

Prävention von Krebserkrankungen

Gesunde Ernährung und Diäten

Beverly Bartsch
Rebecca Welzel

Herzlich Willkommen!

Warum haben Sie sich entschieden, an dieser Veranstaltung teilzunehmen?

Was erwarten Sie sich von dieser Präsentation?

Fragen sind jederzeit erwünscht! 😊

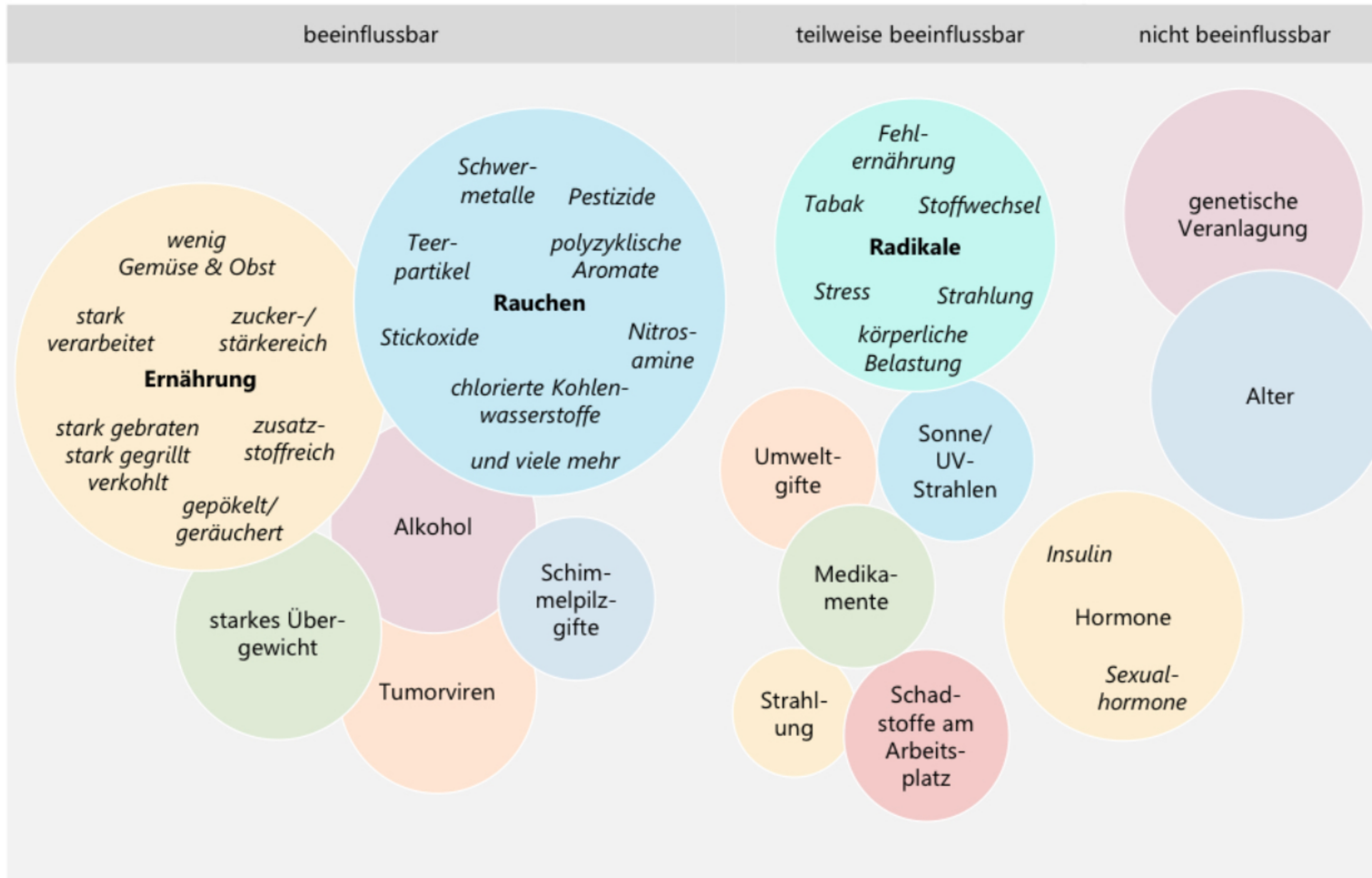
Gliederung

- Potenzielle Risikofaktoren
- Zusammenhang von Ernährung und Krebsprävention
- Risikosteigernde und risikosenkende Ernährungsweise
- Allgemeine Ernährungsempfehlungen
- Lagerung von Lebensmittel + Transportwege
- Heißhunger, Fastfood, Fertiggerichte
- Nahrungsergänzungsmittel - sinnvoll?

Krebs - keine Schuldfrage

- ▶ Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung senken das Risiko an Krebs zu erkranken
- ▶ ABER: es bietet einem keinen sicheren Schutz
 - ➔ es können nicht alle Risikofaktoren beeinflusst werden
- ▶ NIEMAND IST AN SEINER ERKRANKUNG SCHULD!

Potenzielle Risikofaktoren



<https://fet-ev.eu/krebserkrankungen-ernaehrungstherapie/>

Warum gehört die Ernährung zur Krebsprävention?

- ▶ Körpergewicht, Bewegung und Ernährung beeinflussen das Risiko für die Entstehung vieler Krebsarten (**Übergewicht** wesentlicher Risikofaktor)
- ▶ Ca. 8 % aller Krebserkrankungen in Deutschland sind auf ungünstige Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zurückzuführen
- ▶ Positiv: **vielfältige Schutz- und Vitalstoffe in der Nahrung** (risikosenkende Lebensmittel)
- ▶ Empfehlung:
 - Abwechslungsreiche Kost
 - Reich an pflanzlichen Lebensmitteln
 - Angemessene Energiebilanz zu uns führen

Lebensmittel mit risikosteigernden Wirkung ☹️



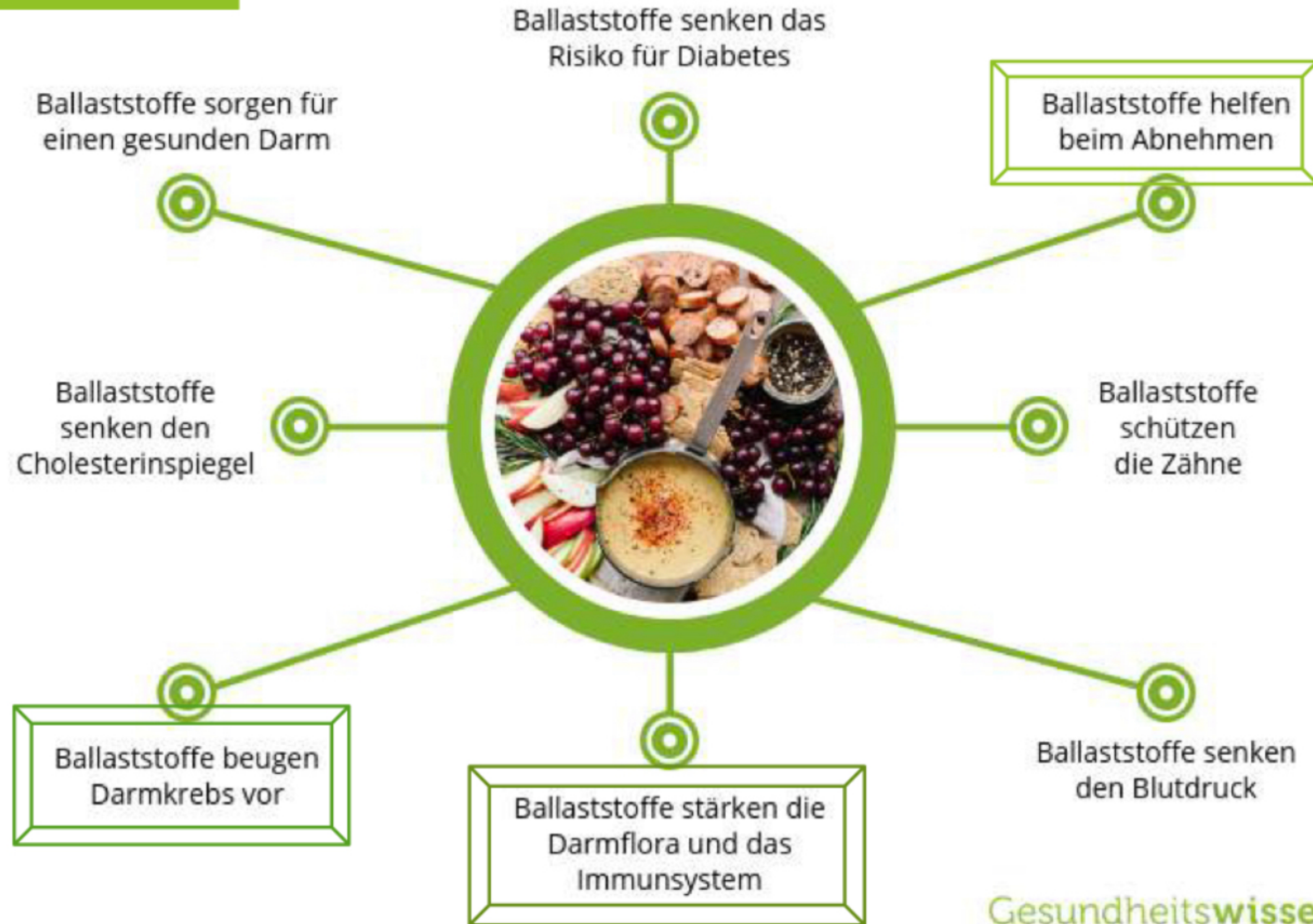
- ▶ hoher Konsum von rotem Fleisch (Schwein, Rind, Lamm, Ziege)
- ▶ verarbeitetes Fleisch/Wurst (gepökelte, geräucherte, eingesalzene Fleischprodukte erhöhen das Risiko für Darmkrebs)
- ▶ Hoher Konsum von Alkohol (an der Entstehung von Mundhöhlenkrebs, Speiseröhrenkrebs, Lebertumoren und Dick- und Enddarmkrebs sowie von Brustkrebs)
- ▶ Verdacht: große Mengen von Milch/Milchprodukte erhöhen das Risiko für Prostatakrebs (bei normalen Verzehrsmengen besteht kein erhöhtes Risiko)
- ▶ Übergewicht als unabhängiger Risikofaktor
- ▶ Kombination von Rauchen und Alkohol vervielfacht das Krebsrisiko

Durch gesunde Ernährung das Krebsrisiko senken?!

- ▶ Achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht (Normalgewicht)
- ▶ Bewegen Sie sich mindestens 30 Minuten täglich und versuchen Sie, weniger zu sitzen
- ▶ Vermeiden Sie sehr kalorienreiche Lebensmittel (hoher Fett- oder Zuckergehalt) und auch zuckerhaltige Getränke (wie etwa Limonaden oder Fruchtsaftgetränke)
- ▶ Verzehren Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel (Vollkornprodukte; Gemüse - vor allem dunkelgrünes; Obst und Hülsenfrüchte)
- ▶ Reduzieren Sie den Salzkonsum und vermeiden Sie verschimmelte Getreideprodukte
- ▶ Vermeiden Sie Fertigprodukte und Fastfood

Warum sollte man täglich Ballaststoffe zu sich nehmen?

VORTEILE



Gesundheitswissen