

# **Viel Bewegung und pflanzenbasierte Ernährung sind die beste Krebsvorsorge**

Weltweit erkrankten immer mehr Menschen an Krebs, so eine Pressemeldung der DGE, gleichzeitig steige dazu auch die Zahl der Übergewichtigen und Adipösen. Da eine hohe Körperfettmasse das Risiko für eine Krebserkrankung erhöhen könne – beispielsweise durch eine gesteigerte Produktion entzündlicher Botenstoffe oder eine verstärkte Bildung schädlicher Substanzen – sei ein wichtiges Ziel in der Krebsprävention, ein normales Körpergewicht zu erreichen oder zu erhalten.

Die aktuelle Datenanalyse zeige, dass für die Krebsentstehung weder einzelne Lebensmittel oder Nährstoffe noch Nahrungsergänzungsmittel von Bedeutung seien. Vielmehr entscheide das Zusammenspiel aus Ernährung – ein möglichst günstiges „Ernährungsmuster“ – und körperlicher Aktivität darüber, ob sich eine mehr oder weniger krebsfördernde Stoffwechselsituation bilde.

## **Mehr: Pflanzenbetonte Ernährung, körperliche Aktivität und Stillen**

Die Basis einer krebspräventiven Ernährung sollten laut WCRF Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte wie Bohnen bilden. Vollkornprodukte könnten zum Schutz vor Dickdarmkrebs beitragen. Ballaststoffe würden helfen, das Risiko für eine Gewichtszunahme, Übergewicht und Adipositas zu senken. Die DGE empfehle, jeden Tag mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst zu verzehren, da sie dem Körper wichtige Nährstoffe bei gleichzeitig niedrigem Energiegehalt lieferten. Hülsenfrüchte liessen den Blutzuckerspiegel nur langsam steigen und lieferten hochwertiges pflanzliches Protein, B-Vitamine sowie wichtige Mineralstoffe.

Die WCRF-Daten zeigten auch, dass körperliche Aktivität zum Schutz vor mehreren Krebsarten beitrage: schon Spazierengehen könne vor Gewichtszunahme, Übergewicht und Adipositas schützen. Längere Bildschirmzeiten sowie ein sitzender Lebensstil seien kontraproduktiv. Mütter könnten ihr Brustkrebsrisiko senken, indem sie ihr Kind stillten. Das Stillen helfe auch, Kinder später vor einer übermäßigen Gewichtszunahme, Übergewicht und Adipositas zu schützen.

### **Weniger: Fastfood, rotes Fleisch, zuckergesüßte Getränke und Alkohol**

Die Datenauswertung des WCRF bestätige, dass Fastfood, das meist viel Energie, Fett und/oder Zucker enthalte, die Gewichtszunahme, Übergewicht und Adipositas förderten und damit das Krebsrisiko erhöhen könne. Auch der Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch wie Wurst und Fleischwaren könne das Risiko für Dickdarmkrebs erhöhen, möglicherweise bereits in geringen Mengen. Der WCRF rate, den Verzehr von rotem Fleisch auf maximal 350 bis 500 Gramm pro Woche zu beschränken und – wenn überhaupt – nur sehr kleine Mengen an Fleischwaren zu verzehren.

Häufig und in großen Mengen konsumierte zuckergesüßte Getränke könnten sowohl bei Kindern als auch Erwachsenen eine Ursache für Gewichtszunahme, Übergewicht und Adipositas sein. Alkoholkonsum sei an der Entstehung vieler Krebsarten beteiligt. Bereits geringe Mengen könnten das Risiko für Krebs erhöhen. Die Art des Alkohols spiele dafür keine wesentliche Rolle.

Der DVG macht darüber hinaus darauf aufmerksam, dass es auch andere Einflussfaktoren bei der Krebsentstehung gebe. Die Empfehlungen der WCRF spielten, statistisch gesehen, zwar eine große Rolle in der Prävention, doch bedeute das auf keinen Fall, dass jemand kein Krebs bekommen könne, wenn er sie befolge. Bei diesen Empfehlungen handele es sich um Vorbeugemaßnahmen. Wenn jemand schon erkrankt sei, hätten sie

keine Heilwirkung. Manchmal würden diese Fakten durcheinandergebracht, so Sara Salazar Winter, Geschäftsführerin des DVG.

**Zum Bericht des WCRF:**

<https://www.wcrf.org/sites/default/files/TER-German-translation.pdf>