

05. März 2020

---

## Ausgewogene Ernährung reduziert Krebsrisiko

Mit einer ausgewogenen und ballaststoffreichen Ernährung erhält der Körper nicht nur wertvolle Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette, sondern auch wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Umgekehrt gilt: Mit dem stetigen Bevorzugen bestimmter Lebens- und Genussmittel schadet man der eigenen Gesundheit. „Das heißt, schon mit der Ernährung kann das Risiko für Darmkrebs erhöht oder gesenkt werden“, betont Lars Selig, Leiter des Ernährungsteams am Universitätsklinikum Leipzig (UKL). „Also: Nicht jeden Tag Fleisch von Schwein, Rind und Lamm, nur hin und wieder ein Schluck Alkohol, ganz und gar kein Tabak - das ist wirklich die beste Medizin. Und wenn dann noch reichlich zu Gemüse und Obst gegriffen wird, hilft auch das, die Gesundheit zu erhalten.“

Hand in Hand mit einer gesunden Ernährung gehen natürlich Bewegung und Sport. Denn es ist ja oft der Lebensstil - mit wenig Bewegung, viel Fast Food oder Fertiggerichten, reichlich Übergewicht, dazu noch Alkohol und Rauchen - der krank macht. Experten schätzen, dass sich die Darmkrebsrate halbieren ließe, wenn Menschen gesünder leben würden. Dabei muss man nicht unbedingt ins Fitnessstudio gehen oder einem Sportverein beitreten. Wortwörtlich der erste Schritt zu mehr Bewegung ist ja schon damit getan, die Treppe zu nehmen statt mit dem Fahrstuhl zu fahren.

„Man muss nicht zum Vegetarier werden, wenn man sich gesund ernähren will“, sagt Lars Selig. „Aber man sollte durchaus pflanzliche Nahrungsmittel bevorzugen. Damit meine ich rohes oder gegartes Gemüse aller Art, Obst, Nüsse und vollwertige Getreideprodukte. Wenn man schon Fleisch isst, dann vielleicht eher Geflügel oder Fisch. Kuchen und Süßigkeiten, also Produkte mit Zucker, sollten selten gegessen werden. Bei Fetten plädiere ich für die pflanzlichen Ursprungs, wie Olivenöl mit seinen einfach ungesättigten Fettsäuren und Rapsöl mit den mehrfach ungesättigten Fettsäuren, gegenüber tierischen Fetten. Da gibt es für mich nur 2 Ausnahmen: Die 1. ist der frische Seefisch, dessen hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren gesund ist. Und die 2. ist Weihnachten. Aber bis dahin ist ja noch lange hin ...“

### **Patiententag Darmkrebs am 18. März**

Darmkrebs ist derzeit in Deutschland bei Männern die dritthäufigste und bei Frauen die zweithäufigste bösartige Tumorerkrankung. Die Neuerkrankungsraten sind in Deutschland im internationalen Vergleich sehr hoch und die optimale Versorgung von Patienten mit Darmkrebs spielt eine immer größere Rolle.

Beim Patiententag Darmkrebs am Mittwoch, 18. März, informieren die Experten der Klinik und Poliklinik für Viszeral-, Transplantations-, Thorax-, und Gefäßchirurgie des UKL um Prof. Ines

Gockel, Direktorin des Bereichs Viszeralchirurgie daher über neueste Methoden der Diagnostik und Therapie. Vorgestellt werden auch die psychoonkologische Betreuung vom Darmkrebspatienten sowie Ernährungskonzepte.

*Universitätsklinikum Leipzig (UKL)*