



Mit Prävention Darmerkrankungen vermeiden

Darmkrebs zählt zu häufigsten Krebsarten / Viel Fleisch und zuckerhaltige Produkte erhöhen Risiko / Prävention mit gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung, Nicht-Rauchen und gemäßigem Alkoholkonsum / „Länger besser leben.“ der Krankenkasse BKK24 sinnvoller Ansatz

Ob leckeres Essen, das glücklich macht oder ein Problem, das Sorgen bereitet – in beiden Fällen spielt der Magen eine wichtige Rolle für den Körper und das Wohlbefinden. Was aber ist mit dem Darm? „Darüber wird deutlich weniger gesprochen“, stellt Prof. Dr. Gerd Glaeske eine „fehlende Salonfähigkeit“ fest. Dabei habe der Darm wichtige Aufgaben im Zusammenhang mit der Ernährung zu erfüllen, betont der Leiter des „Länger besser leben.“-Institutes, einer Kooperation von Universität Bremen und Krankenkasse BKK24. Prof. Dr. Glaeske zählt dazu unter anderem die Aufnahme von Nährstoffen, die Verdauung von Speisen und das Ausscheiden von Unverdaulichem.

Kritisch wird es bei Nahrungsmitteln, die Entzündungen im Darm fördern und damit das Risiko für Darmkrebs erhöhen können. Was vielen nicht bewusst ist: In Deutschland erkranken jährlich über 60.000 Menschen an Darmkrebs, bei etwa 25.000 Menschen ist dies die Todesursache. Betrachtet man die Lebenszeit, so erkrankt ein Mann von 15 und eine Frau von 18 daran. Bei Männern ist Darmkrebs derzeit die dritthäufigste, bei Frauen die zweithäufigste Tumorerkrankung.

Die „EPIC-Studie“ der Universität Cambridge, auf der die BKK24-Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ beruht, hat sich zum Ziel gesetzt, durch Prävention die Häufigkeit von Krebserkrankungen um 30 Prozent zu senken. Prof. Dr. Glaeske hält dieses Ziel – mit dem Wissen, dass ungesunde Ernährung Darmkrebs fördern kann – für realistisch.

Viel Fleisch und zuckerhaltige Produkte würden dabei besonders im Mittelpunkt stehen, benennt Prof. Dr. Glaeske Risikofaktoren und ergänzt: „Der Entzündungsprozess kommt nicht nur durch Ernährung und durch deutliches Übergewicht zustande. Sondern auch durch Stress, Depressionen oder durch Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben.“

Dem entgegenwirken können antientzündliche Lebensmittel im Speiseplan. Dazu gehören beispielsweise Salate, Karotten, Kohl und Kartoffeln sowie viele Getreideprodukte mit Ballaststoffen. Für den Darm ist es auch wichtig, beim Alkohol auf die konsumierten Mengen zu achten. Pro Woche sollten es für Männer nicht mehr als 2,5 Liter Bier oder ein Liter Wein sein, für Frauen gelten die halben Mengen. Als Ergänzungen helfen regelmäßige Bewegung und der Abbau von Stress. Das Rauchen aufzugeben, ist zusätzlich wichtig.

„Das ‚Länger besser leben.‘-Programm der BKK24 berücksichtigt genau diese Aspekte. Mit vielen Hinweisen und Aktionen werden Gesundheit und Wohlbefinden verbessert“, sieht Prof. Dr. Glaeske darin die Chance, nicht nur den Darm mit Prävention gesund zu halten.

Kontakt

„Länger besser leben.“-Institut
an der Universität Bremen
Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske
E-Mail: glaeske@uni-bremen.de
Telefon: 0421 218 58558
www.bkk24.de/lbl-institut