



Risiko für Darmkrebs senken

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 20 Jun 2011 - 14:53

Ernährung als Präventionsmaßnahme

sup.- Die Ernährung spielt nachweislich eine entscheidende Rolle für das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Zunächst gilt: Je länger der Stuhl im Darm verweilt und je länger darin enthaltene krebserregende Substanzen die Darmschleimhaut berühren, desto größer ist die Gefahr, dass sich ein Tumor bildet. "Daher ist die Vermeidung von Verstopfung eine wichtige Vorsorgemaßnahme", erklärt Prof. Clemens Unger (Klinik für Tumorbilogie Freiburg). Dies kann erreicht werden durch eine ausreichende Ballaststoffzufuhr (viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte), reichliches Trinken (am besten Wasser) und regelmäßige körperliche Aktivität. Zudem ist Fett maßgeblich an der Entstehung von Darmkrebs beteiligt. Bei hohem Fettverzehr kommt es zu einer vermehrten Absonderung von Gallensäure in den Dickdarm. "Gallensäuren werden von Darmbakterien verstoffwechselt, wobei u. a. krebserregende Stoffe entstehen", so Prof. Unger. Auch häufiger Fleischkonsum steht im Zusammenhang mit einem erhöhten Darmkrebs-Risiko. Bei hoher Proteinzufuhr treten vermehrt Proteine und andere Stoffe in den Dickdarm über. "Diese Substanzen werden dann von den Darmbakterien zu Ammoniak abgebaut, das eine Karzinomentwicklung begünstigen kann", erläutert Prof. Unger. Aus diesen Gründen haben Menschen, die sich wenig bewegen, viel Fleisch und fetthaltige Mahlzeiten bevorzugen und eher Obst- sowie Gemüse-Muffel sind, ein deutlich erhöhtes Risiko für Darmkrebs. Sie sollten von ihrem Hausarzt besonders dazu motiviert werden, eine Vorsorge-Darmspiegelung ab dem 55. Lebensjahr in Anspruch zu nehmen. Denn je früher Vorstufen von Darmkrebs (Polypen), Karzinome und selbst bereits metastasierte Karzinome entdeckt werden, desto höher sind die Heilungschancen. Aber auch bei fortgeschrittenem Darmkrebs können z. B. neue, zielgerichtete Medikamente wie EGFR-Antikörper ein Schrumpfen der Metastasen bewirken, so dass sie dann noch operabel sind.

Supress ist ein Dienstleister für elektronisches Pressematerial zur schnellen und kostenfreien Reproduktion. Unsere Seiten bieten ein breites Spektrum an Daten und Texten zu Themen wie modernes Bauen, Umwelt, Medizin und Lifestyle. Passende Grafiken und Bilder stehen ebenfalls zur Verfügung. Unser Webauftritt ist für eine Auflösung von 1024 x 768 Bildpunkte optimiert. Bei Abdruck wird die Zusendung eines Belegexemplars erbeten.

Supress

Ilona Kruchen

Alt-Heerdt 22

40549 Düsseldorf

redaktion@supress-redaktion.de [1]

0211/555548

<http://www.supress-redaktion.de> [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:27): <http://www.medkom24.eu/node/14399>

Links:



Risiko für Darmkrebs senken

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://www.medkom24.eu>)

[1] <mailto:redaktion@supress-redaktion.de>

[2] <http://www.supress-redaktion.de>