

Krebserkrankungen vorbeugen

Bosch **BKK**

Gesetzliche Kranken-
und Pflegeversicherung



BOSCH



Informationen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

www.dge-medianservice.de

www.dge.de

Der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums

www.krebsinformationsdienst.de

Inhalt

Wie entsteht Krebs?	4
Durch Ernährung vorbeugen	5
Ausgewogen, vielseitig und abwechslungsreich	
Pflanzliche Lebensmittel	6
Getreide und Kartoffeln Gemüse und Obst Ballaststoffe	
Tierische Lebensmittel	10
Milch und Milchprodukte Weniger Fleisch und Wurst	
Öle und Fette	13
Wenig(er) Fett Viele Vorteile: Rohkost oder dünsten	
Viel trinken – aber wenig Alkohol!	17
Kein Übergewicht und viel Bewegung	18
Übergewicht als Risikofaktor Der Taillenumfang Das fördert die Gesundheit	
Vorsicht: Risikofaktoren!	20
Rauchen Sie nicht! Schimmelpilze – hochgiftig! Schadstoffe meiden	
Wird Krebs vererbt?	21
Vorsorge nutzen!	22
Selbst beobachten Krebsfrüherkennung nutzen	
Warnzeichen ernst nehmen Impfungen schützen	



Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

kaum eine andere Krankheit wird weltweit so intensiv erforscht wie die Krebserkrankungen. Offensichtlich sind verschiedene Ursachen für die Krebsentstehung verantwortlich, dies erschwert eine allgemein gültige Vorbeugung. Allerdings lassen sich viele Risikofaktoren vermeiden – die wichtigsten sind in dieser Broschüre beschrieben.

Einen Schwerpunkt bildet dabei die Ernährung: Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen ist rund ein Drittel aller Krankheitsfälle auf falsche Ernährung zurückzuführen. Vorbeugend wirken aber nicht einzelne Nähr- und gesundheitsfördernde Stoffe, auch nicht als Nahrungsergänzungsmittel: Neben der Zuberei-

tung und Nahrungsmenge ist eine vielseitige, ausgewogene Ernährung auf pflanzlicher Basis – mit viel Gemüse und Obst – entscheidend!

Diese viel versprechende Vorbeugung können Sie durch regelmäßige Selbstbeobachtung und die jährliche Teilnahme an den Krebsfrüherkennungsuntersuchungen unterstützen.

Sie finden in dieser Broschüre viele Anregungen, wie das Krebsrisiko gesenkt werden kann.

Bleiben Sie gesund, dies wünscht

Ihre Bosch BKK



Wie entsteht Krebs?

Die Zelle ist die kleinste Einheit in jedem Organismus. Im Zellinneren, dem Kern, befinden sich auch Gene, die das Wachstum der Zelle regeln. Von außen oder von innen kommende Stoffe können zu Defekten führen: Normalerweise werden sie durch körpereigene Reparatursysteme behoben oder die alte Zelle stirbt ab und es bildet sich eine neue. Geschieht dies nicht, kann sich die geschädigte Zelle vermehren, also unkontrolliert wachsen und eine bösartige Geschwulst (Krebs) bilden.

Zu den von außen kommenden Risikofaktoren zählen u. a. Schadstoffe, Viren, radioaktive oder übermäßige Sonnenstrahlen, aber auch Rauchen und Alkohol sowie mit der Nahrung aufgenommene Stoffe (z. B. Schimmelpilze).

Reaktive Sauerstoffspezies, sogenannte freie Radikale, spielen bei der Krebsentstehung eine besondere Rolle: Es handelt sich dabei um aggressive, gegen die Zelle gerichtete

Teilchen, die nicht nur direkt von außen in den Körper gelangen, sondern auch im Stoffwechsel entstehen können. Dabei ist mit Stoffwechsel die Gesamtheit der Vorgänge gemeint, wenn also Nahrung aufgenommen, im Körper verarbeitet und wieder ausgeschieden wird. Keine Angst: Diese Sauerstoffspezies haben auch positive Eigenschaften – wie so oft im Leben kommt es auf die richtige Menge an.

Es liegt auf der Hand, dass dabei der richtigen Ernährung eine zentrale Bedeutung zukommt! Außerdem gibt es viele Möglichkeiten, die Abwehrkräfte zu stärken und sowohl die ernährungsbedingten als auch die allgemeinen Risikofaktoren zu mindern bzw. ganz zu meiden.

Durch Ernährung vorbeugen



DGE-Ernährungskreis®
Copyright: Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V., Bonn

„Ausgewogen, vielseitig und abwechslungsreich“

Dieser Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist Wegweiser für eine vollwertige Lebensmittelauswahl. Dabei zeigt die Abbildung die ganze Vielfalt nur beispielhaft auf: In Wirklichkeit ist die Auswahl gerade bei den Getreideprodukten, bei Gemüse und Obst noch erheblich größer. Die Größe

der Segmente verdeutlicht das Mengenverhältnis der einzelnen Lebensmittelgruppen zueinander.

Anmerkung: Bei den DGE-Empfehlungen (ab Seite 6) orientieren sich Personen mit geringerem Energiebedarf (grundsätzlich Frauen, kleinere Menschen und solche mit weniger Aktivitäten, insbesondere mit zunehmendem Alter sowie zum Abnehmen) eher an den niedrigeren Werten.

Viele pflanzliche Lebensmittel wählen – mehr im „grünen“, weniger im „roten Bereich“.



Dreidimensionale Lebensmittelpyramide
Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

„Zu viel, zu fett, zu süß“

Während die überwiegende Zahl der Menschen in Deutschland Fleisch, Fett und Süßigkeiten reichlich isst, kommen Kohlenhydrate aus (Voll-)Getreideprodukten und Kartoffeln, vor allem aber Gemüse (einschl. Hülsenfrüchte und Salate) und Obst viel zu kurz. „Zu viel, zu fett, zu süß“ lautet dann die Kurzformel dieser vorherrschenden Ernährungsweise. Die Folgen? Sie sind einerseits als Übergewicht und andererseits durch eine Vielzahl sog. Zivilisationskrankheiten unübersehbar. Diese Ernährung kann auch Krebserkrankungen begünstigen.

Getreide, Getreideerzeugnisse und Kartoffeln

DGE-Empfehlung: Täglich 4–6 Scheiben (200–300 g) Brot oder 3–5 Scheiben (150–250 g) Brot und 50–60 g Getreideflocken und 1 Portion (200–250 g) Kartoffeln (gegart) oder 1 Portion (200–250 g) Teigwaren (gegart) oder 1 Portion (150–180 g) Reis (gegart).

Essen Sie bevorzugt pflanzliche Lebensmittel – möglichst vollwertig: Getreide, Vollkornbrot (z. B. aus Weizenvollkornmehl), Vollreis, Vollkornnudeln, Getreideflocken, Kartoffeln, Gemüse, Rohkostsalate, Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen) und Obst.

Durch diese vielseitige Kost versorgen Sie Ihren Körper mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzen- und Ballaststoffen.



Leider nicht vollwertig

Es fehlen viele wichtige Nähr- und Wirkstoffe, wenn hauptsächlich Weißmehlprodukte wie Brot, Brötchen, Kuchen, Torten, Nudeln und stark bearbeitete Lebensmittel (z. B. geschälter Reis), aber wenig Gemüse und Obst verzehrt werden.

Täglich Gemüse und Obst

DGE-Empfehlung: Täglich mindestens 3 Portionen (400 g) Gemüse: 300 g gegartes Gemüse und 100 g Rohkost/Salat oder 200 g gegartes Gemüse und 200 g Rohkost/Salat. Täglich mindestens 2 Portionen (250 g) Obst.

Die empfohlene Menge können Sie am besten mit fünf Portionen über den Tag verteilt erreichen: drei als Gemüse und zwei als Obst. Eine Portion können Sie abwechselnd durch ein Glas (0,2 l) Gemüse- oder Obstsaft ersetzen. Eine „Portion“ entspricht etwa einer Hand voll. So einfach ist das.

Sie essen zum Frühstück Müsli mit einem Apfel, trinken zwischendurch ein Glas Gemüsesaft, machen mittags weiter mit einer Portion Gemüse zur Hauptmahlzeit und als Nachtisch Obst, abends gibt es einen kleinen Salatteller. Oder: zum Frühstück belegtes Brot, dazu Obstsaft, mittags einen großen Salatteller (zwei Portionen), zur Nachmittagspause eine Banane und abends gedünstete Champignons mit frischen Kräutern. Gemüse und Obst eignen sich auch vorzüglich als Brotbelag, für Suppen, Eintopf, Pizza und Auflauf, als Quark- oder Joghurtpeise.

Nutzen Sie möglichst das saisonale Angebot aus der heimischen Region. Wenn Gemüse erntefrisch verarbeitet und sofort tiefgefroren wird, kann es bei den Nährstoffen mit frischer Ware durchaus konkurrieren. Tipp: Das gefrorene Gemüse ohne Auftauen in heißes Wasser geben (mit wenig Wasser dünsten). Gelegentlich kann auch auf Obstkonserven zurückgegriffen werden.

Bioaktive Substanzen

In Gemüse und Obst werden immer mehr bioaktive Substanzen, sogenannte „sekundäre“ Pflanzenstoffe entdeckt. Sekundär werden sie genannt, weil sie keine Energie liefern. Dazu zählen Carotinoide, Flavonoide, Saponine, Phytosterole, Sulfide und viele andere.

Bei den Pflanzen regeln sie das Wachstum, wehren Schädlinge und Krankheiten ab, sind Farb-, Geruchs- und Geschmacksstoffe. Und beim Menschen? Immer mehr setzt sich die Erkenntnis durch, dass diese pflanzlichen Wirkstoffe auch beim Menschen gesundheitsfördernd sind.



Krebsvorbeugung

Ein erhöhter Verzehr von Gemüse und Obst kann das Krebsrisiko senken (u. a. Mund, Rachen, Speiseröhre, Magen, Darm, Nieren, Lunge). Bioaktive Substanzen regen das Immunsystem an, stärken die Abwehrkräfte, wirken gegen Zellkernschädigende „Sauerstoffradikale“ und so vermutlich auch gegen Krebserkrankungen (u. a. Verdauungstrakt, Lunge, Nieren). Eine günstige vorbeugende Wirkung wird auch zu den Herz-Kreislauf- bzw. Stoffwechselerkrankungen gesehen.

Von den sekundären Pflanzenstoffen gibt es viele tausend, die meisten sind noch nicht (endgültig) erforscht. Wahrscheinlich schützen nicht einzelne Stoffe, es kommt wieder auf die Vielfalt an. Wechseln Sie bei Gemüse,



Hülsenfrüchten, Salaten und Obst ab. Kombinieren Sie täglich mehrere Farben, insbesondere rote, grüne, gelbe, blaue und violette Sorten. Bioaktive Substanzen sind auch in Vollkornprodukten, Nüssen, Öl, Senf, Knoblauch, Zwiebeln, Kresse, Lauch, Meerrettich und Gewürzen enthalten. Dabei haben Gemüse und Obst, von einigen Ausnahmen abgesehen, nur wenige Kalorien – sie sättigen jedoch gut. Gemüse und Obst sind also ideal als Vorspeisen, Hauptspeisen und besonders für zwischendurch!

Die wichtigsten bioaktiven Substanzen

In den Randschichten von Erdbeeren, Walnüssen und Trauben kommen sie als Phenolsäuren (Flavonoide) vor – Flavonoide gibt es rund 5.000 verschiedene. Sie haben ein besonders großes Wirkungsspektrum, bringen die Farbe in Obst und Gemüse und kommen deshalb in fast allen Arten vor.

Das sehr bekannte Beta-Carotin, aus dem auch Vitamin A gebildet wird, zählt zu den

Carotinoiden. Es ist reichlich in Karotten enthalten. Carotinoide kommen als Farbstoffe auch in rotem, gelbem sowie orange-rotem Gemüse und Obst (z. B. Paprika, Aprikosen) und in dunkelgrünem Gemüse (z. B. Bohnen, Brokkoli, Feldsalat, Grünkohl, Spinat) oder als Lycopin in Tomaten vor.

Saponine bringen den leicht bitteren Geschmack, zum Beispiel in Erbsen, Linsen, Bohnen, Spinat und Getreide; Glukosinolate sind am Geruch und im scharfen Geschmack, zum Beispiel bei Senf, Meerrettich, Rettich, Radieschen, Kresse und Kohl zu erkennen.

Der intensive Geruch und die Schärfe in Knoblauch sowie in vielen Zwiebelgewächsen (z. B. Gemüse-/Lauchzwiebel, Porree) stammt von den Sulfiden. Phytosterole kommen vor in Sesam- und Sonnenblumenkernen, Pflanzenölen, Sojen, Avocados, Getreidekeimen und Nüssen, Phenolsäuren u. a. in Vollkornprodukten, Nüssen, Kaffee und Tee.



Krebsvorbeugung

Von vielen Vitaminen wird angenommen, dass sie vor Krebs schützen können. Oft wirken sie nicht einzeln, sondern zusammen mit anderen Vitaminen, mit Spurenelementen, bioaktiven Substanzen sowie mit Mineralstoffen. Die Vitamine A (und die Vorstufe Beta-Carotin), C und E schützen die Zellen, stärken das Immunsystem sowie die Abwehrkräfte.

Zu den Spurenelementen zählen Selen, Kupfer, Mangan und Zink. Spurenelemente heißen sie deshalb, weil sie nur in geringen Mengen vorkommen und vom Körper benötigt werden. Selen kann die Zellen vor dem Angriff durch sog. Sauerstoffradikale schützen, Zink das Immunsystem stärken. Die übrigen Spurenelemente (Kupfer und Mangan) sind wichtig im Zusammenhang mit den Enzymen, die für den richtigen Stoffwechsel der Zellen sorgen.

Nahrungsergänzungsmittel

Bei Nahrungsergänzungsmitteln auf der Basis von Gemüse- und Obstextrakten fehlt gegenwärtig in der Regel der wissenschaftliche Nachweis der behaupteten gesundheitlichen Wirkungen. Studien, die die Wirkung von Obst und/oder Gemüse untersucht haben, können nicht so ohne weiteres auf (einzelne) Nahrungsergänzungspräparate übertragen werden.

Nahrungsergänzungsmittel werden immer häufiger angeboten: Es gibt sie als Vitamine

(z. B. A, C, E), Mineralstoffe (z. B. Kalzium, Magnesium), als Spurenelemente (z. B. Zink und Selen) und auf der Basis von Gemüse-/Obstextrakten. Man kann sie kaufen als Säfte, Tabletten, Kapseln, Pulver usw., in der Apotheke oder im Supermarkt. Von verordneten Mitteln, zum Beispiel bei Krankheiten oder Mangelzuständen einmal abgesehen, ist Vorsicht geboten: Viele Wirkstoffe sind noch nicht ausreichend erforscht, in größeren Mengen können auch Vitamine, zum Beispiel A, Beta-Carotin und E, eher schaden als nutzen.

Der Griff zur Tablette oder Kapsel bzw. zu einem Lebensmittel mit Zusätzen kann eine einseitige Kost fördern und dadurch eine vollwertige Ernährung mit allen gesundheitsfördernden Stoffen gefährden.

Unverzichtbar: „Ballaststoffe“

Diese Pflanzenfasern in Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchten, in Obst und Kartoffeln regen nicht nur zum intensiveren Kauen an, sie fördern den Speichelfluss und sättigen auch länger als ballaststoffarme Lebensmittel. Wichtige Aspekte, wenn es darum geht, das Körpergewicht zu halten oder wenn Sie abnehmen möchten!

Obst und Gemüse sind pektinreich. Diese wasserlöslichen Ballaststoffe haben eine hohe Wasserbindungsfähigkeit und quellen dadurch im Darm auf. Sie werden von der Darmflora nahezu vollständig abgebaut und haben einen positiven Einfluss auf den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel. Die wasserunlöslichen Ballaststoffe in Vollkornprodukten, Gemüse und Obst binden nur wenig Wasser und werden



bakteriell kaum abgebaut. Sie erhöhen das Stuhlvolumen und führen zu einer Beschleunigung der Dün- und Dickdarmpassage, Verstopfungen werden so vermieden.

Krebserregende Stoffe haben weniger Zeit, mit der Darmwand in Kontakt zu kommen, und die nützlichen Bakterien im Darm können sich gut entwickeln. Ferner können Ballaststoffe den Cholesterinspiegel und das Risiko für Zuckerkrankheit senken; sie haben auch eine günstige Wirkung auf den Magen. Durch eine ballaststoffreiche Nahrung kann auch Herz-Kreislauf-Krankheiten vorgebeugt werden.



Täglich 30 Gramm

Mit der täglichen Nahrung sollten Sie mindestens 30 Gramm Ballaststoffe aufnehmen. Achten Sie also auf eine abwechslungsreiche Ernährung, die viel Vollgetreideprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst enthält. Sind Ballaststoffe auch in tierischen Lebensmitteln? Fehlanzeige!

Milch und Milchprodukte

DGE-Empfehlung: Täglich 200–250 g fettarme Milch und Milchprodukte und 2 Scheiben (50–60 g) fettarmen Käse.

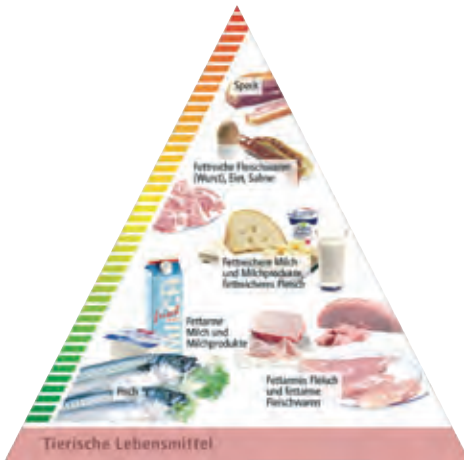


Krebsvorbeugung

Essen bzw. trinken Sie nicht mehr als die empfohlene Menge; bevorzugen Sie stets fettarme Produkte, die sich günstig auf die Vorbeugung von Darm-, Blasen- und Brustkrebs auswirken. Werden zu viele Milchprodukte verzehrt, kann das Risiko für Prostatakrebs erhöht sein.

Bevorzugen Sie fettarme Milch und auch bei den Milchprodukten fettarme Sorten: Quark, Joghurt, Buttermilch, Kefir, Dickmilch usw. Bei Käse sollte der Anteil Fett in der Trockenmasse (Fett i. Tr.) 30 % nicht übersteigen.

Milch ist ein Lebensmittel, als Durstlöscher ist sie nicht geeignet. Sauermilch und ähnliche Erzeugnisse sind allerdings leichte Zwi-



Dreidimensionale Lebensmittelpyramide
Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

schenmahlzeiten. Sie regen die Verdauung an, sind bekömmlich und können mit Früchten oder Getreideflocken abwechslungsreich zubereitet werden.

Weniger Fleisch und Wurst

DGE-Empfehlung: Wöchentlich bis zu 300–600 g fettarmes Fleisch (zubereitet) und fettarme Wurst und 1 Portion (80–150 g) fettarmen Seefisch (zubereitet) und 1 Portion (70 g) fettreichen Seefisch (zubereitet) und bis zu 3 Eier (inkl. verarbeitetes Ei)

Wenn Sie Fleisch und Wurstwaren als gelegentliche „Beilage“ betrachten, dann bestehen viel größere Chancen, dass pflanzliche Lebensmittel mehr in den Vordergrund rücken. Sie wissen ja bereits: Damit essen Sie jede Menge Powerstoffe, die vor Krebs und anderen Krankheiten schützen können. Fleisch und Wurst enthalten meist viel tierisches Fett, das allgemein als ungünstig angesehen wird. Nicht nur wegen der möglichen Gewichtszunahme!

Hier gilt ganz besonders: Wählen Sie mehr im „grünen Bereich“ (= fettarm) und weniger im „roten Bereich“!

Wählen Sie also anstelle von Schweine-, Rind- oder Lammfleisch lieber Geflügel und Fisch. Bei der empfohlenen Menge von bis zu drei Eiern wöchentlich sind die Teig- und Backwaren, die auch Eier enthalten bereits eingerechnet. Ein erhöhter Verzehr von Eiern kann sich ungünstig auf das Brustkrebsrisiko auswirken.

Krebsvorbeugung

Essen Sie nicht mehr als die empfohlene Menge. Es gibt deutliche Anzeichen dafür, dass sich ein häufiger Fleischverzehr insbesondere von „rotem“ Fleisch ungünstig auf Darm, Nieren und Magen auswirken kann.





Dreidimensionale Lebensmittelpyramide
Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

Wenig(er) Fett

DGE-Empfehlung: Täglich 10–15 g Öl, z. B. Raps-, Walnuss- oder Sojaöl und 15–30 g Margarine oder Butter. Weitere 30–50 g Fett kommen in Lebensmitteln als sogenannte „versteckte“ Fette vor.

Unser Körper benötigt zwar Fett, zum Beispiel für die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, für das Fettgewebe, für den Aufbau von Hormonen und der Zellmembran sowie als Energiereserve. Fett liefert allerdings mit 9 kcal. mehr als doppelt so viele Kalorien wie die übrigen Nährstoffe Kohlenhydrate und Eiweiß!

Viele Menschen essen zu fett – ein entscheidender Faktor für Übergewicht und damit auch für Herz-Kreislauf-, Fettstoffwechsel- und Zuckerkrankheiten. Tierische Fette enthalten wesentlich mehr gesättigte Fettsäuren als Pflanzenöle.

Essen Sie so fettarm wie möglich und bevorzugen Sie pflanzliche Öle bzw. daraus hergestellte Produkte. Sie haben – mit Ausnahme von Kokosfett – einen hohen Anteil

Viele ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E und kein Cholesterin – das zeichnet die Öle im „grünen Bereich“ so besonders aus.

Krebsvorbeugung

Eine fettreiche Ernährung mit einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren könnte das Risiko zum Beispiel für Brustkrebs erhöhen.

ungesättigter Fettsäuren, dies ist gut für Ihre Gesundheit. Günstige pflanzliche Öle haben auch ein ideales Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren. Bevorzugen Sie Raps-, Walnuss- und Sojaöl und verwenden Sie weniger Oliven-, Maiskeim- und Sonnenblumenöl. Wechseln Sie zwischen den einzelnen Ölsorten ab. Sie können zusätzlich Kalorien sparen, wenn Sie Butter bzw. Margarine durch fettreduzierte Produkte ersetzen!

Essen Sie nicht mehr als die von der DGE empfohlene Menge Fett. Denken Sie auch an die versteckten Fette (z. B. in Fleisch, Wurst, Käse, Schokolade).



Viele Vorteile: Rohkost oder dünsten

Nicht nur die Auswahl der Lebensmittel bestimmt über Krebsvorbeugung oder -risiko – auch bei der Zubereitung gibt es wesentliche Unterschiede: Günstig ist es, einen Teil der Nahrung, vor allem Gemüse und Obst, roh zu verzehren. Schonende Garverfahren sind insbesondere mit Blick auf Vitamine und sonstige Wirkstoffe dünsten, dämpfen, ggf. mit wenig Wasser kochen.

Verwenden Sie Schnellkochtopf, Tontopf, Folien usw. Die Vorteile: wenig Fett und viele Inhaltsstoffe! Günstig nicht nur für Ihr Gewicht, sondern auch für Ihre Gesundheit.

Essen Sie vor allem keine angekohlten oder verbrannten Anteile bei gebratenen oder gebackenen Speisen. Vermeiden Sie auch das starke Erhitzen des Fleischsaftes; Geräucher-tes oder Gepökelt-tes nicht braten oder grillen.

Krebsvorbeugung

Beim Grillen, Braten, Backen, Frittieren und Räuchern können Substanzen entstehen, von denen angenommen wird, dass sie Krebs auslösen oder fördern. Stark erhitze Kartoffelerzeugnisse (u. a. Chips, Pommes frites, Bratkartoffeln, Rösti), auch Brot und Kekse, können zum Beispiel Acrylamid enthalten. Beim Grillen wird herabtropfendes Fett durch die Glut zersetzt, diese Stoffe gelangen dann über den Rauch an das Grillgut.



Statt Salz und Gepökeltes ...

... verwenden Sie oft (frische) Kräuter und Gewürze, die Auswahl ist riesengroß!



Lieber Kräuter und Gewürze

Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel, Salbei, Kresse, Zwiebeln, Knoblauch, Majoran, Basilikum, Bohnenkraut, Fenchel, Borretsch, Dill, Estragon, Kümmel, Lorbeer, Muskat, Rosmarin, Pfeffer, Paprika, Thymian usw.

Bearbeitete Lebensmittel, zum Beispiel Wurst, Käse, Fleisch- und Fertiggerichte können viel Kochsalz enthalten. Zu viel Salz kann die Magenschleimhaut reizen und Krebs erregende Stoffe können sie dann leichter schädigen.

Erwachsene sollten täglich insgesamt nicht mehr als fünf bis sechs Gramm Salz zu sich nehmen, Kinder entsprechend weniger.

Wegen ihrer ähnlichen Wirkung sollten Lebensmittel, die wie gepökelte Fleischwaren (z. B. Speck, Kasseler) Nitrat bzw. Nitrit enthalten, nur gelegentlich verzehrt werden. Dies gilt für geräucherte Fleischwaren und Fische entsprechend. Möglichst nicht braten, vor allem nicht grillen!

Achten Sie auf Hinweise in der Zutatenliste wie Nitritpökelsalz oder Natriumnitrit. Wenn Sie anstelle von Fertiggerichten Speisen selbst zubereiten, dann bestimmen Sie die Menge Salz selbst.





Dreidimensionale Lebensmittelpyramide
Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

Viel trinken – aber wenig Alkohol!

DGE-Empfehlung: Täglich rund 1,5 Liter, bevorzugt energiefreie/arme Getränke.

Trinken Sie viel – natürlich Alkoholfreies! Viel trinken fördert Ihre Gesundheit! Im Vergleich zu alkoholischen Getränken sind (Mineral-) Wasser, Früchte- oder Kräutertees, Frucht- oder Gemüsesaftchorlen die gesünderen Alternativen und die besseren Durstlöscher.

Wenn Sie einmal Alkohol trinken – möglichst nicht täglich – dann gelten als Höchstwert 20 Gramm Alkohol bei Männern und 10 Gramm bei Frauen. Zum Vergleich: in 0,2 Liter Bier oder 0,1 Liter Wein stecken je zehn Gramm Alkohol.

Alkohol, insbesondere Rotwein, fördere die Gesundheit und verlängere sogar das Leben? Solche Wirkungen sind wissenschaftlich bisher nicht eindeutig belegt. Fest steht, dass sich Alkohol auf fast alle Organe negativ auswirkt, weil er im Körper verarbeitet werden muss.

Krebsvorbeugung

Alkohol wirkt ungünstig auf Mund, Rachen, Kehlkopf und Speiseröhre – diese sind in Kombination mit Rauchen besonders gefährdet – aber auch Magen, Leber und Dickdarm, Lunge und Brustdrüse.

Alkohol enthält auch keine für den Körper notwendigen Wirkstoffe wie Vitamine oder Mineralien, jedoch jede Menge Kalorien: mit 7 kcal. je Gramm fast so viel wie Fett (9 kcal.). Bei einem erhöhten Alkoholkonsum verändern sich Ernährungsverhalten und Stoffwechsel: Gesunde Lebensmittel kommen dabei meist zu kurz.

Aus dieser Pyramide wird insbesondere der Kaloriengehalt deutlich, der von grün nach rot ansteigt. Vorteilhaft ist es, sich gelegentlich die tägliche Trinkmenge – mindestens eineinhalb Liter – zu notieren oder die Tagesmenge schon morgens bereitzustellen.



Kein Übergewicht und viel Bewegung

Übergewicht als Risikofaktor? Ja, zum einen für verschiedene Zivilisationskrankheiten, zum anderen auch für Krebserkrankungen. Wann ist ein Mensch normal- oder übergewichtig? Um diese Frage zu beantworten wird sowohl in der medizinischen Wissenschaft als auch in den Medien der so genannte „Körpermasse-index“ als Maßstab verwendet, abgekürzt „BMI“ (vom englischen „Body-Mass-Index“), er berücksichtigt Größe und Gewicht.

Sie können Ihren BMI-Wert nach diesem Beispiel berechnen:

Körpergewicht: 78 kg, Größe: 1,70 m –
Berechnung: $78 : 1,70 : 1,70 = 27$ BMI

Bei einem BMI von 25-30 liegt ein leichtes Übergewicht vor (bei Risikofaktoren/Krankheit abnehmen), ab 30 bis 40 handelt es sich um starkes Übergewicht (unbedingt abnehmen!).

Ähnlich dem BMI lässt sich auch der Risikofaktor Taillenumfang berechnen und zwar



Krebsvorbeugung

Übergewicht wirkt sich auf den Hormonspiegel aus, damit kann auch das Risiko für Brust- und Gebärmutterkrebs deutlich ansteigen. Außerdem: Das Risiko für Krebserkrankungen der Gallenblase, von Darm, Enddarm und Niere kann sich erhöhen.

nach der Formel „Quotient aus Taillen- durch Hüftumfang“. Beispiel: Taille 80 cm : Hüfte 92 cm = 0,87. Als Höchst-Richtwerte gelten für Frauen 0,85 und für Männer 1,0. Der Taillenumfang allein gibt weitere Hinweise auf ein erhöhtes gesundheitliches Risiko.



Der Taillenumfang

Das Risiko ist erhöht	leicht	stark
bei Frauen über	80 cm	88 cm
bei Männern über	94 cm	102 cm

Halten Sie Ihr Gewicht. Eine ständige Gewichtsab- bzw. -zunahme, wie sie bei vielen Diäten zu beobachten ist, sollte vermieden werden. Nehmen Sie langsam aber dauerhaft ab.

„Sich regen bringt Segen“ sagt schon ein altes Sprichwort. Konkret wirkt sich Bewegung günstig auf den Hormon- und Insulinhaushalt, das Immunsystem und den gesamten Stoffwechsel aus. Außerdem wird der ganze Körper – von den Organen bis zu den feinsten Gefäßen – besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt.

Wie erklärt sich die Auswirkung auf die Krebsvorbeugung? Wegen der besseren Verdauung und einer beschleunigten Darmentleerung können sich körperliche Aktivitäten vor allem

auf das Darmkrebsrisiko günstig auswirken. Darüber hinaus heizt Bewegung den Kalorienverbrauch an, einerseits hilfreich beim Abnehmen, andererseits können mehr gesunde Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreide- und andere Pflanzenprodukte gegessen werden. Wer viel sitzt, sollte sich täglich mindestens eine Stunde bewegen und ein- bis zweimal wöchentlich so richtig ins Schwitzen kommen.



Das fördert Ihre Gesundheit

- Spazieren gehen
- (Nordic-) Walking
- Joggen
- (Berg-)Wandern
- Gymnastik
- Rad fahren
- Schwimmen, Aquasport
- Inlineskaten, Skilanglauf

Vorsicht: Risikofaktoren!



Krebsvorbeugung

Eine Krebsprävention ist umso erfolgreicher, je mehr es gelingt, Risikofaktoren zu meiden. Die Vorteile einer gesunden Ernährung können durch andere Risikofaktoren wieder ganz oder teilweise zunichte gemacht werden.

Rauchen Sie nicht!

Dass Rauchen gesundheitsschädlich ist, gilt allgemein als bekannt. Mehr als ein Drittel aller Krebserkrankungen – beim Lungenkrebs sind es rund 90 Prozent – wird auf das Rauchen zurückgeführt. Betroffen sind neben der Lunge aber auch Mund, Kehlkopf und Speiseröhre – mit einem erhöhten Alkoholkonsum steigt das Risiko noch beträchtlich an. In Studien wurde aufgedeckt, dass auch Bauchspeicheldrüse, Harnblase und die Nieren betroffen sind, bei Frauen sogar Gebärmutter und Brustdrüse.

Rauchen Sie nicht, meiden Sie auch den „Passivrauch“!

Schimmelpilze – hochgiftig!

Während „Kulturschimmel“ auf Käse ohne Bedenken gegessen werden kann, sind andere Schimmelpilze in Lebensmitteln (Aflatoxine) hochgiftig und sogar Krebs erregend, insbesondere für die Leber. Werfen Sie ver-

bzw. angeschimmelte Lebensmittel wie Brot, Obst, Nüsse usw. weg. Ein Ausschneiden hilft meist nicht. Während sie an einer Stelle sichtbar sind, können Schimmelpilze in anderen Bereichen noch im Verborgenen sprießen und mit dem bloßen Auge nicht sichtbar sein.

Nutzen Sie die saisonalen Angebote. Lebensmittel, die nicht als Vorrat geeignet sind – dazu zählen auch Gemüse und Obst – alsbald verbrauchen, kühl lagern, einfrieren oder konservieren. Die Vorteile: Weniger Wirkstoffe gehen verloren!

Nützliche Hinweise für die Gesundheit enthalten verpackte Lebensmittel und zwar zur richtigen Lagerung, Mindesthaltbarkeit oder Aufbewahrungsfrist. Auch bei Tiefgefrorenem auf die Haltbarkeit achten und einmal Aufgetautes rasch verarbeiten – nicht wieder einfrieren.

Durch richtige (Kühl-)Lagerung wird auch der Verderb von Speisen und Lebensmitteln sowie die Bildung von Schimmelpilzen verzögert. Durch richtiges Lüften vermeiden Sie Schimmelpilze in der Wohnung, insbesondere an Wänden von Feuchträumen.

Schadstoffe meiden

Gehen Sie der Luftverschmutzung aus dem Weg. Halten Sie sich nicht längere Zeit an Orten auf, wo die Luft stärker verschmutzt ist; vermeiden Sie vor allem anstrengende körperliche Aktivitäten bei nicht sauberer Luft. Schützen Sie sich entsprechend.



Wird Krebs vererbt?

Befolgen Sie die Gesundheits- und Sicherheitsvorschriften über Substanzen, die Krebs verursachen können.



Krebsvorbeugung

Intensive Sonnenstrahlen können die Erbsubstanz der Zellen schädigen. Vermeiden Sie deshalb übermäßige Sonnenbestrahlung, vor allem Hautrötungen und Sonnenbrand. Dies gilt insbesondere für Kinder. Nie ohne Sonnenschutz ins Freie!

In einem Röntgenpass können Sie alle Aufnahmen dokumentieren lassen. So vermeiden Sie unnötige Röntgenaufnahmen und damit Strahlen.

Krebs ist wahrscheinlich nicht erblich, wenn auch bei einem bestimmten Prozentsatz von Erkrankungen ererbte genetische Faktoren festgestellt werden können (z. B. Brustkrebs, Darmkrebs).

Wenn in der Familie (zum Beispiel bei Eltern oder Geschwistern) Krebs vorgekommen ist, sollten Sie Risikofaktoren meiden, auf gesunde Ernährung und Warnzeichen achten sowie die Früherkennungsuntersuchungen regelmäßig nutzen.



Vorsorge nutzen!

Selbst beobachten

Gehen Sie einmal im Monat auf Entdeckungsreise: Beobachten Sie Ihren Körper vom Kopf bis zu den Füßen, von vorne, seitlich und von hinten. Bitten Sie ggf. die Partnerin bzw. den Partner, Ihnen dabei zu helfen. Beobachten Sie Ihre Haut am ganzen Körper auf Veränderungen.

Frauen untersuchen einmal im Monat ihre Brust, am besten nach dem Duschen oder Baden (für Frauen mit Periode etwa acht bis zehn Tage nach der Regelblutung). Tasten Sie ein Viertel der Brust nach dem anderen ab, schließlich auch die Achselhöhle. Suchen Sie nach Knoten, verdickten Stellen, Schwellungen oder Hautveränderungen. Führen Sie die Untersuchung im Stehen vor einem Spiegel und im Liegen durch. Einen Arm lassen Sie jeweils herunterhängen, wiederholen Sie Ihre Beobachtungen auch mit hochgestreckten Ar-

men. Als Mann tasten Sie einmal im Monat die Hoden auf Verdickungen und Verhärtungen ab.

Krebsfrüherkennung nutzen

Weil Veränderungen rechtzeitig erkannt werden können, haben Frauen sehr gute Chancen bei der Früherkennung von Gebärmutterhals- bzw. Brustkrebs. Lassen Sie sich von Ihrem 20. Geburtstag an einmal im Jahr vorsorglich untersuchen! Ab 30 wird die Brust untersucht, ab 50 zusätzlich der Enddarm. Nutzen Sie als Frau zwischen 50 und 70 Jahren auch die Früherkennungs-Mammographie der Brust.

Bei Männern beziehen sich die Früherkennungsuntersuchungen beginnend ab 45 Jahren auf Prostata, äußere Genitalien sowie ab 50 auf den Enddarm.

Ab 55 Jahren können sich Versicherte dann entweder für eine Koloskopie (Spiegelung des Dickdarms) mit einer Wiederholung nach 10 Jahren oder für die Untersuchung des Stuhles auf verborgenes Blut alle zwei Jahre entscheiden.



Hautkrebscreening

Nutzen Sie ab dem 36. Lebensjahr alle zwei Jahre ein Hautkrebscreening (möglichst zusammen mit dem „Check up 35“) bei teilnehmenden Hausärzten und Internisten bzw. bei Hautärzten.

In vielen Bundesländern übernimmt die Bosch BKK bereits für Versicherte unter 35 Jahren die Kosten für diese Untersuchung. Fragen Sie uns.

Impfungen schützen

Alle Mädchen sollten sich – in der Regel im Alter von 12–17 Jahren – gegen humane Papillomviren (HPV) impfen lassen (möglicher Schutz vor Gebärmutterhalskrebs). Diese Impfung ersetzt aber nicht die jährliche Krebsfrüherkennung ab dem 20. Lebensjahr!

Neben Kindern und Jugendlichen wird die Hepatitis B-Impfung – auch zum Schutz vor Leberkrebs – insbesondere (beruflich) gefährdeten Personen empfohlen. Lassen Sie sich ärztlich beraten.



Warnzeichen ernst nehmen

- Jede nicht heilende Wunde
- Knoten oder Schwellungen (besonders im Bereich der Brustdrüse sowie der Lymphknoten)
- Anhaltende Heiserkeit oder chronischer Husten
- Veränderungen (Form, Größe oder Farbe) an einer Warze oder eines Hautmals
- Anhaltende Magen-, Darm- oder Schluckbeschwerden, unerklärlicher Gewichtsverlust
- Störungen bei der Harnentleerung, Schleim- oder Blutbeimengungen beim Stuhl, länger anhaltende Verstopfungen oder Durchfall
- Ungewöhnliche blutige Absonderungen jeder Art

Wenn Sie eines dieser Warnzeichen feststellen, gehen Sie bitte schnellstmöglich zum Arzt.

Bosch BKK
Kruppstraße 19
70469 Stuttgart

www.Bosch-BKK.de

