

# Hängen Übergewicht und Krebs zusammen?

## Wie häufig ist Krebs?

Jedes Jahr erkranken in der Bundesrepublik Deutschland etwa 400.000 Menschen an Krebs. Zu den häufigsten Krebsarten zählen Prostatakrebs, Darmkrebs, Brustkrebs, Lungenkrebs und Gebärmutterkrebs.

In der Bundesrepublik Deutschland sterben jährlich ungefähr 200.000 Menschen an einer Krebserkrankung. Damit sind Krebserkrankungen die zweithäufigste Todesursache nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

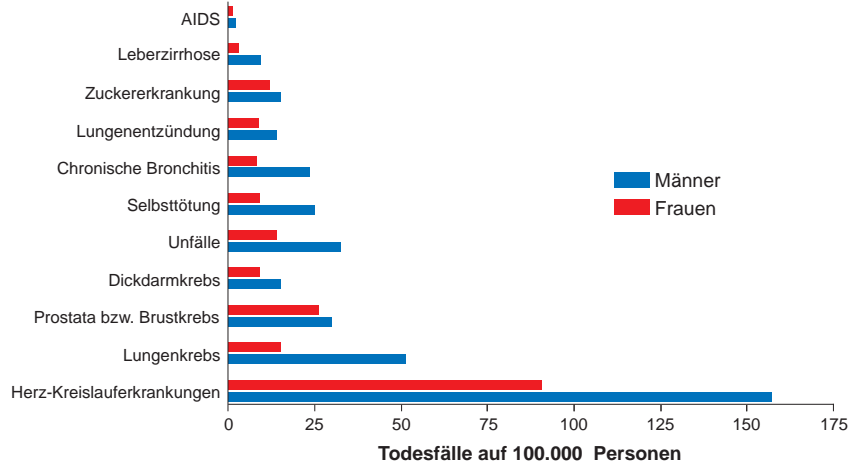
## Welcher Zusammenhang besteht zwischen Übergewicht und Krebs?

58 Prozent der Männer und 41 Prozent der Frauen in Deutschland sind übergewichtig.

Ein Zusammenhang mit Übergewicht zeigt sich bei fast allen Arten von Krebs mehr oder weniger deutlich. Lungenkrebs stellt eine Ausnahme dar, denn dort spielen andere Risikofaktoren eine Rolle: Raucher wiegen eher ein paar Kilogramm weniger. Schlanke Menschen erkranken häufiger an Lungenkrebs als Übergewichtige.

Man nimmt an, dass drei bis vier Prozent aller Tumorerkrankungen auf Übergewicht zurückzuführen sind. Das Fettgewebe scheint bei der Krebsentstehung eine besondere Rolle zu spielen. So weiß man heute, dass das Fettgewebe nicht nur Energie speichert, sondern auch Hormone produziert oder Hormone derart

Wichtigste Todesursachen in Deutschland (2001)



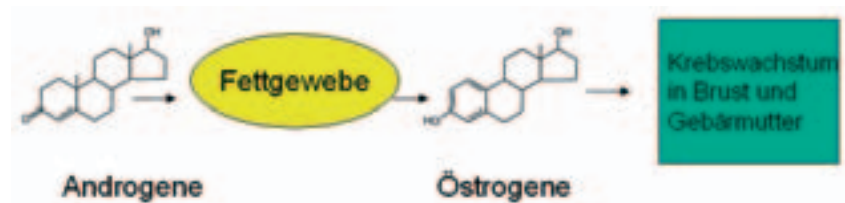
Krebserkrankungen sind nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache in Deutschland.

verändert, dass sie ein Krebswachstum fördern.

Östrogene können Brusttumoren zum Wachstum anregen.

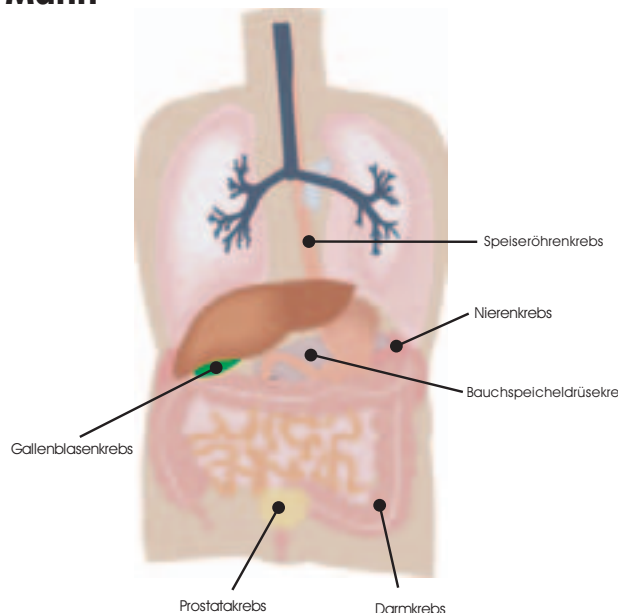
Beim Brustkrebs von Frauen nach den Wechseljahren findet eine solche Veränderung von Hormonen statt: Im Fettgewebe werden die männlichen Hormone (Androgene) in weibliche Hormone (Östrogene) umgewandelt.

Auch bei der Entstehung von Dickdarmkrebs spielen wahrscheinlich Wachstumsfaktoren eine Rolle, deren Konzentrationen indirekt durch das Fettgewebe erhöht werden.

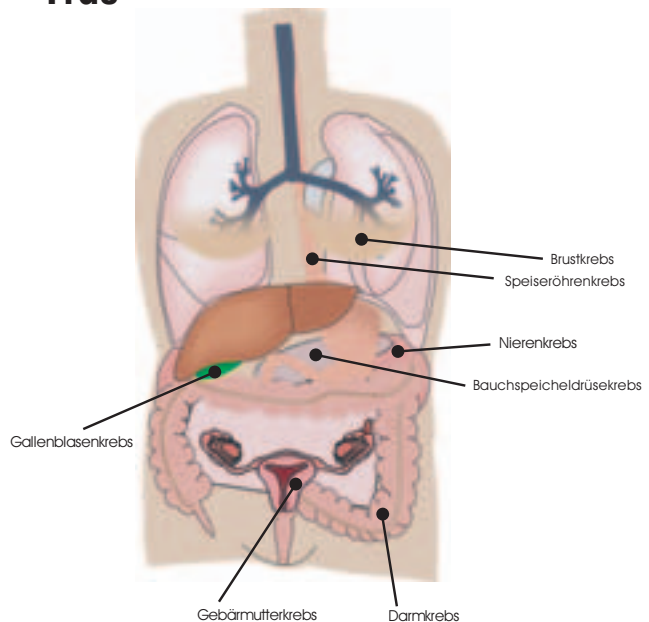


Im Fettgewebe können Hormone umgewandelt werden.

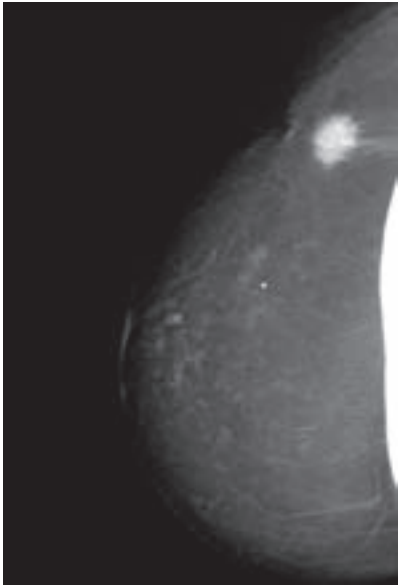
## Mann



## Frau



Die Abbildung zeigt, bei welchen Krebsarten das Erkrankungsrisiko für Menschen mit Übergewicht erhöht ist.



Mammographie (Röntgenaufnahme der Brust) mit einem Brusttumor (heller Fleck).

### Zu viel, zu fett, zu süß, zu salzig

Übergewicht ist praktisch immer eine Folge von Fehlernährung, die von Experten gern als „zu viel, zu fett, zu süß, zu salzig“ beschrieben wird.

Fast automatisch folgt daraus aber auch: Es werden zu wenige Ballaststoffe, zu wenige Vitamine und zu wenige sekundäre Pflanzenstoffe (von Pflanzen gebildete Wirkstoffe) verzehrt.

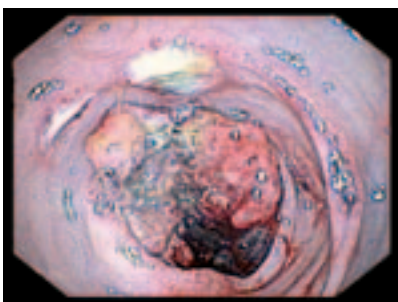
## Wie können Sie Ihr Krebsrisiko verringern?

1. Essen Sie mindestens fünf Portionen Gemüse und Obst pro Tag. Diese Empfehlung ist die wichtigste Forderung an die tägliche Ernährung. Denn der Verzehr von Obst und Gemüse ist die wirkungsvollste Vorsorgemaßnahme überhaupt! Bioaktive, wahrscheinlich das Krebsrisiko senkende Substanzen sind zahlreich in Gemüse und Obst zu finden.
2. Essen Sie reichlich Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Kartoffeln.
3. Der Konsum von Alkohol und Tabak sollte vermieden werden.
4. Schränken Sie den Fleisch- und Wurstverzehr ein: Bevorzugen Sie Fisch und Geflügel.
5. Seien Sie sparsam mit fettreichen Lebensmitteln, insbesondere mit tierischen Fetten. Eine fettreiche Ernährung erhöht das Risiko von Übergewicht. Verwenden Sie pflanzliche Fette und Öle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren (bevorzugt Raps-, Soja-, Walnuss- und Leinöl).
6. Bewegen Sie sich mindestens eine Stunde pro Tag. Ein aktiver Lebensstil mit entsprechendem Energieverbrauch beugt Übergewicht vor und senkt das Risiko, an Krebs zu erkranken.



Sport macht schlank, nur zuschauen macht dick!

Machen Sie in jedem Falle von den Krebsvorsorgemaßnahmen Gebrauch, wie etwa von der Dickdarmspiegelung zur Früherkennung eines Dickdarmkrebses.



Spiegelung eines gesunden Dickdarms (links) und eines Dickdarms mit Tumor (rechts)



Gemüse enthält bioaktive Substanzen, die vor Krebs schützen. Mit viel Gemüse beugen Sie also aktiv einer Krebserkrankung vor.

Autor:  
Dr. med. Dirk Raddatz  
Abteilung Gastroenterologie und Endokrinologie  
Bereich Humanmedizin der  
Georg-August-Universität Göttingen