



Weiskirchen lebt gesund!



Krebsprävention durch eine ausgewogene Ernährung

Durch eine ausgewogene Ernährung das Risiko, an Krebs zu erkranken senken? Das klingt im ersten Moment vielleicht unwirklich, ist aber durchaus möglich. Denn unser Lebensstil kann eine große Auswirkung auf unsere Gesundheit haben. Es ist von großer Bedeutung, die eigenen Essgewohnheiten von Zeit zu Zeit zu hinterfragen, da diese den Ausbruch einer Krebserkrankung



nicht in allen Fällen verhindern, jedoch das Risiko dafür minimieren können.

Jährlich erhalten allein 510.000 Menschen in Deutschland zum ersten Mal die Krebsdiagnose – davon leben ca. 11.000 Menschen im Saarland. Rund 50.000 Saarländerinnen und Saarländer leben derzeit mit einer Krebserkrankung, die in den letzten fünf Jahren diagnostiziert wurde.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht heute davon aus: Rund 30 Prozent aller Krebsfälle in den westlichen Ländern sind auf ungünstige Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zurückzuführen. Es kommt jedoch nicht ausschließlich auf die einzelnen Komponenten an, sondern auf einen ausgewogenen Lebensstil im Allgemeinen. Eine gelingende Balance aus angemessenem Körpergewicht, ausreichender Bewegung und ausgeglichener Ernährung kann das Risiko der in Deutschland mit am häufigsten vertretenen Krebsarten (beispielsweise Brustkrebs bei Frauen nach den Wechseljahren oder Darmkrebs) auf positive Art und Weise beeinflussen.

Jedem ist bekannt, dass sich Übergewicht negativ auf die Gesundheit auswirkt. Zudem ist es ein wesentlicher Risikofaktor, an einer Krebsart zu erkranken. Das haben über tausend Studienauswertungen durch die Internationale Krebsforschungsagentur (IARC) und durch den World Cancer Research Fund (WRCF) gezeigt. Die IARC geht davon aus, dass Übergewicht das Risiko für mindestens dreizehn Krebsarten erhöht. Ursachen hierfür können mangelnde Bewegung, genetische Veranlagungen, Erkrankungen sowie eine falsche Ernährung sein.

Was sollte ich bei meiner Ernährung beachten?

Auch die Zusammensetzung der Ernährung spielt eine Rolle: Es gibt Lebensmittel, bei denen Fachleute von einer schützenden oder risikosteigernden Wirkung ausgehen. So zählen beispielsweise ballaststoffreiches Getreide sowie Obst und Gemüse zu den risikosenkenden Lebensmitteln. Rotes Fleisch und Fleischerzeugnisse (wie Wurst oder Schinken) stehen im Verdacht, das Krebsrisiko zu erhöhen.

Als gesichert gilt der schädigende Effekt von Alkohol. Der Konsum von Alkohol ist an der Entstehung von Mundhöhlenkrebs, Speiseröhrenkrebs, Lebertumoren, Dick- und Enddarmkrebs sowie von Brustkrebs beteiligt.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für den Alltag:

- **Zugreifen:** Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse. Dazu den täglichen Bedarf mit einer geringen Menge tierischer Produkte ergänzen.
- **Zurückhaltend:** Wurst und industriell verarbeitetes, rotes Fleisch nur gelegentlich sowie Lebensmittel mit einem erhöhten Salzanteil mit Zurückhaltung genießen.
- **Sparsam:** Süße Getränke, Alkohol und Speisen mit einem hohen Kalorienwert, die viel Zucker und Fett enthalten, sollten nur sehr selten konsumiert werden.

Kann ich durch gesunde Ernährung eine Krebserkrankung vermeiden?

Dr. Steffen Wagner, niedergelassener Gynäko-Onkologe und Vorsitzender der Saarländischen Krebsgesellschaft e.V. sagt dazu: „Es ist wichtig, dass wir unseren Körper durch eine ausgewogene Ernährung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgen. Aber es gibt keine Garantie dafür, dadurch Krebs zu vermeiden. Allerdings kann jede und jeder Einzelne durch eine gesunde und ausgewogene Lebensweise das persönliche Krebsrisiko senken. Gerade eine ausgewogene Ernährung wirkt sich positiv auf Körper und Seele aus und gibt uns die Energie, die wir im Alltag benötigen.“

Kontakt für Betroffene und Informationen unter:

Saarländische Krebsgesellschaft e.V.
Bruchwiesenstr. 15
66111 Saarbrücken
Tel: 0681 / 309 88-100
E-Mail: info@krebsgesellschaft-saar.de
WEB: www.krebsgesellschaft-saar.de

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



dassaarlandlebtgesund
Das Saarland lebt gesund

Quellen:

DGE (2017): *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE*. Zugriff am 05.05.2022. Verfügbar unter 10-Regeln-der-DGE.pdf

Dkfz. Krebsvorbeugung (o. J.): *Das eigene Krebsrisiko senken*. Zugriff am 05.05.2022. Verfügbar unter Krebs vorbeugen: gesunder Lebensstil, Ernährung und Bewegung (krebsinformationsdienst.de)

IARC. World Cancer Report (2020): *Cancer Research for Cancer Prevention*. Zugriff am 05.05.2022. Verfügbar unter Weltkrebsbericht – IARC (who.int)

Bilder:

<https://de.depositphotos.com/284361506/stock-photo-healthy-food-for-balanced-alkaline.html>





<https://de.depositphotos.com/160465124/stock-photo-stethoscope-organic-food-and-sport.html>