



Ernährung zur Vorbeugung von Darmkrebs

Je länger der Stuhl im Darm verweilt und je länger darin enthaltene krebserregende Substanzen - aus der Nahrung oder im Darm gebildet - die Darmschleimhaut berühren, desto größer ist das Risiko der Entstehung eines Dickdarmtumors. Eine wichtige Vorsorgemaßnahme ist daher, Verstopfungen zu vermeiden. Dies kann hauptsächlich erleichtert werden durch:

- eine ausreichende Ballaststoffzufuhr
- eine ausreichende Aufnahme von Trinkflüssigkeit, am besten Wasser
- viel Bewegung

Mehr Ballaststoffe
(Faser-, Quellstoffe)



Täglich mindestens
350g Obst und Gemüse



Da die Ernährung mit großer Wahrscheinlichkeit einen großen Beitrag zur Krebsentstehung im Dickdarm spielt, wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und anderen nationalen und internationalen Gremien **"Ernährungsempfehlungen zur Verminderung des Krebsrisikos"** formuliert:

- Gemüse und Vollkornprodukte sollten in größeren Mengen verzehrt werden und zum Hauptbestandteil der Ernährung werden.
- Fisch und Geflügel sollten gegenüber rotem Fleisch bevorzugt werden.
- Der Alkoholkonsum sollte die Menge von 20 g/Tag nicht übersteigen.
- Eine exzessive Energieaufnahme sollte vermieden werden.
- Zu körperlicher Aktivität wird geraten.



Tipps für eine gesündere Ernährung

- weniger tierische Fette (Energielieferant)
- mehr Fisch (zwei Mal in der Woche)
- weniger gesättigte Fettsäure (tierisches Fett) - mehr ungesättigte Fettsäure (Olivenöl, Mazola-Keimöl)
- mehr Flüssigkeit
- mehr Bewegung

Haben Sie Fragen oder Beratungsbedarf? Sprechen Sie uns an:

Medizinische Klinik

Telefon 02166 394-2121 (Sekretariat)
Telefax 02166 394-2711
E-Mail innere@sk-mg.de

Wir sind da,
wenn Sie uns brauchen!

Städtische Kliniken Mönchengladbach GmbH

Hubertusstraße 100
41239 Mönchengladbach
Telefon 02166 394-0
Telefax 02166 394-2701
E-Mail sk-mg@sk-mg.de

www.sk-mg.de



Städtische Kliniken Mönchengladbach

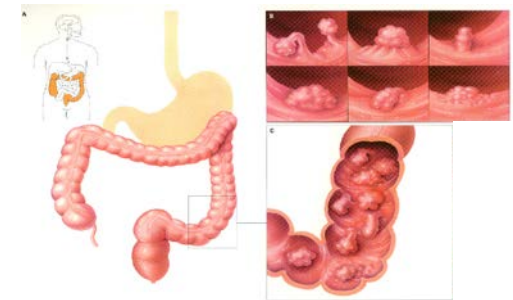
Akademisches Lehr- und Kooperationskrankenhaus
der RWTH und des Universitätsklinikums Aachen

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Endoskopiezentrum

Prof. Dr. med. Huan N. Nguyen

Patienteninformation Vorbeugung vom Darmkrebs

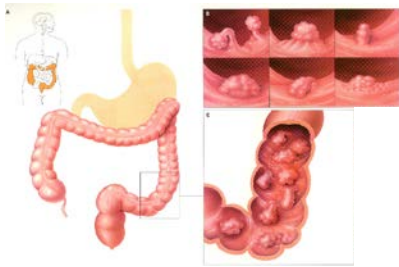




Vorbeugung vom Darmkrebs

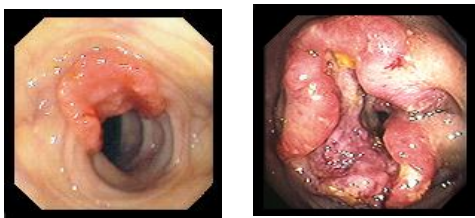
Was ist Darmkrebs?

Unter Darmkrebs werden Krebserkrankungen des Dickdarms, des Mastdarms und des Anus zusammengefasst. Blutauflagerungen auf dem Stuhl, Änderungen der Stuhlgewohnheiten und Stuhlnormregelmäßigkeiten können erste Anzeichen von Darmkrebs sein.



Wie gefährlich ist Darmkrebs?

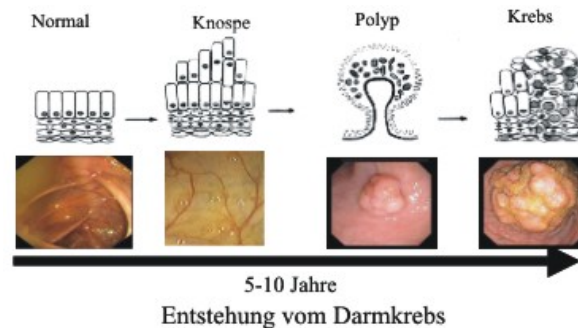
Darmkrebs ist die zweithäufigste bösartige Erkrankung bei Männern und Frauen in Deutschland. Jedes Jahr erkranken ca. 60.000 Personen, knapp die Hälfte der Erkrankten stirbt daran. Das sind fünf Mal so viele wie durch Verkehrsunfälle.



Darmkrebs

Wie entsteht Darmkrebs?

Darmkrebs entwickelt sich meist aus gutartigen Polypen (Adenomen) aus der Darmschleimhaut heraus. Diese Geschwülste verursachen allerdings keine Krankheitszeichen, weshalb das Auftreten von Beschwerden für ein bereits fortgeschrittenes Krankheitsstadium spricht. Darmtumore wachsen langsam. Sie können, bis sie endlich Symptome verursachen, bereits mehrere Jahre unbemerkt gewachsen sein. Wird bei einer Vorsorgedarmspiegelung bei einem Menschen im Alter von 50 Jahren ein Tumor gefunden, kann man davon ausgehen, dass sich dessen Vorstufe, ein so genannter Darmpolyp, bereits im Alter von 35 oder 40 Jahren gebildet hat. Mit einer Vorsorgeuntersuchung hätte der Darmpolyp entdeckt und entfernt werden können, noch bevor er zu bösartigem Krebs entartet.



Vorsorge ist besser als Nachsorge !

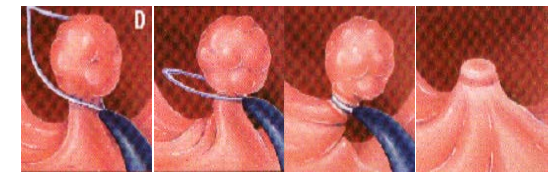
Welche Faktoren erhöhen das Risiko für die Entstehung von Darmkrebs?

- Morbus Crohn oder Colitis ulzerosa,
- Polyposis-Syndrom,
- Darmkrebs bei mehreren Verwandten,
- Darmkrebs in der Familie vor dem 45. Lebensjahr

Krebsvorsorgeuntersuchung:

1. Ab dem Alter von 50 Jahren bis zur Vollendung des 55. Lebensjahres besteht Anspruch auf die jährliche Durchführung eines Schnelltests (sog. Hämoccult-Test®) auf verstecktes Blut im Stuhl, welches auf eine Krebserkrankung hinweisen kann.
2. Ab 55 Jahren kann eine Darmspiegelung als Früherkennungsmaßnahme durchgeführt und zehn Jahre später wiederholt werden.
3. Bei familiärer Vorbelastung oder ärztlich begründetem Verdacht auf eine Erkrankung, werden die Kosten für die Früherkennungsuntersuchung auch schon in früherem Alter von der Krankenkasse übernommen.

Wenn bei einer Vorsorgeuntersuchung Polypen gefunden werden, können sie sofort entfernt werden.



Polypenabtragung

Weiterführende Informationen:

Website der Städtischen Kliniken Mönchengladbach
www.sk-mg.de

Endoskopieatlas (gegr. von Prof. Dr. med. Nguyen)
www.endoatlas.de