

Gutes Bauchgefühl

Barmherzige Brüder St. Veit/Glan 🏰 Pro Jahr erkrankt rund einer von 2.000 ÖsterreicherInnen an Darmkrebs, ab dem 50. Lebensjahr steigt das Risiko dafür deutlich an. Doch wer auf einen gesunden Lebensstil achtet und die Untersuchungen zur Früherkennung wahrnimmt, kann der Erkrankung gut vorbeugen, betont die Internistin Oberärztin Dr. Ute Enökl-Tomantschger.

VON KATJA KOGLER



Dr. Ute Enökl-Tomantschger ist Oberärztin an der Abteilung für Innere Medizin am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan.

„Wir müssen uns unserem Schicksal nicht einfach ergeben, sondern haben mehr Einfluss, als uns bewusst ist“, weiß die Fachärztin für Innere Medizin und Onkologin Oberärztin Dr. Ute Enökl-Tomantschger vom Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan. Denn nur ein Teil der Krebserkrankungen ist auf eine genetische Veranlagung zurückzuführen. Zwei Drittel werden durch den Lebensstil begünstigt: unausgewogene Ernährung, Rauchen und Bewegungsmangel sind dabei die wichtigsten Faktoren. Bei Darmkarzinomen könnten vier von hundert durch eine gesunde Lebensweise vermieden werden.

Risiko mit Ernährung senken

Jede Krebserkrankung fängt klein an – mit einer einzigen Zelle, die sich den Kontrollmechanismen des Körpers entzieht und beginnt, sich ohne „Befehl von oben“ zu teilen. Die entstandene Zellgruppe zwingt die Nachbarzellen, sie vor dem Immunsystem zu schützen und bildet eigene Blutgefäße, um sich zu versorgen. Das funktioniert besonders gut, wenn im Körper ein chronischer Entzündungszustand herrscht. „Hier kommt die Ernährung ins Spiel, insbesondere durch Omega-3-Fettsäuren, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und Ballaststoffe“, so Oberärztin Enökl-Tomantschger. Ballaststoffe nähren die Darmflora und wirken im Rahmen ihrer Verarbeitung im Darm auch entzündungshemmend. Omega-3-Fettsäuren haben ebensolche Eigenschaften. Gleichzeitig muss aber die Zufuhr an den entzündungsfördernden

Omega-6-Fettsäuren gesenkt werden. Optimalerweise sollte das Verhältnis dieser Fettsäuren ausgeglichen sein. In einer typisch westlichen Ernährung nehmen wir aber etwa 20 Mal mehr Omega-6- als Omega-3-Fettsäuren auf. Damit wird eine latente Entzündung gefördert.

Auch sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die im Obst und Gemüse enthalten sind, haben zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen. „Wie erst in den vergangenen Jahren erforscht wurde, haben diese Substanzen zum Teil epigenetische Wirkungen. Das bedeutet, sie können gewisse Gene in Körperzellen an- und ausschalten, wirken also indirekt auf unser Erbgut“, erklärt die Fachärztin für Innere Medizin. „Ein hochinteressantes Forschungsfeld, das zeigt, dass wir unseren Genen nicht hilflos ausgeliefert sind.“

Intervallfasten gegen den Krebs

Intensiv wurde in den vergangenen Jahren der Einfluss von Fastenperioden auf die Entzündungsaktivität im Körper erforscht. Jede Nahrungsaufnahme, so die St. Veiter Ärztin, bedeute für den Körper auch Stress. Nahrungspausen ermöglichen es den Zellen, Reparaturmechanismen in Gang zu setzen und „altes“ Material zu entsorgen. „In der Naturheilkunde würde man das als Entschlacken bezeichnen, in der Wissenschaft als Autophagie.“ Ein sehr wichtiger und sinnvoller Prozess, den wir nutzen sollten. Längere Fastenphasen waren in der Menschheitsgeschichte eher die Regel als die Ausnahme, sodass unser Stoffwechsel darauf ausgerichtet ist.

Längere Fastenphasen waren in der Menschheitsgeschichte eher die Regel als die Ausnahme, sodass unser Stoffwechsel darauf ausgerichtet ist.



Nur ein Teil der Krebserkrankungen ist auf eine genetische Veranlagung zurückzuführen. Zwei Drittel werden durch den Lebensstil begünstigt.

Vorbeugen durch richtige Ernährung

Mit der richtigen Ernährung kann man einer Krebserkrankung vorbeugen:

- Essen Sie bunt! Verschiedenfarbiges Obst und Gemüse enthält unterschiedlichste sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und Ballaststoffe.
- Fett ist nicht automatisch „böse“! Leinsamen, Nüsse, pflanzliche Öle wie Lein-, Oliven- und Rapsöl sowie Fisch sind reich an Omega-3-Fettsäuren und sollten häufig genossen werden.
- Werden Sie satt! Linsen, Bohnen, Kichererbsen sowie Salate und Sprossen sättigen und füttern außerdem unsere Darmflora.
- Verzichten Sie auf Fertigmahlzeiten! Sie füttern durch die Mischung aus Industriefett, Zucker und Salz sowie künstlichen Geschmacksstoffen bestenfalls das Belohnungszentrum im Gehirn und machen Hunger auf mehr.
- Essen Sie selten Fleisch! Geflügel aus biologischer Haltung ist dabei die beste Wahl.
- Reduzieren Sie Salz! Würzen Sie mit unterschiedlichsten Kräutern und Gewürzen und erst ganz am Ende mit wenig Salz.
- Geben Sie Ihrer Darmflora täglich einen besonderen Leckerbissen! Dazu zählen fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, aber auch milchsauer vergorenes Gemüse wie Sauerkraut.
- Gönnen Sie Ihrem Körper regelmäßig Esspausen! Wenn mindestens 16 Stunden nichts gegessen wird, wird die Entgiftung gefördert.
- Bewusster Genuss muss sein! Dunkle Schokolade enthält die wertvollen sekundären Pflanzeninhaltsstoffe der Kakaobohne. Inhaltsstoffe aus dem grünen Tee haben bereits den Weg in die Krebsforschung gefunden, und schwarzer Kaffee hat krebshemmende Wirkungen gezeigt.

„Gut im Alltag umsetzbar ist Intervallfasten durch das Auslassen von Frühstück oder Abendessen, sodass eine Nahrungspause von 16 Stunden erreicht wird“, rät die Ärztin.

Vorsorge nicht aufschieben

Mindestens alle zehn Jahre sollte eine Koloskopie durchgeführt werden. Zusätzlich sollte im Rahmen der jährlichen Vorsorgeuntersuchung ein Stuhltest auf Blut gemacht werden. Die rechtzeitige Entfernung von Darmpolypen hilft, die Entstehung eines Tumors zu verhindern. ■

Mit gesunder Ernährung kann man das Darmkrebs-Risiko minimieren.