

Ernährung und Krebsentstehung

Unsere Ernährung beeinflusst das individuelle Krebsrisiko. So geht die Weltgesundheitsorganisation (WHO) davon aus, dass 30% der Krebsfälle in der westlichen Welt auf mangelhafte Ernährung und Bewegung zurückzuführen sind.



Ein wichtiger Punkt ist Übergewicht. Das geht Hand in Hand mit erhöhten Insulinspiegeln. Insulin ist aber ein Wachstumsbeschleuniger - auch für bösartige Zellen. Zudem wandeln Fettzellen auch männliche Sexualhormone (auch bei Frauen in der Nebenniere produziert) in weibliche Hormone um, die bestimmte hormonabhängige Tumoren wachsen lassen. Durch Übergewicht begünstigt werden Darm-, Leber-, Prostata-, Brust-, Gallenblasen-, Gebärmutterkörper- und Nierenkrebs.

Auch einzelne Nahrungsbestandteile können direkt das Krebsrisiko erhöhen: Viel rotes Fleisch, Wurst und Schinken erhöhen die Darmkrebsrate. Alkohol verursacht bösartige Tumorerkrankungen in Mundhöhle, Speiseröhre, Leber, Enddarm und weiblicher Brust.

Es gibt aber auch schützende Faktoren in der Ernährung. So senken nachweislich ballaststoffreiche (Vollwert-) Produkte, Getreide, Obst und Gemüse das Risiko.

Folgende Empfehlungen werden von den Fachgesellschaften international zur Senkung des Krebsrisikos gegeben:

- Achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht.
- Bewegen Sie sich mindestens 30 Minuten täglich und versuchen Sie, weniger zu sitzen.
- Vermeiden Sie sehr kalorienreiche Lebensmittel und auch zuckerhaltige Getränke (wie etwa Limonaden oder Fruchtsaftgetränke).
- Verzehren Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel (Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte).
- Reduzieren Sie den Konsum von rotem Fleisch und vermeiden Sie verarbeitete Fleischwaren (also zum Beispiel Wurst, Schinken oder Gepökeltes).
- Vermeiden Sie Alkohol.
- Reduzieren Sie den Salzkonsum und vermeiden Sie verschimmelte Getreideprodukte.
- Vermeiden Sie Nahrungsergänzungsmittel.
- Stillen Sie als Frau Ihr Kind für mindestens sechs Monate.

Hinweis: Die Infoblätter werden gewissenhaft recherchiert, ersetzen aber keine ärztliche Beratung. Stand der Information: 08/18