

# Darmkrebsrisiko Lebensstil entscheidender als genetische Faktoren

**In einer gross angelegten Fallkontrollstudie mit mehr als 4000 Darmkrebspatienten und 3000 gesunden Kontrollpersonen analysierten Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) in Heidelberg, welche Risikofaktoren für die Darmkrebsentwicklung entscheidend sind. Dabei zeigte sich, dass der persönliche Lebensstil massgeblich zur Prävention beiträgt, und zwar unabhängig vom genetischen Risikoprofil.**

In den Industrieländern gehört Darmkrebs zu den häufigsten Krebserkrankungen. Allein in der Schweiz erkranken jährlich neu mehr als 4000 Patienten an einem kolorektalen Karzinom, wie die Magendarmliga Schweiz berichtet, etwa 40 Prozent der Patienten sterben an ihrer Erkrankung. Als Gründe für die hohe Erkrankungsrate werden nicht nur die steigende Lebenserwartung, sondern auch die ungesunden Ernährungs- und Lebensge-

wohnheiten angesehen. Die Studie des DKFZ zeigt jedoch eindrücklich, dass jeder Einzelne sein persönliches Darmkrebsrisiko senken kann, wenn er auf einen gesunden Lebensstil achtet.

## Fünf Lebensstilfaktoren sind ausschlaggebend

Die Arbeitsgruppe um Michael Hoffmeister analysierte in ihrer Studie die Auswirkungen von fünf beeinflussbaren Lebensstilfaktoren: Rauchen oder Nichtrauchen, hoher oder geringer Alkoholkonsum, ungesunde oder gesunde Ernährung, wenig oder viel körperliche Aktivität und Übergewicht oder Normalgewicht. Je mehr gesunde Lebensstilfaktoren die Studienteilnehmer aufwiesen, desto geringer war ihr Darmkrebsrisiko, so Hoffmeister. Das heisst, Teilnehmer, die nicht rauchten, sich gesund ernährten und körperlich aktiv waren hatten bereits ein niedrigeres Darmkrebsrisiko als solche, die sich bei keinem der erwähnten Lebensstilfaktoren an die gesunde Variante hielten. Wer jedoch alle fünf Lebensstilfaktoren befolgte, wies das geringste Darmkrebsrisiko auf. Erwähnenswert ist in diesem Zusammenhang, dass alle fünf Faktoren für die Krebsprävention gleichermassen von Bedeutung waren, das heisst, dass es eine untergeordnete Rolle spielte, ob es der Nikotinverzicht, die gesunde Ernährung oder die körperliche Aktivität war, die im täglichen Leben beherzigt wurde – alle Varianten erwiesen sich als wirksam in der Reduktion des Darmkrebsrisikos. Die Auswertung der Studie ergab im Übrigen, dass sich 45 Prozent der

an der Studie beteiligten Darmkrebspatienten nicht an diese fünf gesunden Lebensregeln gehalten hatten.

## Und das genetische Risiko?

Auch die Gene haben einen Einfluss auf das individuelle Risiko an Darmkrebs zu erkranken – so wurden in den vergangenen Jahren bis zu 53 Genvarianten entdeckt, die das Darmkrebsrisiko leicht erhöhen. Doch die Studie zeigt, dass diese Betroffenen ihr Risiko durch einen gesunden Lebensstil ebenso erfolgreich senken können wie jene, die ein geringeres genetisches Risiko aufweisen, so die Autoren. Dazu passt, dass der Zusammenhang zwischen Lebensweise und Darmkrebsrisiko auch unabhängig von der familiären Vorgeschichte der Studienteilnehmer bestand.

## Gesünder leben lohnt sich

«Die Empfehlung, auf eine gesunde Lebensweise zu achten, gilt also für jeden Menschen, unabhängig von seinem genetischen Darmkrebsrisiko», so der Studienleiter. Abgesehen davon würde sich dadurch auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie zahlreiche andere Krankheiten reduzieren lassen. **CR**

### **Quelle:**

Pressemitteilung des Deutschen Krebsforschungszentrums DKFZ vom 17.9.2018.

### **Literatur:**

Carr PR, Weigl K, Jansen L, Walter V et al.: Healthy Lifestyle Factors associated with lower risk of colorectal cancer irrespective of genetic risk. *Gastroenterology* 2018; doi:10.1053/j.gastro.2018.08.044.

## TAKE HOME MESSAGE

### **Darmkrebs:**

#### **Fünf Lebensstilfaktoren senken das Risiko**

- ▶ Nichtrauchen
- ▶ Geringer Alkoholkonsum
- ▶ Gesunde Ernährung
- ▶ Körperliche Aktivität
- ▶ Normales Körpergewicht