

Prävention

Ein gesunder Lebensstil gegen Krebs

Mit der richtigen Ernährung können die Schutzmechanismen im Körper gestärkt werden. Regelmäßige Bewegung gehört auch dazu.

VON LAILA DANESHMANDI

Eigentlich gibt es keine ausgesprochene Anti-Krebs-Diät. Aber: Bis zu 60 Prozent aller Krebs-Erkrankungen sind lifestylebedingt – dazu gehören Alkohol, Rauchen, Sonne, mangelnde Bewegung und falsche Ernährung“, sagt Onkologin Ass.-Prof. Irene Kührer von der MedUni Wien. Man könne also sicher einen Teil dazu beitragen, eine Krebs-Erkrankung zu verhindern.

Neben den bekannten Hinweisen, dass man nicht rauchen, sowie zu viel Sonne und Alkohol meiden sollte, sieht Krebsforscher Univ.-Prof. Siegfried Knasmüller viele Möglichkeiten in der Ernährung, die Abwehrkräfte des Körpers zu unterstützen: „Die Gifte in unserer Nahrung spielen kaum eine Rolle. Das



Problem ist, dass wir zu wenig gesunde Nahrungsmittel zu uns nehmen.“ Eine verbreitete Irrmeinung sei etwa, dass alle Obst- und Gemüsearten eine schützende Wirkung haben: „Nicht alles schützt, sondern es gibt bestimmte Gruppen, die besonders schützen (siehe Grafik). Das Individualrisiko für Krankheiten ist unterschiedlich – dazu kommen der Lebensstil und die genetische Disposition. Früher hat man geglaubt, dass nur vitaminreiche Kost schützend wirkt, jetzt setzt man auch auf bioaktive Pflanzenstoffe.“

Kohl- und Lauchgemüse würden etwa helfen, krebserregende Giftstoffe aus dem Körper zu eliminieren – also die Entgiftung zu steigern. „So lange das Gemüse stinkt, sind die Inhaltsstoffe noch da.“ Studien hätten gezeigt, dass zerdrückter Knoblauch vor Krebs im Darmbereich schützt. „Die intakte Knoblauchzehe hat diese Funktion noch nicht“, sagt Knasmüller.

Der Toxikologe spricht sich in dem Zusammenhang gleich gegen das Zukaufen von Vitaminen aus: „Das bringt gar nichts. In manchen Fällen können solche Präparate sogar das Krebsrisiko erhöhen.“

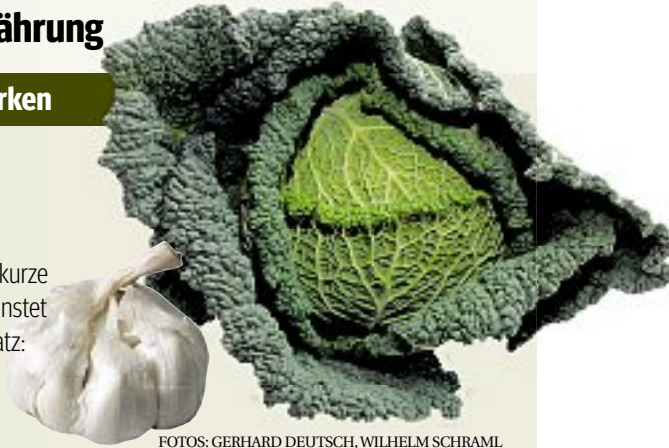
Sprechen Sie mit Univ.-Prof. Irene Kührer am Mittwoch, 17. 11., von 15 bis 16 Uhr, Tel.: 01/526 57 60, oder richten Sie über gesundheitscoach@kurier.at eine Frage an sie.

Schutzstoffe in der Ernährung

Entgiftungsmechanismen stärken

Kohl- und Lauchgemüse helfen, krebserregende Giftstoffe schneller aus dem Körper zu eliminieren.

Dabei ist die schonende und möglichst kurze Verarbeitung wichtig – am besten gedünstet oder gegart. Außerdem gilt der Grundsatz: So lange es riecht, wirkt es auch.



FOTOS: GERHARD DEUTSCH, WILHELM SCHRAML

Radikale inaktivieren

Dabei helfen Vitamine und Phenole, die in der Schale von Obst enthalten sind. Aber auch Tee und Kaffee enthalten Phenole.

Am besten ist frisches saisonales Obst. Vier bis fünf Tassen Grüner Tee oder Kaffee geben dem Körper viele wichtige Phenole.



FOTOS: ROLAND PITTNER, MARTIN GNEDT

Immunabwehr stärken

Milchsäurebakterien und Omega-Fettsäuren unterstützen das Immunsystem.

Gut gesäuerte Milchprodukte, wie Joghurt oder Kefir, enthalten wichtige Bakterien. Wertvolle Fettsäuren sind in Lachs und Sardinen enthalten, aber auch in Walnüssen oder in Rapsöl.



FOTOS: FOTOLIA, ÖFG

Hormonsystem aktivieren

Die in Sojaprodukten, Getreide und geschroteten Leinsamen enthaltenen Phytoöstrogene wirken positiv auf das Hormonsystem.

Soja gibt es in Form von Milch, Joghurt oder als Tofu. Vollkornprodukte sollten jenen mit Weißmehl vorgezogen werden.



FOTOS: ANKERBROT, GERHARD DEUTSCH

KURIER GRAFIK: SCHIMPER, QUELLE: KÖHRER/KNASMÜLLER

► Ernährung für Betroffene

„Maßgeschneidertes Konzept für jeden Patienten“

Alles, was in der Prävention gilt, gilt auch für Betroffene“, sagt Ass.-Prof. Irene Kührer. „Krebs-Patienten müssen ihre Ernährung jedoch oft anpassen.“ Die Krebs-Therapie verursacht häufig eine Veränderung der Geschmacksnerven – manche können die Nahrung nicht bei sich behalten oder müssen mit Schluckstörungen zu recht kommen. Deshalb brauche es ein maßgeschneidertes Konzept für jeden Patienten.

„Essen ist ein wichtiger Faktor, um die Krebserkrankung zu bewältigen, indem man etwas für sich tut.“ Bei manchen Krebs-Patienten gehe es etwa darum, ihr Gewicht zu stabilisieren – andere müssen Kilos zulegen oder sie dürfen umgekehrt gar kein Ge-

wicht zunehmen. „Während der Chemo- und Strahlentherapie braucht man zum Beispiel mehr Kalorien – gleichzeitig können die Patienten aber weniger aufnehmen. Das führt zu Mangelernährung“, erklärt Kührer. „Man braucht ausgewogene, bioaktive Lebensmittel mit gesunden Fetten – und man muss lernen, wie man das alles richtig zu sich nimmt.“

Krebs-Diäten Kritisch sieht Kührer die vielen – oft unseriösen – Tipps zu Krebs-Diäten im Internet: „Die Patienten werden mit Informationen überflutet und können nicht selektieren. Auf jeder dritten Webseite steht ein neues Geheimmittel.“ Dabei komme es eher darauf an, eine Anleitung zum richtigen Essen zu geben.

„Es gibt eine Vielzahl an einseitigen Krebs-Diäten, die sich auch sehr negativ auswirken können. Man kann zum Beispiel Krebs nicht aushungern, weil er sich die Nährstoffe sowieso aus dem Körper holt.“ Einseitige Diäten würden daher immer zu einer Mangelerscheinung führen, und das ist genau das, was Patienten nicht brauchen. „Bei ihnen zählt jeder Bissen.“

Neuen Erkenntnissen zufolge wird bei – und spätestens nach – den meisten Krebserkrankungen regelmäßige Bewegung empfohlen. Moderates, sportliches Training soll den Hormonhaushalt verbessern, wodurch das Wachstum von Tumoren gehemmt werden kann. Das gilt vor allem für Brust- und Dickdarmkrebs.

Ein weiterer wichtiger Faktor sei der Schutz vor freien Radikalen: „Kaffee wird wegen des Koffeins verteufelt, aber er ist auch reich an Phenolen, die vor diesen freien Radikalen schützen“, sagt Knasmüller. Die Zufuhr von Antioxidativen über Tee und Kaffee sei sogar höher als über Obst und Gemüse. Letztere enthalten die Phenole vorwiegend in der Schale und „gerade die schmeißen wir weg“.

Unerlässlich ist außerdem eine starke Immunabwehr: Während chronische Anstrengung, Stress und Schlafmangel das Immunsystem schwächen, kann es durch die Ernährung positiv beeinflusst werden. Omega-Fettsäuren, etwa in Meeresfischen, können hier stärkend wirken, genauso wie Milchsäurebakterien in Milchprodukten: „Das können die billigen genauso wie die teuren“, sagt Knasmüller.

Soja Relativ neu ist die Bedeutung von Phytoöstrogenen, etwa in Sojaprodukten oder Getreide. Diese Phytoöstrogene wirken schützend auf Brust und Prostata, aber auch in Zusammenhang mit Osteoporose. „In Japan, wo Soja zur täglichen Ernährung gehört, gibt es gar kein Wort für Osteoporose. Brustkrebs ist sehr selten“, sagt Kührer. Im Ausland lebende Japaner, die sich westlich ernähren, hätten diese Probleme hingegen sehr wohl.

„Zur richtigen Ernährung gehört aber auch die richtige Bewegung“, mahnt Kührer und empfiehlt mindestens drei Mal 50 Minuten Bewegung pro Woche. Denn gerade Menschen mit Übergewicht hätten ein sehr hohes Krebsrisiko.



WILHELM SCHRAML

Vorsorge: Knasmüller und Kührer

Wichtig sei auch die Auswahl der Fette: „Gebratene, frittierte und panierte Fleischspeisen und fettreiche Wurstprodukte sind am schlimmsten. In fertigen Gollaschen und Keksen sind außerdem häufig Transfette versteckt.“ Generell rät Kührer, statt rotem Fleisch zwei Mal in der Woche Fisch und ein Mal Huhn in den Speiseplan einzubauen. „Man darf auch einmal Schweinsbraten ohne schlechtes Gewissen essen – es geht um Maß und Ziel.“ Das Ziel sei eine ausgewogene Ernährung mit Schwerpunkten. Damit verringert man auch das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. In Kooperation mit der MedUni Wien

Morgen: Multiples Myelom

Teil verpasst?
Alle bisher erschienenen Teile der großen KURIER-Krebs-Serie finden Sie unter KURIER.at/kampfdemkrebs