Wśród antyoksydacyjnych konserwantów tylko **erytrobanie**, w szczególności **izoaskorbinian sodu**, były związane ze zwiększoną zachorowalnością na raka.

Wezwanie do ostrożności i ponownej oceny

Autorzy podkreślili, że duża liczebność badania i długi okres obserwacji wzmacniają jego ustalenia, i zauważyli, że istniejące już badania eksperymentalne sugerowały potencjalne efekty związane z rakiem dla kilku z tych związków.

Wezwali producentów żywności do ograniczenia stosowania niepotrzebnych konserwantów i poparli porady zdrowia publicznego zachęcające konsumentów do wybierania świeżo przygotowanych, minimalnie przetworzonych produktów spożywczych, gdy tylko jest to możliwe.

„To badanie przynosi nowe spojrzenie dla przyszłej ponownej oceny bezpieczeństwa tych dodatków do żywności przez agencje zdrowia, biorąc pod uwagę równowagę między korzyścią a ryzykiem dla zachowania żywności i raka” – podsumowali autorzy.