

Mit Ernährung Krebserkrankungen vorbeugen – das können Sie tun!

Was ist überhaupt Krebs und wie entsteht er?



Krebs ist ein Sammelbegriff für über hundert verschiedene Erkrankungen, die durch bösartig veränderte Körperzellen verursacht werden. Allgemein bezeichnet ein Tumor eine neu entstandene Zellwucherung, die entweder gutartig oder bösartig sein kann. Bösartige Tumoren zeichnen sich dadurch aus, dass sich ihre Zellen unkontrolliert teilen, in umliegendes Gewebe eindringen, es zerstören und sogenannte Metastasen in anderen Körperregionen bilden können.

Die Entstehung von Krebs beginnt, wenn sich Zellen unkontrolliert vermehren. In den meisten Fällen lässt sich nicht genau sagen, was eine normale Zelle zur Krebszelle gemacht hat. Klar ist aber: Schäden am Erbmateriale spielen eine zentrale Rolle. Diese können durch sogenannte Kanzerogene - wie z. B. Tabakrauch oder UV-Strahlung – verursacht werden. Auch chronische Entzündungen erhöhen das Risiko. Häufig treten solche Veränderungen jedoch zufällig auf, zum Beispiel bei der natürlichen Zellteilung. Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, dass solche Mutationen bestehen bleiben, da die zelleigenen Reparaturmechanismen nicht jeden Fehler beheben können.

Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Krebsentstehung?

Laut dem World Cancer Research Fund (WCRF) gehen Experten davon aus, dass bis zu 40 Prozent aller Krebsfälle durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden könnten. Dazu zählen Aspekte wie: Nicht rauchen, wenig bis gar keinen Alkohol trinken, ausreichend Sonnenschutz benutzen, regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Das bedeutet, ob Sie Krebs bekommen oder nicht, ist nicht ausschließlich eine Frage des Schicksals – Ihr Lebensstil hat einen bedeutenden Einfluss.

Ungesunde Ernährungsweisen, wie der häufige Verzehr von verarbeitetem Fleisch, zuckerreichen Produkten und stark industriell hergestellten Lebensmitteln, erhöhen das Risiko für bestimmte Krebsarten. Auch



Übergewicht, welches oft aus einem Bewegungsmangel und falscher Ernährung hervorgeht, ist ein wesentlicher Risikofaktor.

Gleichzeitig gibt es viele Lebensmittel, die nachweislich eine schützende Wirkung haben – darunter Vollkornprodukte, frisches Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte, hochwertige pflanzliche Öle sowie Nüsse und Samen. Sie liefern wertvolle Inhaltsstoffe wie Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien und entzündungshemmende Verbindungen, die den Zellschutz unterstützen und die Krebsentstehung hemmen können.

Was Sie tun können - Ernährungstipps zur Krebsprävention:

- **Bevorzugen Sie eine pflanzenbasierte Ernährung:** Essen Sie täglich reichlich Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.
- **Reduzieren Sie den Konsum von rotem und verarbeitetem Fleisch:** Rotes Fleisch, Wurst, Schinken und Speck sollten nur gelegentlich auf dem Speiseplan stehen.
- **Meiden Sie stark verarbeitete Produkte und Fast Food:** Diese enthalten oft viel Zucker, Fett, Salz und Zusatzstoffe – alles ungünstig für Ihre Gesundheit.
- **Setzen Sie auf hochwertige Fette:** Verwenden Sie kaltgepresste pflanzliche Öle wie z. B. Oliven-, Lein- oder Walnussöl für die kalte Küche. Ergänzen Sie Ihre Ernährung durch Nüsse und Samen – sie liefern gesunde Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken.
- **Trinken Sie überwiegend Wasser oder ungesüßten Tee:** Vermeiden Sie Softdrinks oder gezuckerte Fruchtsäfte.
- **Alkohol nur in Maßen – oder am besten gar nicht:** Schon geringe Mengen können das Krebsrisiko erhöhen.
- **Wählen Sie schonende Zubereitungsarten:** Garen Sie Speisen durch Dünsten oder Dämpfen anstatt zu frittieren oder stark zu braten. So bleiben hitzeempfindliche Vitamine erhalten und es entstehen weniger schädliche Stoffe.
- **Achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht:** Übergewicht ist ein Risikofaktor für viele Krebsarten.
- **Bewegen Sie sich regelmäßig:** Mindestens 30 Minuten moderate Bewegung am Tag (z. B. Spaziergehen, Radfahren oder Krafttraining) sind ein guter Anfang. Versuchen Sie zudem langes Sitzen zu vermeiden.

Früherkennung nicht vergessen!

Neben einer gesunden Lebensweise ist die Teilnahme an Früherkennungsuntersuchungen besonders wichtig. Viele Krebsarten lassen sich in einem frühen Stadium besser behandeln. Nutzen Sie daher die angebotenen Vorsorgeuntersuchungen – etwa zur Darm-, Brust- oder Hautkrebsvorsorge – und sprechen Sie regelmäßig mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über mögliche individuelle Risiken.



Weitere Informationen zum gemeinnützigen Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) und unseren Angeboten finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de.



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund



Weiterführende Literatur

Biesalski, H. K. (2022). Gesunde Ernährung und Lebensstil und ihre Bedeutung in der Prävention von Krebs. *Onkologe* 2022 (28), 23-31.

Krebsinformationsdienst (KID); Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ). (2021). Krebs vorbeugen: Was kann ich tun? *Möglichkeiten, um das persönliche Krebsrisiko zu verringern*. Abgerufen am 17. April 2025. Verfügbar unter <https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek/infomaterial-kategorie/ratgeber/>

Krebsinformationsdienst (KID). (2019). Ernährung und Krebsvorbeugung. *Kann gesunde Kost das Krebsrisiko senken?* Abgerufen am 22. April 2025. Verfügbar unter <https://www.krebsinformationsdienst.de/krebs-vorbeugen/ernaehrung>

Onko Internetportal. (7. März 2023). Bewusst leben – Krebs vorbeugen. *Kann man durch einen gesunden Lebensstil das Krebsrisiko senken?* Abgerufen am 22. April 2025. Verfügbar unter <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/bewusst-leben/bewusst-leben-krebs-vorbeugen.html>

World Cancer Research Fund. (2025). Our Cancer Prevention Recommendations. Abgerufen am 22. April 2025. verfügbar unter <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/cancer-prevention/our-cancer-prevention-recommendations/>

Bildnachweis

<https://depositphotos.com/photo/selection-healthy-food-light-gray-background-clean-eating-concept-top-485539812.html>

<https://depositphotos.com/photo/cancer-prevention-190405466.html>