

Krebserkrankungen vorbeugen

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Was kann ich tun?

Gemeinsam mit der Saarländischen Krebsgesellschaft e.V. möchten wir heute auf die Möglichkeiten der Krebsprävention aufmerksam machen. Jährlich erhalten 510.000 Menschen in Deutschland zum ersten Mal die Krebsdiagnose, rund 1,7 Millionen Menschen in Deutschland leben mit einer Krebserkrankung, die in den letzten fünf Jahren diagnostiziert wurde. Durch eine gesunde Lebensweise - dazu gehören auch körperliche Aktivität und ausgewogene Ernährung - könnten rund 40 % aller Krebsdiagnosen vermieden werden.

Einer der beliebtesten Neujahrsvorsätze: Mehr Bewegung ins Leben bringen! Nach einigen aktiven Wochen lässt die Motivation aber oft nach - jetzt muss der innere Schweinehund besiegt werden. Körperliche Aktivitäten, ob gemütliche Spaziergänge oder das volle Fitness-Programm, fördern das allgemeine Wohlbefinden und sind gut für den Körper und die Seele. Und wer kennt es nicht: das großartige Gefühl nach dem Sport, wenn die Glückshormone den Körper mit einem Wohlgefühl überschwemmen? Auch in der Krebsforschung wird zunehmend die positive Wirkung von körperlicher Aktivität erforscht: Sportliche Aktivitäten senken nachweislich das Risiko, an verschiedenen Krebsarten zu erkranken.

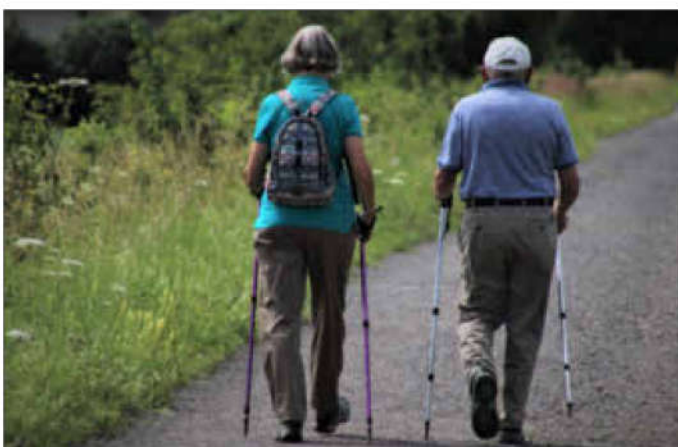
Insbesondere in der Prävention von Darm-, Brust-, und Gebärmutterkörperkrebs sind Sport und Bewegung ein großes Thema. Auch bei Nieren-, Blasen-, Speiseröhren- und Magenkrebs sehen Wissenschaftler einen Zusammenhang von Bewegung mit einem niedrigeren Krebsrisiko. Natürlich kann man durch Sport nicht allen Krebsarten vorbeugen und auch aktive Menschen und Sportler können an Krebs erkranken. Doch grundsätzlich überwiegen die Vorteile für die allgemeine Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Wieviel Bewegung ist gut für mich?

Welche Art, Dauer und Intensität der körperlichen Aktivität gewählt werden sollte, ist immer individuell einzuschätzen - im Zweifelsfall sollte man bei Unsicherheiten immer mit dem Hausarzt Rücksprache halten. Für gesunde Erwachsene empfiehlt die WHO pro Woche 150 Minuten gemäßigte Aktivität (Bewegung, bei der man sich noch unterhalten kann) oder 75 Minuten anstrengende Aktivität (Sport, bei dem eine Unterhaltung mehr nicht möglich ist). Am besten verteilt man die Bewegungseinheiten über die Woche und unterbricht auch immer wieder sitzende Tätigkeiten - gerade in Zeiten von Homeoffice.

Was ist bei meiner Ernährung zu beachten?

Zu einem gesunden Lebensstil gehört neben der ausreichenden Bewegung ebenso die ausgewogene Ernährung. Bislang gibt es jedoch keine eindeutigen Beweise dafür, dass einzelne Lebensmittel oder Inhaltsstoffe zur Prävention von Krebs beitragen können.





Ernährungsexperten raten daher zu einer gesunden Ausgewogenheit und Vielfalt im Essverhalten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt im Alltag häufiger zu Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse zu greifen und den täglichen Bedarf mit tierischen Produkten zu ergänzen. Vermeiden Sie dabei industriell verarbeitetes, rotes Fleisch sowie Lebensmittel mit einem erhöhten Salzanteil.

Trotz zahlreicher Nährstoffe (wie z. B. Eisen, Zink, Selen sowie die Vitamine B) wird rotes Fleisch mit der Entstehung von Krebs in Verbindung gebracht. Studien belegen, dass der Verzehr von rotem Fleisch das Risiko erhöht, an Darm- und Bauchspeicheldrüsenkrebs sowie an hormonabhängigem Brustkrebs zu erkranken. Gemäß einer Studie des National Cancer Institute in Rockville, Maryland war bei Männern, die täglich knapp 250 Gramm rotes Fleisch gegessen hatten, das Risiko eines Krebstodes um 22 Prozent höher als bei der Gruppe mit dem geringsten Verzehr. Bei Frauen stieg die Gefahr, bei einer täglichen Fleisch-Verzehrmenge von 250 Gramm an Krebs zu sterben, um 20 Prozent. Beim Verzehr von weißem Fleisch (z. B. Geflügel und Fisch) konnten diese negativen Zusammenhänge nicht festgestellt werden.

Zusätzlich kann man sich die Frage stellen, ob man mit Vitaminen Krebs vorbeugen kann. Vitamine sind organische Verbindungen, die dem Körper über die Nahrung zugeführt werden. Einige von ihnen wirken antioxidativ, d.h. sie können freie Radikale abfangen, die bei Stoffwechselprozessen entstehen und krankheitsauslösend sind. Beispiele für Antioxidantien sind Vitamin C, das Spurenelement Selen und die sekundären Pflanzenstoffe.

Sollten Sie sich unsicher sein, ob Ihre Ernährung ausgewogen ist, wenden Sie sich an einen Arzt oder an einen qualifizierten, nach wissenschaftlichen Kriterien arbeitenden zertifizierten Ernährungsberater.

Was nehme ich mir daraus mit?

Zusammenfassend ist also zu sagen, dass eine gesunde und ausgewogene Lebensweise keine Garantie dafür ist, niemals an Krebs zu erkranken. Ausreichende Bewegung und eine ausgewogene Ernährung senken aber das individuelle Krebsrisiko und wirken sich positiv auf Ihren Körper und ihre Psyche aus.

Kontakt für Betroffene und Informationen unter:

Saarländische Krebsgesellschaft e.V.
Bruchwiesenstr. 15
66111 Saarbrücken
Tel: 0681 / 309 88-100
E-Mail: info@krebsgesellschaft-saar.de
WEB: www.krebsgesellschaft-saar.de

Literaturverzeichnis:

Deutsches Krebsforschungszentrum (2019). Ernährung und Krebsvorbeugung - Kann gesunde Kost das Krebsrisiko senken?. Zugriff am 25.05.2021. Verfügbar unter <https://www.krebsinformationsdienst.de/vorbeugung/krebs-vorbeugen/ernaehrung-praevention/index.php>

ONKO INTERNETPORTAL. Gesund essen, gesund bleiben - Mit Vitaminen Krebs vorbeugen?: Zugriff am 25.05.2021. Verfügbar unter <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/bewusst-leben/basis-informationen-krebs-bewusst-leben-ernaehrung/mit-vitaminen-kre.html>

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos:

www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/Das-SaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.

