

## Kann das Krebsrisiko durch die Ernährung beeinflusst werden?

Von **Monika Eichholzer**

*Durch Beachtung gewisser Ernährungsempfehlungen kann das Krebsrisiko gesenkt werden. Die Empfehlungen werden allerdings in der Schweiz noch zu wenig berücksichtigt.*

Krebs gilt im Allgemeinen als weitgehend vermeidbare Krankheit, wenn auch eine genetische Veranlagung mitspielt. Neben anderen Massnahmen kommt der Ernährung, der körperlichen Aktivität und dem Nicht-Rauchen bei der Verhütung von Krebs besondere Bedeutung zu. Jeder kann damit dazu beitragen, sein persönliches Krebsrisiko zu senken. Allerdings gibt es auch Menschen, die – trotz Befolgung der Empfehlungen zur Krebsprävention – an Krebs erkranken. Tatsache bleibt, dass der Lebensstil eine wichtige Rolle in der Krebsentstehung spielt. Unsere Lebensmittel enthalten zahlreiche Nährstoffe und andere Inhaltsstoffe, die diesen Prozess fördern oder verzögern können. Die richtige Auswahl und Menge der konsumierten Lebensmittel ist deshalb von besonderer Bedeutung.

### Zusammenhang von Krebs und Ernährung

Die folgende Tabelle zeigt die wichtigsten Zusammenhänge zwischen der Ernährung und verschiedenen Krebsarten auf. Insbesondere für den Darmkrebs spielen Ernährungsfaktoren eine wichtige Rolle. Dieser Krebs gehört in der Schweiz zusammen mit dem Krebs der Lunge, der weiblichen Brust und der Prostata zu den drei häufigsten Krebsen von Männern und Frauen.

Nahrungsmittel	Früchte	Gemüse	Alkohol	Salz	Rotes u. verarbeitet. Fleisch	Nahrungsfasern	Übergewicht
<b>Krebsart</b>							
<b>Mund, Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre</b>	--	--	+++				+++
<b>Magen</b>	--	--		++			
<b>Darm</b>		-- (a)	M: +++ F: ++		+++ +++	--	+++
<b>Lunge</b>	--						
<b>Brust (vor den Wechseljahren)</b>			+++				--
<b>Brust (nach Wechseljahren)</b>			+++				+++
<b>Gebärmutter-schleimhaut</b>							+++
<b>Prostata (b)</b>		-- (c)					

-- wahrscheinlich verringertes Risiko

+++ überzeugend erhöhtes Risiko

++ wahrscheinlich erhöhtes Risiko

(a) Knoblauch, (b) Lebensmittel mit Selen --, (c) Lebensmittel mit Lycopin (Farbstoff der Tomaten)

## Empfehlungen

Aus den beobachteten Zusammenhängen ergeben sich die folgenden Ernährungsempfehlungen:

- Es wird empfohlen, so schlank wie möglich zu bleiben, und zwar innerhalb des normalen Körpergewichtsbereiches.
- Körperliche Aktivität sollte ein Teil des täglichen Lebens sein.
- Lebensmittel und Getränke, die Übergewicht fördern, d.h. energiedichte Lebensmittel mit viel Zucker und/oder Fett, begrenzen.
- Überwiegend pflanzliche Lebensmittel verzehren, d.h. täglich mindestens fünf Portionen Früchte und Gemüse, sowie Vollkornprodukte und/oder Hülsenfrüchte zu jeder Mahlzeit.
- Den Verzehr von rotem Fleisch begrenzen und verarbeitetes Fleisch vermeiden.
- Den Konsum alkoholischer Getränke beschränken: Männer auf maximal zwei Gläser pro Tag und Frauen auf ein Glas pro Tag.
- Den Salzkonsum reduzieren, den Konsum von verschimmelten Getreide oder Hülsenfrüchten vermeiden.
- Den Nährstoffbedarf ausschließlich durch Lebensmittel decken.
- Säuglinge stillen.
- Und nicht zu vergessen: Nicht-Rauchen, weder aktiv noch passiv.

Mit diesen Empfehlungen wird auch das Risiko von Herz-Kreislaufkrankheiten und anderen chronischen Krankheiten verringert.

## Umsetzung mangelhaft

Wie die Schweizerische Gesundheitsbefragung von 2007 zeigt, werden diese Empfehlungen in der Schweiz noch zu wenig umgesetzt: So sind fast 30% der Erwachsenen übergewichtig und zusätzliche 8% deutlich übergewichtig. Ein Drittel der Befragten achtet auf nichts in der Ernährung. Beinahe 70% erreichen die 5-am-Tag-Empfehlungen zum Früchte- und Gemüsekonsum nicht. 28% der Befragten rauchen und 16% sind körperlich inaktiv.

Nicht nur der/die Einzelne sollte sich Gedanken zu seinem/ihrem Verhalten machen; auch die Verhältnisse, in denen er/sie lebt, sollten verbessert werden, nach dem Motto «make the healthy choice the easy choice». Als mögliche Akteure kommen dabei beispielsweise die Schulen, der Nahrungsmittelsektor, die Medien und die Regierungen in Frage.

PD Dr.med. Monika Eichholzer  
Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich  
Leiterin Arbeitsbereich Ernährungsepidemiologie  
Hirschengraben 84, 8001 Zürich  
Tel.: 061 363 30 05, E-mail.: [monika.eichholzer@balcab.ch](mailto:monika.eichholzer@balcab.ch)

*Die Ausführungen basieren im Wesentlichen auf dem folgenden Bericht: WCRF & AICR. World Cancer Research fund and American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: A global perspective. Washington DC: AICR, 2007.*

*Deutsche Zusammenfassung: <http://www.dge.de/pdf/ws/WCRF-Report-summary-de.pdf>*