



Das Saarland lebt gesund! - Gesundheitstipp:

Darmgesundheit

2002 von der Felix Burda Stiftung initiiert, steht im März zum 23. Mal bundesweit die Darmkrebsvorsorge im Mittelpunkt. In Deutschland ist Darmkrebs bei Frauen nach Brustkrebs die zweithäufigste und bei Männern nach Prostata- und Lungenkrebs die dritthäufigste Krebserkrankung. Statistisch gesehen erkrankt jeder fünfzehnte Mann und jede neunzehnte Frau im Laufe ihres Lebens an Darmkrebs. Jedes Jahr erkranken ca. 55.000 Menschen in Deutschland neu an Darmkrebs, wobei ungefähr 23.000 Menschen ihr Leben an dieser Erkrankung verlieren.

Darmkrebs bietet dabei ein besonderes Präventionspotenzial: Er ist eine der wenigen Krebsarten, die durch Früherkennung fast vollständig verhindert oder geheilt werden können: Während einer Darmspiegelung (Vorsorge-Koloskopie) können Vorstufen von Darmkrebs, sogenannte Polypen, entfernt werden, bevor sie sich zu Krebs entwickeln. Mit zunehmendem Alter treten Polypen häufiger auf: Etwa ein Drittel der Erwachsenen über 55 Jahren hat, ohne es zu wissen, zumindest einen Polypen im Darm. Im Rahmen der Krebsfrüherkennung der gesetzlichen Krankenversicherung haben Personen im Alter zwischen 50 und 54 Jahren Anspruch auf einen jährlichen Stuhltest, ab 55 Jahren zweijährlich. Dieser Stuhltest testet auf nicht sichtbares („okkultes“) Blut im Stuhl. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für Darmkrebs. Deshalb wird Männern ab 50 und Frauen ab 55 Jahren empfohlen, eine Darmspiegelung durchführen zu lassen. Diese Methode ist noch zuverlässiger als der Stuhltest, da eventuelle Krebsvorstufen direkt entfernt werden können. Bei unauffälligem Befund ist eine Wiederholung der Darmspiegelung erst nach zehn Jahren notwendig.

Sogar wenn sich bereits Krebs gebildet hat, kann die Untersuchung diesen oft lange unbemerkt wachsenden Darmkrebs rechtzeitig entdecken, so dass die Erkrankung in den meisten Fällen geheilt werden kann.

Eine gesunde Lebensweise kann das Risiko für Darmkrebs senken. Dazu zählen regelmäßige körperliche Bewegung, ein normales Körpergewicht, der Verzicht auf Tabak sowie eine Ernährung reich an Ballaststoffen und Stärke, wie sie in Kartoffeln, Getreideprodukten und Gemüse zu finden ist. Es ist empfehlenswert, viel frisches Obst zu essen und den Fettverzehr zu reduzieren. Die ausreichende Aufnahme von Vitaminen über Obst und Gemüse ist ebenfalls wichtig für die Gesundheit.

Im Nachfolgenden gibt das DSLG-Team Tipps, was Sie bei ihrer Ernährung vermeiden sollten:

Tierische Fette

Verzichten Sie auf tierische Fette, da sie reich an gesättigten Fettsäuren sind. Diese können Entzündungen fördern und somit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sowie die Entstehung von Darmkrebs. Tierische Fette finden sich in vielen Lebensmitteln, beispielsweise in Fleisch, Wurst, Schokolade, Butter und Schmalz. Milchprodukte enthalten zwar auch tierische Fette, aber das enthaltene Kalzium hat eine schützende Wirkung.

Rotes Fleisch

Rind-, Schaf-, Wild- oder Schweinefleisch scheint das Risiko für Darmkrebs zu erhöhen. Es ist noch nicht vollständig erforscht, welche Faktoren dafür verantwortlich sind, aber um Ihrem Darm Gutes zu tun, ist es ratsam, den Verzehr von rotem Fleisch deutlich zu reduzieren.

Alkohol

Der Konsum von Bier, Wein und Spirituosen erhöht das Risiko für Darmkrebs. Schon ein Glas Wein oder Bier am Tag kann dieses Risiko steigern. Möglicherweise wirkt der

Alkohol als Zellgift und beeinträchtigt zudem die Wirkung von Folsäure, die die Erbsubstanz der Zellen schützt.

Abschließend zwei Ernährungstipps, wie Sie ihrem Darm etwas Gutes tun können.

Pflanzliche Fette

Pflanzliche Fette sind gesünder und reich an ungesättigten Fettsäuren. Der Körper kann bestimmte Fette nicht selbst produzieren, daher müssen sie über die Nahrung aufgenommen werden. Gesunde Fette finden sich vor allem in Olivenöl, Rapsöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Nüssen und Sojabohnen. In kaltgepressten Ölen sind die meisten lebensnotwendigen essentiellen Fettsäuren enthalten.

Ballaststoffe

Ihr Darm profitiert von einer ballaststoffreichen Ernährung. Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse sind reich an Ballaststoffen und sollten daher regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen. Ballaststoffe binden Gallensäuren, fördern die Verdauung und helfen dabei, eine gesunde saure Umgebung für die Darmbakterien aufrechtzuerhalten. Obst und Gemüse enthalten zudem viele sekundäre Pflanzenstoffe, die in Studien für ihre krebsvorbeugende oder sogar hemmende Wirkung bekannt sind. Studien haben auch gezeigt, dass Vegetarier ein geringeres Risiko für Krebserkrankungen haben.

Wer sich jetzt denkt, er müsse womöglich auf seine Lieblingsspeisen verzichten kann sich beruhigen: Kleinere Sünden zwischendurch sind natürlich erlaubt, solange sie nicht zur Regel werden.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLg) finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Quellen:

Bundesministerium für Gesundheit (20.02.2024). Weil früher besser ist – die wichtigsten Fragen zur Darmkrebs-Vorsorge. Abgerufen am 19.03.2024 unter <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/frueherkennung-vorsorge/fragen-zur-darmkrebs-vorsorge>.

Internisten im Netz (11.03.2023). *März ist Darmkrebsmonat*. Abgerufen am 18.03.2023 unter <https://www.internisten-im-netz.de/aktuelle-meldungen/aktuell/maerz-ist-darmkrebsmonat-2.html>.

Sonnet, M. (14.08.2020). *Darmkrebs – Ursache und Risikofaktoren*. Abgerufen am 19.03.2024 unter <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/darmkrebs/ursache-und-risikofaktoren.html>.

Nationale Dekade gegen Krebs (2021). *Darmkrebsmonat März: Keine Angst vor Vorsorge*. Abgerufen am 18.03.2023 unter https://www.dekade-gegen-krebs.de/de/wir-ueber-uns/aktuelles-aus-der-dekade/_documents/darmkrebsmonat-maerz-keine-angst-vor-vorsorge_.html.

