

Dreimal Fisch pro Woche kann Darmkrebsrisiko senken

Warum Frauen davon profitieren und Männer nicht

Seit 2002 steht der Monat März im Zeichen der Darmkrebsvorsorge. Jährlich sterben in Deutschland über 26 600 Frauen und Männer an dieser bösartigen Erkrankung. Dabei kann man selbst eine Menge tun, um den Körper widerstandsfähiger zu machen. Eine gesunde Ernährung und viel Bewegung stärken das Immunsystem und senken das Krebsrisiko, wie eine aktuelle Studie aus den USA zeigt. Demnach haben Frauen, die wöchentlich drei Portionen Fisch essen, weniger potentiell gefährliche Darmpolypen im Körper. Männer haben dieser Studie zufolge das Nachsehen. Sie können die entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren des Fisches nicht optimal verwerten. Grund dafür ist ihr insgesamt ungesünderes Lebens- und Ernährungsverhalten.

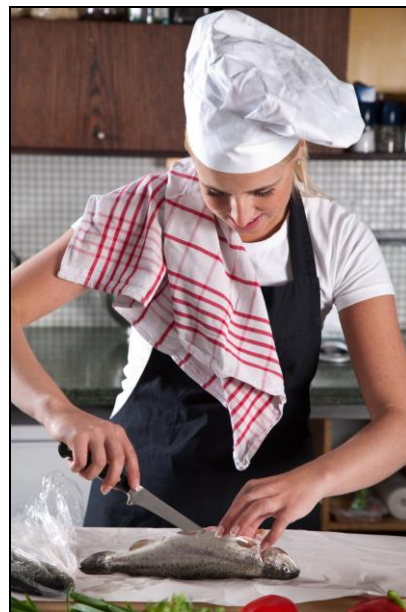


Foto: Simone van den Berg - Fotolia.com

Fisch stärkt den Körper

Heimtückischer Krankheitsverlauf

Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts erkranken in Deutschland im Jahr rund 36 000 Männer und 32 000 Frauen an Dick- und Mastdarmkrebs. Im Vergleich zu anderen EU-Ländern steht Deutschland damit an erster Stelle - ein trauriger Rekord. Nach Lungenkrebs ist dies die zweithäufigste Krebstodesursache. Besonders tückisch: Die Geschwüre wachsen im Verborgenen und bleiben von den Erkrankten oft unerkannt. Gutartige Wucherungen der Darmschleimhaut, auch Polypen genannt, bilden häufig den Nährboden für die Entwicklung von bösartigen Tumoren. Besonders Menschen über 50 sind davon betroffen. Eine nachlässige Ernährung, Übergewicht, Rauchen und ein Mangel an Bewegung begünstigen die Entstehung von Darmkrebs. Sport und eine ausgewogene Ernährung können hingegen vorbeugend wirken. Krebsforscher des Vanderbilt-Ingram Cancer Center im amerikanischen Nashville stellten in ihrer Studie fest, dass über 33 Prozent der Frauen, die wöchentlich drei Portionen Fisch aßen, weniger potenziell gefährliche Darmpolypen aufwiesen. Dafür verantwortlich sind Omega-3-

Fettsäuren, die besonders in Thunfisch, Lachs und Sardellen enthalten sind. Sie mindern Entzündungen im Darmtrakt und können der Entstehung von Polypen entgegenwirken

Fisch und Fahrrad statt Chips und Couch

Die Erkenntnis, dass der Verzehr von Fisch lediglich positive Auswirkungen auf den weiblichen Darm zu haben scheint, erklärten Wissenschaftler mit den unterschiedlichen Ernährungsmustern der beiden Geschlechter. Männer verzehren in der Regel mehr Omega-6-Fettsäuren, die in rotem Fleisch, Getreideprodukten und Speiseöl enthalten sind und die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren beeinträchtigt. Frauen, die vergleichsweise öfter Obst und Gemüse essen, ernähren sich ausgewogener. „Ab dem 50. Lebensjahr übernehmen die Krankenkassen die Kosten einer Darmvorsorgeuntersuchung, der so genannten Koloskopie“, informiert Prof. Dr. med. Andreas Sandler, Allgemein-, Viszeral- und Tumorchirurgie des Isar Medizin Zentrums München. Er wünscht sich, dass die Koloskopie zur Früherkennung von Darmkrebs künftig ähnlich häufig in Anspruch genommen wird wie die Mammographie zur Erkennung von Brustkrebs.

„Iss Dich fit“ mit ADAC gelbhilft

Unter dem Motto: „Iss Dich fit“ bietet ADAC gelbhilft seit Anfang 2012 für alle Altersgruppen Kurse an, die wertvolle Informationen zum Thema bewusste Ernährung geben. Die Schulungen und Veranstaltungen sind für Privatpersonen ebenso geeignet wie für Firmen, Vereine, Schulen oder Kindergärten und werden stets auf die jeweiligen Teilnehmer zugeschnitten. Hier wird praktisch vermittelt, wie man ungesunde Alltagsfallen umgehen und Risikofaktoren wie Rauchen, Stress, Bluthochdruck und Übergewicht minimieren kann. Informationen dazu findet man im Internet unter www.adac-gelbhilft.de.