



Foto: Fotolia/Baltazar

Experten empfehlen für Gesunde und an Krebs Erkrankte: Jeden Tag eine dreiviertel Stunde Bewegung.

## Fit für ein gesundes Leben

**Tagung** Ist es Schicksal, Krebs zu bekommen oder können wir selbst etwas tun, um das Risiko zu vermindern, daran zu erkranken? Gibt es eine „Anti-Krebsdiät“? Diese und weitere Fragen beantworteten Experten beim 17. Niedersächsischen Ernährungsforum in Hannover zum Thema „Krebs und Ernährung“.

**E**rnährung, Bewegung und Lebensstil sind drei Faktoren, mit denen jeder gesunde Mensch Krebs-Vorsorge betreiben kann. Das gilt besonders für Tumorerkrankungen der Verdauungsorgane, der Brust, Prostata und Lunge. Um Prävention und Krebstherapie ging es in den Fachvorträgen der Tagung der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) und der Ärztekammer Niedersachsen.

Renommierte Ärztinnen, Ärzte und Fachleute aus der Praxis erläuterten, wie wichtig gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung nicht nur

als Prävention, sondern auch bei bereits an Krebs erkrankten Menschen ist.

Bei Männern ist Lungenkrebs führende Krebstod-Ursache, bei Frauen Brustkrebs. Gefolgt von Darmkrebs bei bei-

den Geschlechtern. An dritter Stelle stehen jeweils Prostata bei Männern und Lungenkrebs bei Frauen.

Genetische Ursachen machen lediglich einen Anteil von unter zehn Prozent des Krebs-

risikos aus, würden gemeinhin überschätzt, so Leitzmann. Wie auch die Umweltfaktoren mit unter zehn Prozent zu Krebserkrankungen führen. Dazu zählen Arzneimittel, Umweltverschmutzungen, Zusatzstoffe in Lebensmitteln und Infektionskrankheiten.

Nahrungsergänzungsmittel haben sich in der Prävention von Krebserkrankungen nicht bewährt. Ganz im Gegenteil: Klinische Studien zeigen, dass sie das Krebsrisiko erhöhen. Die Frage, ob es wirksame „Anti-Krebsdiäten“ gibt, beantworteten die Experten mit einem eindeutigen Nein.

Die Heilkraft der Bewegung ist lange unterschätzt worden. Sowohl, was die Prophylaxe angeht als auch für bereits an Krebs erkrankte Menschen. Ihnen wurde früher Bewegung eher halbherzig empfohlen. Doch jüngste Studien zeigen

### Meldepflichtige Krankheit

**Statistik** Wird Krebs diagnostiziert, muss der Arzt dies ans niedersächsische Krebsregister melden. Deshalb gibt es exakte Zahlen: Jeder dritte Mensch erkrankt im Laufe seines Lebens an Krebs, jeder vierte stirbt daran. In Niedersachsen wurde 2010 bei knapp 48.000 Menschen (25.656 Männer und 22.305 Frauen) ein bösartiger Tumor diagnostiziert. Mehr als 21.000 Menschen starben daran. *LEH*

die erstaunliche Wirksamkeit von Sport. Krebspatienten wird ein leichtes Trainingsprogramm, wie täglich zum Beispiel eine dreiviertel Stunde Spaziergehen empfohlen.

Laut Studien sank das Risiko bei Patientinnen und Patienten mit Brust-, Darm- und Prostatakrebs, die parallel zu ihren Therapien sportlich aktiv waren, um 50 Prozent gegenüber körperlich inaktiven Patienten. Bewegung bekämpft außerdem Ermüdungszustände und Konzentrationschwäche nach einer Chemotherapie oder Strahlenbehandlung. Zusätzlich werden Muskeln wieder aufgebaut – und das Leben dadurch verlängert.

„Jeder sollte bei sich selbst anfangen und Verantwortung tragen“, sagte Prof. Dr. Claus Leitzmann von der Universität Gießen. Neben dem regelmäßigen Gang zu Krebs-Früherkennungs-Untersuchungen, empfiehlt er:

- Bauen Sie Übergewicht ab und bleiben Sie normalgewichtig (Body-Maß-Index 21-23).

- Integrieren Sie körperliche Aktivitäten in Ihren Alltag. Und zwar jeden Tag jeweils eine dreiviertel bis eine Stunde, egal ob spaziergehen, walken oder radeln oder (leichte) Gartenarbeit. Das muss nicht am Stück sein, sondern kann sich auch aus verschiedenen Bewegungsarten summieren.

- Essen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse.

- Schränken Sie den Verzehr von tierischen Fetten und rotem Fleisch ein. Essen Sie möglichst wenig geräuchertes, gepökeltes oder gegrilltes Fleisch.

- Begrenzen Sie den Konsum alkoholischer Getränke.

- Schränken Sie Ihren Salzkonsum ein, essen Sie keine Lebensmittel, die Schimmelfall aufweisen.

- Bemühen Sie sich, den Nährstoffbedarf ausschließlich über die Ernährung zu decken, verzichten Sie auf Nahrungsergänzungsmittel.

- Wenn Sie rauchen, versuchen Sie, damit aufzuhören.

Hilke Lehmann

## Rauchen ist das größte vermeidbare Risiko

**Krebs** Bislang am besten als Ursache erforscht ist das Rauchen. Es soll bis zu 40 Prozent aller Krebserkrankungen zumindest mit auslösen. Alle anderen Lebensstilfragen seien schwerer zu untersuchen, weil Krebserkrankungen häufig durch Schädigungen ausgelöst werden, die Jahre bis Jahrzehnte andauern, sagte Dr. med. Elke Bruns-Philipps, die beim Landesgesundheitsamt das niedersächsische Krebsregister leitet.

Laut Bruns-Phillips gehen Studien davon aus, dass immerhin bis zu 15 Prozent aller Krebsfälle durch hinreichende körperliche Aktivität vermeidbar gewesen wären. „Doch hier spielt auch eine Rolle: Wer Sport treibt, ernährt sich oft auch besser, trinkt weniger Alkohol und raucht nicht.“

Brunns-Phillips ging auch auf den Faktor „soziale Un-

gleichheit“ ein, der auch beim Gesundheitsverhalten eine große Rolle spielt: „Menschen mit geringerer Bildung, niedrigerem Einkommen und schlechterem beruflichem Status leben im Schnitt zehn Jahre kürzer als gebildetere, finanziell gut situierte Menschen.“

Zudem spielt das Alter eine große Rolle. Je älter ein Mensch wird, desto mehr steigt das Krebsrisiko. Zwei Drittel der Krebserkrankungen treten zwischen dem 60. und 74. Lebensjahr auf. Und Bruns-Phillips relativierte: „Gute Ernährung, ausreichend Bewegung und gesunder Lebensstil machen als Prävention sehr viel aus, aber eine Garantie gibt es nicht.“

LEH



Foto: Fotolia/jeanete\_ehab

◀ Lieber aufhören, bevor es zu spät ist.

## Kasseler Modell: Patienten fühlen sich besser

Eine wegweisende Ernährungstherapie wendet Prof. Christian Löser bei seinen Krebspatienten an. Er leitet das Kasseler Rotes Kreuz Krankenhaus. Beim von ihm entwickelten „Kasseler Modell“ wird jeder Patient bei der Aufnahme auf seinen Ernährungszustand hin untersucht. Wird Mangelernährung festgestellt, bekommt er eine auf ihn zugeschnittene Ernährung.

Täglich nimmt eine erfahrene Pflegekraft die individuellen Menüwünsche der Patienten aus der speziellen Speisekarte mit sehr kalorienreichen, frischen Shakes und Zwischenmahlzeiten auf.

Hintergrund ist, dass 50 Prozent aller Krebspatienten zum Zeitpunkt der Diagnostik mangelernährt sind. „Auch korpulente Menschen“, betont Löser. Der Erfolg gibt ihm recht: Die The-

rapien schlagen wesentlich besser an, wenn sofort gezielt einer Mangelernährung entgegengewirkt wird, und die Patienten fühlen sich besser. Das hat die Kostenträger überzeugt, andere Kliniken folgen dem Modell inzwischen.“ **TIPP:** Für die Ernährung von Krebspatienten zu Hause hat Löser das Buch verfasst: *Mangel- und Unterernährung: Strategien und Rezepte*, TRIAS, 19,99 € LEH

Jeden Tag kommt eine Diätassistentin und fragt den Krebspatienten, was er gern essen möchte.



Foto: Fotolia/Monkey Business