

Krebs und Übergewicht

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Krebs und Übergewicht?

Bei fast allen Arten von Krebs zeigt sich der Zusammenhang mit Übergewicht sehr deutlich. 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 ist bekannt, dass Fettgewebe nicht nur Energie speichert, sondern auch Hormone produziert, beziehungsweise Hormone derart verändert, dass sie das Krebswachstum fördern.

Übergewichtige Frauen nach den Wechseljahren sind vermehrt von Brustkrebs bedroht. Im Fettgewebe findet eine Umwandlung von männlichen Hormonen (Androgene) in weibliche Hormone (Östrogene) statt. Die Östrogene können das Wachstum von Brusttumoren anregen. Auch bei der Entstehung von Dickdarmkrebs wirken vermutlich Wachstumsfaktoren mit, deren Konzentration im Blut indirekt durch das Fettgewebe erhöht wird.

Lungenkrebs hängt nicht unmittelbar mit Übergewicht zusammen: Raucher verlieren meistens durch das Rauchen einige Kilo an Gewicht, was aber nicht gesund ist. Schlanke Menschen sterben deshalb häufiger an Lungenkrebs als Übergewichtige.

Was ist Übergewicht?

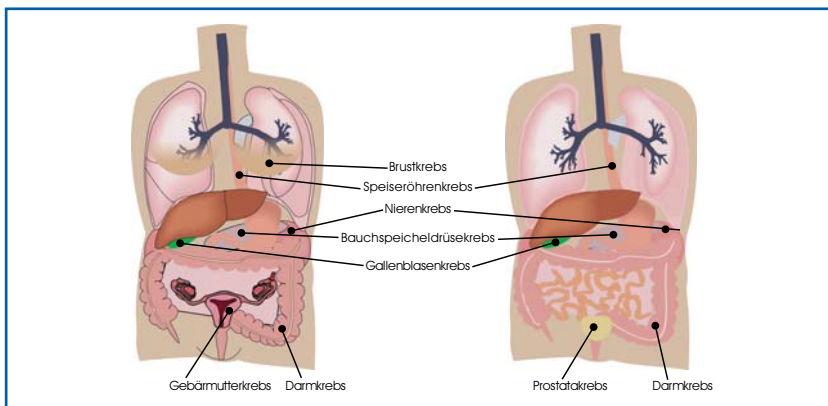
58 Prozent der Männer und 41 Prozent der Frauen in Deutschland sind übergewichtig. Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO ist Übergewicht ein Körpergewicht, das einem Körpermassenindex (Body-Mass-Index, BMI) von 25 und darüber entspricht. Der Körpermassenindex berechnet sich wie folgt: $BMI = \text{Gewicht (kg)} / \text{Größe (m)}^2$.

Krebs vorbeugen durch Vermeidung von Übergewicht

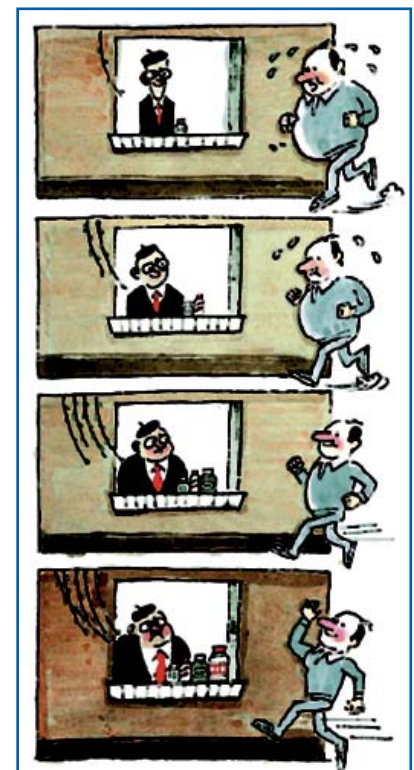
Übergewicht ist immer eine Folge von Fehlernährung, die von Experten gern als „zu viel, zu fett, zu süß, zu salzig“ beschrieben wird. Es folgt daraus aber auch: zu wenige Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.

Deshalb gilt:

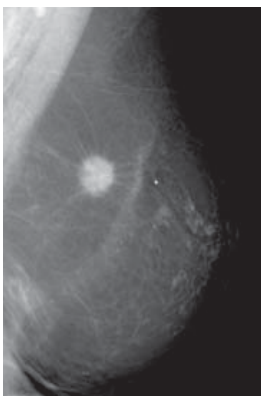
1. Essen Sie mindestens fünf Portionen Gemüse und Obst pro Tag. Diese Empfehlung ist die wichtigste Forderung an die tägliche Ernährung, denn sie erzielt den größten vorbeugenden Effekt. Bioaktive, wahrscheinlich das Krebsrisiko senkende, Substanzen sind zahlreich in Gemüse und Obst zu finden.
2. Essen 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. Schränken Sie den Verzehr fettreicher Lebensmittel, insbesondere tierischer Fette, ein. 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. Ein aktiver Lebensstil mit entsprechendem Energieverbrauch beugt Übergewicht vor und senkt das Risiko der Krebsentstehung.



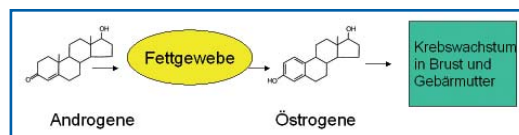
Krebsarten mit erhöhtem Risiko bei Übergewicht



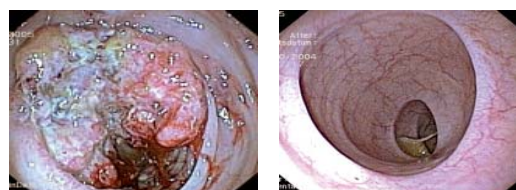
Sport macht schlank, nur zuschauen macht dick!



Röntgenaufnahme der Brust (Mammographie) mit Brustkrebs



Das Fettgewebe kann Hormone umwandeln.



Dickdarmtumor, der während einer Dickdarmspiegelung entdeckt wurde. Zum Vergleich ein gesunder Darm.

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