

xtra

Gesünder essen – Darmkrebs vermeiden

Einführung:

Moderne Ernährungsexperten raten zu einer abwechslungsreichen Kost mit vielen verschiedenen Gemüsesorten, ausreichend Eiweiß, guten Fetten und wenig Kohlenhydraten. Wer sich an diesen modernen Empfehlungen orientiert, tut nicht nur etwas für die schlanke Linie – er kann damit auch aktiv Krebs vorbeugen.

Ein ausgewiesener Experte auf diesem Gebiet ist Dr. Riedl, bekannt aus der NDR-Serie »Die Ernährungsdocs« räumt mit alten Ernährungsmythen auf und gibt Tipps, worauf es wirklich ankommt.

30 Prozent der Krebsfälle aufgrund falscher Ernährung

Krebs vorbeugen durch gesunde Ernährung, das funktioniert tatsächlich. Schließlich ist Übergewicht neben Bewegungsmangel ein ganz bedeutender Risikofaktor für die Entstehung von Krebs. Der Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl aus Hamburg, auch bekannt aus der NDR-Fernsehserie »Ernährungsdocs« (www.ndr.de/fernsehen/sendungen/die-ernaehrungsdocs/), hat aktuelle Zahlen hierzu parat: »Etwa 30 Prozent der Krebsfälle sind auf falsche Ernährung und da besonders Übergewicht zurückzuführen, Tendenz steigend.« Im Umkehrschluss heißt das: Alles, was den Körper schlank hält, hilft auch bei der Vermeidung von Krebserkrankungen.



Dr. Matthias Riedl
Facharzt für Innere Medizin,
Diabetologe und Ernährungs-
mediziner

Wenn es um's Abnehmen und Schlankbleiben geht, dann ist in letzter Zeit in den Medien viel von der sogenannten Steinzeit- bzw. Paläodität die Rede. Verfechter dieser Ernährungsform gehen davon aus, dass der neuzeitliche Mensch genetisch immer noch genauso disponiert ist wie seine steinzeitlichen Vorfahren. Diese waren Jäger und Sammler, ernährten sich also überwiegend von Wurzeln, Früchten, Nüssen und erbeuteten Jagdtieren. Ackerbau hingegen kannten sie noch nicht, entsprechend verzehrten sie so gut wie kein Getreide. Dr. Riedl mag sich bei seinen Ernährungstipps zwar nicht auf bestimmte Trenddiäten festlegen, doch an der Steinzeit-Hypothese ist aus seiner Sicht tatsächlich etwas dran: »Früher standen uns Menschen keine Kohlenhydrate in reiner Form zur Verfügung, Getreide zu beschaffen und zu verarbeiten war extrem aufwändig. Gleichzeitig waren Menschen damals ständig in Bewegung.«

Der moderne Mensch hingegen verbringt seinen Alltag überwiegend im Sitzen und hat immer und überall Zugriff auf Nahrungsmittel, die überwiegend aus schnell wirksamen Kohlenhydraten bestehen. Ein Überangebot an Kohlenhydraten aber fördert Übergewicht – auch wenn die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) diesen Umstand beharrlich ignoriert und weiterhin Kohlenhydrate als Basis einer gesunden Ernährung betrachtet (siehe Info-Kasten: Ernährung bei Krebs). Außerdem erhält der Körper möglicherweise zu wenig wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, wenn sein Energiebedarf in erster Linie aus Kohlenhydraten gedeckt wird.

60.000 bis 100.000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe haben Wissenschaftler mittlerweile identifiziert, und viele davon besitzen eine krebshemmende Wirkung. Um möglichst viele von ihnen aufnehmen zu können, empfehlen Ernährungsexperten eine abwechslungsreiche Kost mit möglichst vielen verschiedenen Gemüsesorten. Je bunter die Farbzusammenstellung auf dem Teller ausfällt, desto mehr verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe sind in der Mahlzeit enthalten. Eine weitere Faustregel: Bitter schmeckende Gemüsesorten enthalten besonders viele krankheitshemmende sekundäre Pflanzenstoffe (siehe Tabelle 1).

Tabelle 1 Diese Stoffe können vor Krebs schützen

Bezeichnung	Worin enthalten?
Glucosinolate / Senföle	Kohlgemüse, Rettich, Kapuzinerkresse
Chlorophyll	Grünes Blattgemüse (Spinat, Feldsalat etc.)
Resveratrol	Weintrauben, Beeren, Pflaumen, Erdnüsse
Bioflavonoide	Blütenfarbstoffe, Pflanzensamen (insbesondere Nüsse)
Polyphenole	Tomaten, grüner Tee, Rotwein
Anthocyane	Blauer Pflanzenfarbstoff in Beeren, roten und schwarzen Hülsenfrüchten
Ballaststoffe	Gemüse, Hülsenfrüchte
Curcumin	Kurkuma (Gelbwurz)

Mit dem bitteren Geschmack vieler Gemüsesorten stehen allerdings viele Menschen – vor allem Kinder – erst einmal auf Kriegsfuß. »Alles Gewöhnungssache«, meint Dr. Riedl, »die Abneigung gegen bitter schmeckende Stoffe ist genetisch angelegt. Doch wenn einem Kind ein bestimmtes Lebensmittel 10- bis 20-mal angeboten wurde, dann lernt es mit der Zeit, dieses Nahrungsmittel zu mögen.«

Gemüse punktet nicht nur durch seine krebshemmenden sekundären Pflanzenstoffe, sondern auch durch die darin enthaltenen Ballaststoffe. Der positive Effekt einer ballaststoffreichen Ernährung insbesondere auf das Darmkrebsrisiko ist längst wissenschaftlich belegt. Ballaststoffe fördern die Darmtätigkeit und beschleunigen die Darmpassage. Dr. Riedl erklärt hierzu: „Krebserregende Stoffe aus der Nahrung haben damit einfach weniger Zeit, über die Darmschleimhaut in den Körper einzudringen – anders als bei einer ballaststoffarmen Ernährung, bei der es leicht zu Verstopfung kommen kann.“

Leider zeigen große Untersuchungen wie die Nationale Verzehrstudie (www.bmel.de/DE/Ernaehrung/GesundeErnaehrung/_Texte/NationaleVerzehrsstudie_Zusammenfassung.html), dass das tatsächliche Ernährungsverhalten der Bevölkerung deutlich von dem abweicht, was die moderne Ernährungsmedizin empfiehlt. »Die Menschen essen nicht nur zu viele Kohlenhydrate und zu wenig Gemüse, sondern häufig auch zu wenig Eiweiß«, weiß Dr. Riedl. Eiweiß aber ist für den Körper ein unverzichtbarer Baustoff und hält zudem langanhaltend satt. Pro Tag und Kilogramm Körpergewicht sollten es 1,2 Gramm Eiweiß sein, am besten gleichmäßig auf alle Mahlzeiten verteilt.

»Bei den meisten Menschen stimmt die Bilanz allerdings schon beim Frühstück nicht«, sagt Dr. Riedl. Ein Brötchen aus Weißmehl mit Marmelade oder Honig enthält fast nur Kohlenhydrate und so gut wie gar kein Eiweiß. Zum Ausgleich

Ernährung bei Krebs: Worauf es ankommt

Wer an Krebs erkrankt ist, braucht eine bedarfsgerechte Ernährung, die den geschwächten Körper mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt, insbesondere mit Eiweiß. »Ansonsten fängt der Körper an, sich selbst zu verstoffwechseln«, warnt Dr. Riedl. Ein Überangebot an Kohlenhydraten hingegen ist nicht ratsam, da diese rasch in Glukose umgewandelt werden und den Krebszellen als Nahrung dienen. Die ketogene Ernährung, wie sie Krebspatienten neuerdings – allerdings noch ohne sichere wissenschaftliche Basis – oft empfohlen wird, passt nach Dr. Riedls Einschätzung allerdings nicht zu allen Patienten: »Sie ist extrem fettreich und schmeckt nicht jedem. Man sollte daher unbedingt berücksichtigen, worauf der Patient Appetit hat – denn die Chemotherapie schlägt häufig genug auf den Magen und verdirbt die Freude am Essen.«

Weitere Infos: www.krebsinformationsdienst.de/behandlung/ernaehrung-therapie-diaeten.php

mittags nur einen Salat zu essen, ist auch keine Lösung: Ohne Eiweißbestandteile sättigt ein Teller voller Blattgemüse nicht und man hat schnell wieder Hunger. »Und was findet man dann am Nachmittag im Büro in der Schreibtischschublade? Genau, einen Schokoriegel«, erklärt der Ernährungsmediziner.

Auch was den Verzehr von Fett angeht, sind viele Verbraucher noch falsch informiert. Denn die eingängige Formel »Fett macht fett«, mit der in der Vergangenheit für fettarme Diäten geworben wurde, geht nicht auf. »Es kommt auf die Qualität der Fette an und auf das Mischungsverhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren«, sagt Dr. Riedl, »Olivenöl, Leinöl, Fischöle und Milchfett sind gute Fette, die nicht dick machen und deshalb bevorzugt verwendet werden sollten.« Nur bei tierischen Fetten aus Fleisch und Wurst ist mehr Zurückhaltung angesagt.

Die meisten Menschen müssten in Ernährungsfragen also deutlich umdenken, wenn sie abnehmen und ihr Krebsrisiko verringern möchten. Doch wie gelingt eine Ernährungsumstellung im Alltag? »Nicht durch Diäten, die das hedonistische Wesen des Menschen ausklammern«, betont Dr. Riedl. In seiner Praxis hat es sich bewährt, gemeinsam mit den Patienten das Ernährungsverhalten zu analysieren und einige wenige Punkte zu identifizieren, bei denen der Patient zu Veränderungen bereit ist und die einen großen Effekt versprechen. »Ansonsten ändern wir nicht viel, damit der Patient nicht resigniert, sondern Erfolg hat.«

Sein Konzept hat Dr. Riedl in dem Ratgeberbuch »Abnehmen nach dem 20:80-Prinzip« zusammengefasst, das im Februar 2017 in der Reihe GU Diät und Gesundheit erscheint (Preis: 19,99 € [D] / 20,60 € [A] / 26,90 sFr, ISBN: 978-3-8338-5997-7).



Auf den Punkt gebracht – 3 Fragen an den Ernährungsexperten Dr. Matthias Riedl

Warum sind große Mengen Kohlenhydrate so schädlich?

Kohlenhydrate sind ein toller und schnellwirksamer Treibstoff für die Muskulatur von Menschen, die körperlich sehr aktiv sind. Wer aber überwiegend im Sitzen arbeitet und keinen Sport treibt, kann größere Mengen an Kohlenhydraten nicht über die Muskulatur verbrennen. Überschüssige Kohlenhydrate treiben zunächst den Blutzuckerspiegel in die Höhe und werden dann vom Insulin der Bauchspeicheldrüse in den Fettspeichern eingelagert. Besonders gefährlich ist dabei das sogenannte viszerale Fett, also das Bauchfett, das sich rund um die inneren Organe einlagert. Es fördert Entzündungsprozesse im Körper, erhöht das Krebsrisiko und begünstigt Herz-Kreislauferkrankungen sowie Typ-2-Diabetes.

Warum empfiehlt die DGE weiterhin Kohlenhydrate als Basis der Ernährung?

Die Empfehlungen der DGE stammen noch aus einer Zeit, als die meisten Menschen hierzulande noch körperlich gearbeitet haben und viel mehr zu Fuß unterwegs waren. Leider hat es die DGE bislang versäumt, ihre Empfehlungen an die heutige Zeit anzupassen. Sie hinkt der modernen Entwicklung und dem aktuellen Stand der Wissenschaft hinterher. Anders die amerikanische Gesellschaft für Ernährung (Academy of Nutrition and Dietetics): Sie hat ihre Empfehlungen bezüglich Kohlenhydrataufnahme mittlerweile modernisiert.

Früher wurde vor zu hohem Eiweißverzehr gewarnt. Gilt das heute nicht mehr?

Eiweiß und Fett sind lebenswichtige Nahrungsbestandteile, die wir zum Körpererhalt benötigen und von außen zuführen müssen. Daher kommen die Bezeichnungen »essenzielle Aminosäuren« (Eiweiße) und »essenzielle Fettsäuren« (Fette). Essenzielle Kohlenhydrate hingegen gibt es nicht – der Körper kann Kohlenhydrate bzw. Glukose durch verschiedene Stoffwechselforgänge aus seinen Speichern selbst herstellen. Die Angst vor zu viel Eiweiß ist meist unbegründet, denn der menschliche Körper hat gute Möglichkeiten, Eiweiß zu verwerten, ohne dass es zu einer Eiweißvergiftung kommt. Nur Menschen mit einer Niereninsuffizienz sollten die Grenze von 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht nicht überschreiten.

Änderungen des Designs sowie Spezifikationsänderungen basierend auf fortschreitender Produktentwicklung behalten wir uns vor. Solche Änderungen werden bei Neuauflagenscheinungen bestätigt und anhand des neuen Ausstellungsdatums verifiziert.

© Copyright 2017 – Sysmex Europe GmbH

Sysmex Deutschland GmbH

Bornbarch 1, 22848 Norderstedt, Deutschland · Telefon +49 40 534102-0 · Fax +49 40 5232302 · info@sysmex.de · www.sysmex.de

Sysmex Austria GmbH

Odoakergasse 34–36, 1160 Wien, Österreich · Telefon +43 1 4861631 · Fax +43 1 486163125 · office@sysmex.at · www.sysmex.at

Sysmex Suisse AG

Tödistrasse 50, 8810 Horgen, Schweiz · Telefon +41 44 718 38 38 · Fax +41 44 718 38 39 · info@sysmex.ch · www.sysmex.ch