



Zehn Empfehlungen der Krebsliga Schweiz

Gesund und bewusst

Durch richtige Ernährung und genügend Bewegung können Sie das Risiko, an Krebs zu erkranken, senken. Es ist nie zu spät für eine gesundheitsbewusste Lebensweise!
Ändern Sie wenig und leben Sie viel.



1. Halten Sie Ihr Körpergewicht im Normalbereich.

Individuelle Empfehlungen

Der Body Mass Index (BMI) sollte bei Erwachsenen zwischen 19 und 25 liegen. (zur Berechnung: www.5amtag.ch -> Grund und Idee -> BMI-Kalkulator) Das ideale Gewicht für Kinder und Jugendliche bis 21 Jahre befindet sich am unteren Ende des Normalgewichts .

Begründung

Die lebenslange Beibehaltung eines normalen Körpergewichts könnte eine der wichtigsten Massnahmen zum Schutz vor Krebserkrankungen sein. Übergewicht und Adipositas steigern auch das Risiko für eine Reihe anderer Krankheiten wie beispielsweise erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck und Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ 2 und koronare Herzkrankheiten. Gemäss Beobachtungen treten bei einem grossen Bauchumfang (Männer > 100 cm und Frauen > 90 cm) Erkrankungen vermehrt auf.



2. Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten.

Individuelle Empfehlungen

Jeden Tag sollten Sie sich mindestens 30 Minuten einer körperlichen Aktivität mit mittlerer Intensität widmen (z.B. zügiges Marschieren). Für eine verbesserte Leistungsfähigkeit kann die moderate Bewegung auf 60 Minuten erhöht oder eine zusätzliche Bewegungseinheit von mindestens 30 Minuten mit intensiver Aktivität (z.B. Joggen) angestrebt werden. Sitzende Tätigkeiten wie Fernsehen sollten Sie hingegen limitieren.

Begründung

Die zunehmende Industrialisierung und Verstädterung haben zu einer Verminderung der körperlichen Aktivität geführt. Jegliche Form der körperlichen Aktivität schützt sowohl vor bestimmten Krebserkrankungen als auch vor Gewichtszunahme und Adipositas. Es ist leicht, den Alltag aktiver zu gestalten: zu Fuss zur Arbeit, Treppen steigen anstelle Rolltreppe oder Lift fahren, einen Abendspaziergang einlegen.



3. Begrenzen Sie den Konsum von Lebensmitteln und Getränken, die Übergewicht fördern.

Individuelle Empfehlungen

Energiedichte Lebensmittel sollten Sie selten konsumieren. Als energiedichte Lebensmittel gelten Esswaren, die pro 100 g mehr als 225 kcal aufweisen (z.B. 100 g Erdnüsse liefern 570 kcal, 100 g Apfel liefern 52 kcal). Trinken Sie pro Tag maximal ein Glas eines gesüssten Getränks (z.B. Fruchtsaft, Limonade etc.).

Begründung

Energiedichte Lebensmittel enthalten viele Kalorien und fördern so die Entstehung von Übergewicht. Diese Empfehlung ist hauptsächlich auf die Prävention von Gewichtszunahme und Adipositas ausgerichtet, senkt das Krebsrisiko somit aber indirekt. Fertigprodukte, Fast-Food, aber auch viele Süßigkeiten und Knabberartikel enthalten meistens erhebliche Mengen an Fett oder Zucker, weshalb sie nur selten auf dem Speiseplan stehen sollten. Pflanzliche Lebensmittel, Gemüse und Früchte machen hingegen mit wenigen Kalorien satt.

Zuckerhaltige Getränke liefern Energie, ohne dass sich ein Sättigungsgefühl einstellt. Obwohl bereits Kalorien aufgenommen wurden, wird die Essmenge nicht reduziert und lässt die Gefahr einer Gewichtszunahme ansteigen.



4. Essen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Individuelle Empfehlungen

Die wichtigste Lebensmittelgruppe besteht aus Früchten und Gemüse, die keine oder nur sehr wenig Stärke enthalten. Das Optimum sind mindestens 5 Portionen pro Tag (wenigstens 400 g). Diese sollten möglichst in 2 Portionen Gemüse, 1 Portion Salat und 2 Portionen Früchte aufgeteilt werden. (Weitere Informationen unter: www.5amtag.ch).

Zu jeder Mahlzeit gehört auch eine Portion Kohlenhydrate in Form von Kartoffeln, Reis, Teigwaren, unverarbeiteten Getreideprodukten oder Hülsenfrüchten. Die Zufuhr an Nahrungsfasern sollte im Durchschnitt mindestens 25 g pro Tag betragen. Raffinierte stärkehaltige Lebensmittel wie Weissbrot, weisser Reis etc. sollten folglich limitiert werden.

Begründung

Mehrere Studien zeigen, dass die meisten Ernährungsformen, die das Krebsrisiko senken, überwiegend aus pflanzlicher Nahrung bestehen. Sie haben einen hohen Anteil an Nährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe) und Nahrungsfasern und eine niedrige Energiedichte. Es ist wahrscheinlich, dass stärkearmes Gemüse und Früchte das Krebsrisiko senken und aufgrund der niedrigen Energiedichte einer Gewichtszunahme vorbeugen. Personen, die sehr viel stärkehaltige Wurzeln oder Wurzelknollen wie Kartoffeln oder Süsskartoffeln konsumieren, sollten den hohen Stärkeanteil durch viel stärkearme Gemüse, Früchte und Hülsenfrüchte ausgleichen.



5. Essen Sie nur wenig rotes Fleisch und verarbeitetes Fleisch.

Individuelle Empfehlungen

Der Verzehr von rotem Fleisch sollte begrenzt werden. Zu rotem Fleisch zählen Rind-, Schweine-, Schaf- und Ziegenfleisch. Personen, die regelmässig rotes Fleisch essen, sollen weniger als 500 g oder besser noch weniger als 300 g pro Woche konsumieren.

Verarbeitetes Fleisch wie Wurstwaren, gesalzene und gepökelte Fleischwaren, soll - falls überhaupt - nur wenig konsumiert werden.

Begründung

Rotes und verarbeitetes Fleisch wird als wahrscheinliche oder sogar als gegebene Ursache einiger Krebserkrankungen angesehen. Bei weissem Fleisch und Fisch wurde kein Zusammenhang festgestellt. Fleisch kann allerdings auch eine wertvolle Quelle für Nährstoffe sein, insbesondere für Protein, Eisen, Zink und Vitamin B12. Eine strikt fleischlose Ernährung ist deshalb nicht nötig, es sollte aber auf eine massvolle Fleischzufuhr geachtet werden.

Verarbeitetes Fleisch (Cervelat, Bratwurst, Wienerli) wird durch das Räuchern, Beizen, Salzen oder die Zugabe von chemischen Konservierungsstoffen haltbar gemacht. Verarbeitete Fleischprodukte haben einen hohen Anteil an Nitritpökelsalzen, die sich vor allem beim Erhitzungsprozess mit Eiweissbausteinen des Fleisches zu Nitrosaminen verbinden. Einige Verbindungen dieser Nitrosamingruppen werden als krebserregend eingestuft. Verarbeitete Fleischprodukte sollten deshalb gemieden werden.

Ernährungsformen mit einem hohen Fleischanteil haben meist auch einen hohen Fettanteil, was zu einer hohen Energiedichte führt und somit auch die Wahrscheinlichkeit einer Gewichtszunahme erhöht.



6. Nehmen Sie alkoholische Getränke mit Mass zu sich.

Individuelle Empfehlungen

Falls alkoholische Getränke konsumiert werden, sollten es bei Männern nicht mehr als zwei Gläser und bei Frauen nicht mehr als ein Glas pro Tag sein. Es ist egal, welche Art von Alkohol getrunken wird, sei es Bier (ein Glas entspricht 250 ml), Wein (ein Glas entspricht 125 ml), Spirituosen (ein Glas entspricht 0.2 cl) oder andere alkoholische Getränke. Ausschlaggebend ist die Menge an reinem Alkohol (Ethanol).

Begründung

Die Daten von Untersuchungen rechtfertigen die Empfehlung, keinen Alkohol zu trinken, da die regelmässige Aufnahme von Alkohol offensichtlich das Krebsrisiko stark erhöht. Es konnte keine konkrete Mindestmenge definiert werden, mit der ein Krebsrisiko auszuschliessen ist. Möglicherweise sollten deshalb auch geringste Mengen von Alkohol vermieden werden.



7. Essen Sie salzarm und keine verdorbenen oder verschimmelten Lebensmittel.

Individuelle Empfehlungen

Pro Tag sollte weniger als 5 g Salz konsumiert werden. Stark gesalzene, gepökelte oder mit Salz konservierte Lebensmittel sind möglichst zu meiden. Verschimmelte Getreide oder Hülsenfrüchte sollten keinesfalls konsumiert werden. Mit der richtigen Lagerung können Verderbungsprozesse und die Entstehung von Schimmel unterbunden werden.

Begründung

Salz ist eine wahrscheinliche Ursache für bestimmte Krebserkrankungen, insbesondere Magenkrebs. Auf Salz muss nicht vollkommen verzichtet werden, da es essenziell für die Gesundheit des Menschen ist - 1,5 g Salz pro Tag reichen jedoch aus. Der kritische Faktor ist die Gesamtmenge. Der durchschnittliche Salzkonsum wird in der Schweiz auf 9-13 g pro Tag geschätzt.

Werden Lebensmittel zu lange bei Wärme und zu hoher Luftfeuchtigkeit gelagert, entstehen Schimmelpilze. Sie produzieren sogenannte Aflatoxine, die krebserregend sind und bestimmte Krebsarten verursachen.

Schimmelpilze sind mit dem Auge nicht immer sichtbar. Verdorbene oder angeschimmelte Lebensmittel sollten deshalb keinesfalls verzehrt werden.



8. Verzichten Sie auf jegliche Nahrungsergänzungsmittel.

Individuelle Empfehlungen

Vielseitiges Essen versorgt den Körper mit ausreichend Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Vor allem Gemüse und Früchte sind hervorragende Vitamin- und Mineralstofflieferanten und sollten 5 Portionen am Tag gegessen werden (Weitere Informationen unter www.5amtag.ch).

Begründung

Hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel stehen im Verdacht die Krebsentstehung sowohl vorzubeugen als auch zu begünstigen. Der Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln zur Krebsprävention könnte unerwartete und nachteilige Wirkungen mit sich bringen und kann deshalb nicht empfohlen werden. Viel Gemüse und viele Früchte sind für die Nährstoffversorgung hingegen unbedenklich. Auch Nahrungsfasern (Prävention von Darmkrebs) sind in Vitamintabletten nicht enthalten, was Vollkornprodukte, Gemüse und Früchte umso wichtiger macht.



9. Stillen Sie Ihr Kind während mindestens sechs Monaten.

Individuelle Empfehlungen

Mütter sollten Ihre Säuglinge möglichst bis zu sechs Monaten ausschliesslich stillen. Anschliessend kann mit der Einführung der Beikost begonnen werden.

Begründung

Studien zeigen, dass dauerhaftes und ausschliessliches Stillen sowohl die Mutter als auch das Kind schützt. Stillen senkt bei den Müttern das Brustkrebsrisiko und stärkt beim Kind das Immunsystem, senkt das Adipositasrisiko und schützt es vor Infektionen und anderen Kinderkrankheiten.



10. Befolgen Sie zur Krebsprävention diese Empfehlungen konsequent.

Individuelle Empfehlungen

Die Empfehlungen der Krebsprävention sollten langfristig befolgt werden. Falls es möglich ist und keine andere Empfehlung vorliegt, sollten die zur Krebsprävention genannten Ernährungsempfehlungen, das Einhalten eines gesunden Körpergewichts und die tägliche körperliche Bewegung beachtet werden.

Krebsbetroffene, die sich vor, mitten in oder nach einer aktiver Behandlung befinden, sollten eine Ernährungsbetreuung durch ausgebildete Fachkräfte in Anspruch nehmen.

Begründung

Die Empfehlungen reduzieren vermutlich das Krebsrisiko. Sie sind allerdings auch für die Vermeidung anderer chronischer Krankheiten wichtig und sind somit für jede Person relevant. Es ist nie zu spät für eine gesundheitsbewusste Lebensweise! Ändern Sie wenig und leben Sie viel.

Quelle: World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington, DC: AICR, 2007