



## **Krebsprävention durch Ernährung**

### **Einleitung:**

Viele Bestandteile unserer Ernährung wirken mit Blick auf die Krebsentstehung schützend, einige auch krebsfördernd.

Weil trotz aller Fortschritte die Möglichkeiten der Krebstherapie begrenzt sind, spielt die Prävention eine große Rolle und in diesem Zusammenhang besonders das Thema Ernährung.

Der World Cancer Research Fund und das American Institute for Cancer Research kam zu der Einschätzung, dass eine gesunde Ernährung, verbunden mit körperlicher Bewegung und der Vermeidung von Übergewicht, die Zahl aller Krebsfälle um 30 bis 40% vermindern kann.

Die stärksten Risikofaktoren für eine Krebserkrankung sind Übergewicht und Alkohol. Der Verzehr von Gemüse und Obst senkt das Risiko für fast alle Krebsarten geringgradig. Dagegen erhöht der Verzehr von Fleischprodukten und rotem Fleisch das Risiko für Dickdarmkrebs

### **Vorbeugung durch Ernährung:**

Obwohl es keine Ernährungsform gibt, mit der Krebs mit Sicherheit verhindert werden kann, und obwohl unser Wissen über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Krebs noch viele Lücken aufweist, lassen sich doch Ernährungsempfehlungen aufstellen, die das Risiko für eine Krebserkrankung wahrscheinlich senken.

Die positiven gesundheitlichen Effekte einer gemüse- und obstreichen Ernährung sind unbestritten, dürfen aber im Hinblick auf Krebserkrankungen nicht überschätzt werden. Nach dem derzeitigen Kenntnisstand, ist die Wirkung nicht auf einzelne Inhaltsstoffe zurückzuführen. Bei der Beeinflussung des Erkrankungsrisikos für Krebs kommt dem Ernährungsmuster, das heißt der Auswahl als auch der Zubereitung und der Menge der Nahrungsmittel eine tragende Bedeutung zu. Es scheint, dass sich die positiven Effekte einzelner Nahrungsbestandteile addieren und zusammen das Krebsrisiko bestimmen. Obwohl immer wieder behauptet, haben einzelne Substanzen, die isoliert aufgenommen werden wie z.B.  $\beta$ -Carotin, Vitamin E, Selen, Zink, und sekundäre Pflanzenstoffe keine nachgewiesene Schutzwirkung. Es ist daher nicht sinnvoll Nahrungsergänzungsmittel mit solchen Einzelsubstanzen zu verwenden. In Einzelfällen können solche Produkte sogar schädlich sein.

## **Empfehlungen zur Krebsprävention:**

### **1. Normales Körpergewicht**

Vermeiden Sie ein Über- aber auch ein Untergewicht. Die lebenslange Beibehaltung eines normalen Körpergewichtes (BMI bis 25), ist wohl die wirksamste Maßnahme zum Schutz vor Krebserkrankungen.

### **2. Mehr körperliche Aktivität**

Seien Sie mind. ½ - 1 Stunde pro Tag körperlich aktiv, z.B. schnelles Gehen. Schränken Sie sitzende Tätigkeiten wie Fernsehen ein. Ein aktiver Lebensstil beugt Übergewicht vor und senkt das Risiko der Krebsentstehung.

### **3. Reichlich pflanzliche Lebensmittel**

Ernährungsformen, die gegen Krebserkrankungen schützen, bestehen aus überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln. Essen Sie mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst pro Tag bzw. mehr als 400g. Planen Sie Getreideprodukte und Hülsenfrüchte, bevorzugt mit einem geringen Verarbeitungsgrad zu jeder Mahlzeit ein. Vollkorn, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst tragen als natürliche Ballaststoffquelle dazu bei, die Empfehlung von 30g Ballaststoffe pro Tag zu erreichen.

### **4. Energiedichte Lebensmittel reduzieren**

Ein häufiger Verzehr von stark verarbeiteten Lebensmitteln mit einem hohen Gehalt an Fett, Stärke oder Zucker, wie z.B. Fastfood, Snacks, Knabberartikel, Backwaren und Süßigkeiten, führen zu einer übermäßigen Energiezufuhr und erhöhen das Risiko einer Gewichtszunahme und damit die Entstehung von Übergewicht und Adipositas. Vielen Krebsarten liegt ursächlich ein hoher Körperfettanteil zugrunde.

### **5. Rotes Fleisch und Wurstverzehr begrenzen**

Schränken Sie den Verzehr von rotem Fleisch in zubereiteter Form auf 3 Mahlzeiten á 120-160g pro Woche bzw. 350-500g ein. Rotes Fleisch stammt vom Rind, Kalb, Schwein, Lamm, Schaf und Ziege. Bevorzugen Sie Fisch und Geflügel bei der Fleischauswahl. Gehen Sie vor allem mit Wurst, Schinken und gepökelten Fleischwaren sparsam um. Der Verzehr von rotem Fleisch und Fleischwaren erhöht das Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken.

### **6. Zuckergesüßte Getränke meiden**

Trinken Sie keine zuckergesüßten Getränke wie Limonaden, Cola, Energydrinks, Sportgetränke, Fruchtsäfte, Sodas oder Kaffee- und Teegetränke, denen Zucker oder Sirup zugesetzt wurde.

Ein regelmäßiger Konsum solcher Getränke verursacht eine Gewichtszunahme und ist ursächlich bei der Entstehung von Übergewicht und Adipositas beteiligt. Ein hoher Körperfettanteil stellt die Ursache vieler Krebsarten dar.

### **7. Alkohol limitieren**

Zur Prävention von Krebs ist es am besten, keinen Alkohol zu trinken. Der Konsum von Alkohol erhöht das Risiko an einer Vielzahl von Krebsarten zu erkranken. Diese Empfehlung bezieht sich auf alle alkoholische Getränke, egal ob Bier, Wein oder Spirituosen!

## **8. Nahrungsergänzungsmittel meiden**

Hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel, wie Vitamin-, Mineralstoff- oder Spurenelementpräparate sind zur Krebsprävention nicht zu empfehlen. Im Gegenteil, die Einnahme solcher Supplemente kann unerwartete Effekte zeigen und sich schädlich auswirken.

## **9. Empfehlung zum Stillen**

Mütter sollten Ihre Neugeborenen wenn möglich 6 Monate ausschließlich stillen. Stillen schützt die Mutter vor Brustkrebs und das Kind wahrscheinlich vor starker Gewichtszunahme, Übergewicht und Adipositas und damit vor der Entstehung vieler Krebsarten, die durch einen hohen Körperfettanteil verursacht werden.

## **10. Nach Krebstherapie: Krebsprävention!**

Nach überstandener Krebserkrankung bzw. nach der akuten Phase der Behandlung gelten die vorab beschriebenen Regeln zur Krebsprävention.

## **Zusammenfassung:**

Durch eine Ernährung, die reich an Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und Vollkornprodukte ist und weniger fettreiche sowie tierische Lebensmittel enthält, lässt sich das Krebsrisiko nachweislich senken. Die Vermeidung von Übergewicht und regelmäßige körperliche Bewegung leisten einen noch wichtigeren Beitrag.

Übrigens: Menschen, die sich vegetarisch ernähren oder die Mittelmeerkost einhalten, scheinen ein deutlich geringeres Krebsrisiko zu haben als Menschen, die sich „westlich“ ernähren.

Außerdem sollten Lebensmittel möglichst hygienisch und schonend gelagert, be- und verarbeitet sowie zubereitet werden. Dabei ist eine kühle Lagerung zur Vermeidung von Schimmelpilzen, eine Haltbarmachung durch Gefrierlagerung und eine schonende Zubereitung von Fleisch und Fisch zu beachten.

Quelle: WCRF – World Cancer Research Fund  
3. Report 2018

Stand: Juni 2018