

Darmkrebs

Geringeres Risiko durch Ballaststoffe?

Jedes Jahr erkrankt von Tausend Menschen je einer neu an Darmkrebs.¹ Damit handelt es sich um die zweithäufigste Krebserkrankung in Deutschland. Wichtige nachgewiesene Risikofaktoren sind Bewegungsmangel und Übergewicht, aber auch rotes Fleisch, etwa in Form von Steaks, und regelmäßiger größerer Alkoholkonsum. Ob und wie stark ballaststoffreiche Ernährung schützen kann, war bislang nicht klar. Nun gibt es dazu eine neue Studie.

Darmkrebs, genauer Dickdarmkrebs, kommt in reichen Industrieländern häufiger vor als etwa in afrikanischen Staaten. Einer der möglichen Gründe ist, dass die Nahrung bei unseren Lebensgewohnheiten länger im Darm verweilt und krebserzeugende Stoffe dadurch länger intensiven

Kontakt mit der Darmwand haben. Ballaststoffe aus Lebensmitteln wie Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, vielen Obst- und Gemüsesorten beschleunigen die Darmpassage der Nahrung und könnten so das Krebsrisiko senken.

Ob sich diese Annahme mit Zahlen belegen lässt, wurde jetzt erneut untersucht und zwar auf Grundlage von mehr als 20 Studien, in denen rund 2 Millionen Menschen zu ihren Ernährungsgewohnheiten befragt worden waren.² All diese Studien wurden gemeinsam in einer so genannten Meta-Analyse ausgewertet, was die Aussagekraft verbessert. Die Ergebnisse geben Hoffnung: Wer sich ballaststoffreich ernährt, senkt sein Darmkrebsrisiko.

Buchtipps

Besser hören

So mancher, der schlecht hört, spricht nicht gern darüber. Der Besuch bei einem Arzt, bei einer Ärztin oder in einem Fachgeschäft für Hörgeräteakustik wird oft lange hinausgezögert. Denn schlecht hören ist immer noch ein Tabu. Die Folge: zunehmende Isolierung von Familie, Freunden und Arbeitskollegen. Das muss nicht sein!

Der von unserer Redakteurin Elke Brüser für die Stiftung Warentest geschriebene Ratgeber „Besser hören“ behandelt dieses Problemfeld sehr einfühlsam. So werden nicht nur die Ursachen erläutert und die vielen unterschiedlichen technischen Hörhilfen mit

ihren Vor- und Nachteilen sowie deren Kosten vorgestellt. Die Autorin befasst sich auch mit den seelischen Belastungen und Folgen, die mit einem eingeschränkten Hörvermögen verbunden sind und zeigt Lösungen auf. Der umfangreiche Ratgeber macht den Betroffenen Mut, sich ihrer „Erkrankung“ zu stellen und selbstbewusst mit ihr umzugehen. So widmet sich ein ganzes Kapitel dem Thema „Gesprächssituationen“. Es gibt zahlreiche Anregungen, wie Betroffene diese aktiv gestalten und so trotz ihrer Hörminderung „mitten drin“ sein können.

Gerade die umfassende Herangehensweise des Ratgebers und die vielen praktischen Tipps machen das Buch für Betroffene und Angehörige sehr nützlich.

Elke Brüser: Besser hören. Berlin (2012) : Stiftung Warentest, 2. aktualisierte Auflage, 176 Seiten, 16,90 €

Enthält die tägliche Nahrung drei Portionen Vollkornprodukte (ca. 90 g), sinkt das Darmkrebsrisiko statistisch um etwa 20 Prozent. Anders ausgedrückt würden bei einer solchen Ernährung über einen Zeitraum von ca. 10 Jahren von 1.500 gesunden Menschen ein bis zwei weniger Krebs bekommen. Wer noch mehr Ballaststoffe bzw. Vollkornprodukte konsumiert, senkt sein Darmkrebsrisiko noch stärker.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt derzeit täglich mindestens 30 g Ballaststoffe zu essen. Dies ist deutlich mehr als Frauen oder Männer normalerweise in Deutschland zu sich nehmen.

Zwar können bei den Untersuchungen auch andere Faktoren als nur die ballaststoffreiche Ernährung eine Rolle für das niedrigere Krebsrisiko gespielt haben (Menschen, die sich ballaststoffreich ernähren, leben auch sonst eher gesundheitsbewusst). Dies wurde jedoch in der