

# Gesunde Ernährung bei Krebs

Essen, was Ihr Körper braucht: So stärken Sie Ihr Immunsystem

von

Christine Kretschmer, Alexander Herzog

Neuausgabe

MVS Medizinverlage Stuttgart 2007

Verlag C.H. Beck im Internet:

[www.beck.de](http://www.beck.de)

ISBN 978 3 8304 2264 8

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](http://beck-shop.de) DIE FACHBUCHHANDLUNG

### Hilfe bei der Ursachenklärung

Eine gestörte Darmflora kann gefährlich sein. Nach einer Fehlbesiedelung sollte daher in jedem Fall gefahndet werden, wenn gehäuft Blähungen bestehen oder der Stuhlgang von ungewöhnlicher Form, Beschaffenheit und übel riechend ist. Unter Umständen kann zur Klärung der Ursache dieser

Beschwerden eine mikrobiologische Stuhluntersuchung durchgeführt werden, welche Anzahl und Art der verschiedenen Darmbakterien und so Fehlbesiedlungen oder andere Ursachen der Verdauungsstörung aufdecken kann.

## Hängen Ernährung und Krebsentstehung zusammen?

Unsere Ernährung hat in vielfacher Weise Einfluss auf die Entstehung von Krebs. So kann durch Zufuhr von »Genussgiften« wie Alkohol oder Zigarettenrauch die Krebsrate erhöht werden, beispielsweise Speiseröhrenkrebs bei Rauchern entstehen. Durch die Zufuhr Krebs erzeugender Substanzen (Karzinogene) aus der Umwelt in Nahrungsmitteln wie Nitrosamine, Aflatoxine, Benzpyrene und andere wird die Krebsentstehung, beispielsweise Magenkrebs, begünstigt.

Zudem werden durch fehlerhafte Ernährung Körperfunktionen gestört, sodass Krebs entstehen kann, wie beispielsweise Darmkrebs bei zu wenig Ballaststoffen in der Nahrung.

Und durch eine unausgewogene Ernährung kann auch das Immunsystem geschwächt werden, sodass es eher zur

Krebserkrankung kommt. Dies wirkt sich insbesondere bei Menschen aus, die durch erbliche Veranlagung, durch Krebs erzeugende Umweltfaktoren oder durch ihre berufliche und persönliche Situation bereits ein erhöhtes Krebsrisiko haben.

Wenn Sie sich hingegen gesund und karzinogenarm ernähren und für eine ausreichende Zufuhr von vor Krebs schützenden Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen sorgen, können Sie Ihr persönliches Krebsrisiko deutlich senken.

## Wichtig

### Das Krebsrisiko lässt sich beeinflussen

Hohes Risiko		Niedriges Risiko	
Rauchen	56 %	Nichtraucher	23 %
Alkohol		Antialkoholiker	
Täglich Fleisch		Nie Fleisch	
Nie Gemüse		Immer Gemüse	
Nie Salat		Immer Salat	
Fettreich		Fettarm	

## Wer hat ein erhöhtes Krebsrisiko?

Krebs ist nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweithäufigste Todesursache, wird jedoch in den kommenden Jahren möglicherweise zur Todesursache Nummer eins werden. Das liegt zum einen an den besseren Behandlungsmöglichkeiten für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zum anderen an dem steigenden Durchschnittsalter der Bevölkerung.

Gerade mit höherem Alter tritt Krebs immer häufiger auf. Dies bedeutet, dass keiner sicher sein kann, nicht irgendwann in seinem Leben an Krebs zu erkranken. Allerdings haben manche Menschen ein höheres Risiko.

- Die Veranlagung ist der bedeutendste Risikofaktor. Sind beispielsweise ein oder mehrere Familienmitglieder

an Krebs erkrankt, dann besteht für deren Blutsverwandte ein erhöhtes Krebsrisiko.

Dies gilt insbesondere beim Brustkrebs, der häufigsten Krebserkrankung der Frau. Hier konnten gentechnologisch Krebsgene isoliert werden, die für die Krebsentstehung verantwortlich sind.

Auch die Abwehr und Entsorgung von Krebs erzeugenden Stoffen kann Defekte aufweisen. So gibt es sogenannte Entgiftungs-(Detoxifikations-)Enzyme. Wenn deren Funktion gestört ist, dann reichern sich mit der Nahrung aufgenommene Giftstoffe im Körper an. Gerade hier ist eine bewusste Ernährung sinnvoll und wichtig, um möglichst wenige dieser Giftstoffe aufzunehmen.