

Informationsblatt Primärprävention

Wie kann man Dickdarmkrebs verhindern?

Der beste Weg, Dickdarmkrebs zu verhindern, ist eine gesunde Lebensweise:

1. Ernährungsumstellung

- Ballaststoffreiche Nahrung, z. B. Kartoffeln, Salat, Kohl, Hülsenfrüchte, Brot bevorzugen.
- Mehr Fisch und „weißes Fleisch“ (z.B. Geflügel) als „rotes Fleisch“ essen.
- Alkoholkonsum reduzieren, 20 g pro Tag sollten nicht überschritten werden. Dies sind z.B. ein Viertel Liter Wein oder ein halber Liter Bier.
- Das Rauchen aufgeben.

Zur Zeit kann noch keine gesicherte Empfehlung gegeben werden, ob die zusätzliche Einnahme von Vitaminen, Spurenelementen, Aspirin oder anderen Medikamenten Dickdarmkrebs verhindern kann. Hier wird auf Ergebnisse großer Statistiken von Risikogruppen gewartet

2. Normlagewicht erreichen, denn Übergewicht ist ein Risikofaktor für viele Erkrankungen.

3. Erhöhung der körperlichen Aktivität, z.B. 10 km Wandern, 20 km Fahrrad fahren pro Woche.

Ernährung und Dickdarmkrebs

Es gilt mittlerweile als gesichert, dass bestimmte Nahrungsmittel die Entstehung von Dickdarmkrebs beeinflussen können. Die folgende Übersicht zeigt, welche Nahrung das Risiko erhöhen oder vermindern kann:

Risikofördernd:

„Rotes Fleisch“, hoher Anteil tierischer Fette, Alkohol (Bier)
Außerdem: Übergewicht hoher, langjähriger Zigarettenkonsum

Neutral:

„Weißes Fleisch“ (Geflügel, Fisch) Vitamine

Risikomindernd:

Gemüse, Obst, Ballaststoffe (unterschiedliche Studien, überwiegend positiver Effekt)
ungesättigte Fettsäuren in Fisch und Fischölen

Vielleicht krebsvorbeugend wirkend: Spurenelemente wie Folat und Selen, Calcium, Aspirin, Sulindac und weitere nichtsteroidale Antirheumatika

Bei Colitis ulcerosa: Mesalazin

Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit
Ihr Praxisteam

