



Diese Seiten dürfen mit Genehmigung des Verlags kopiert und an PatientInnen weitergereicht werden.



Mit ihrer Pilotaktion «Darmkrebs nie?» bietet die Krebsliga eine sehr informative Internetseite zu Risiko und Früherkennung von Darmkrebs.  
Internet: [www.swisscancer.ch/darmkrebs\\_nie](http://www.swisscancer.ch/darmkrebs_nie)

Foto: Krebsliga Schweiz

## Häufige Fragen zu Vorbeugung und Früherkennung Darmkrebs – wie kann ich mich schützen?

Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebsarten; in der Schweiz erkranken jährlich rund 3700 Männer und Frauen. Bei einem Grossteil wird die Erkrankung zu spät diagnostiziert, denn: Warnsymptome werden oft nicht ernst genommen, und es können mehr als zehn Jahre vergehen, bevor sich erste Zeichen bemerkbar machen. Deshalb: Lassen Sie sich beim Arzt über Ihre persönliche Gefährdung beraten.

Darmkrebs ist behandel- und heilbar; je früher Vorstufen beziehungsweise der Krebs erkannt werden, desto besser. Das Risiko ist generell nach dem 50. Lebensjahr erhöht und im Speziellen, wenn ein Familienangehöriger an Darmkrebs erkrankt ist und/oder Sie selbst an einer chronischen (Darm-)Erkrankung leiden. Blut im Stuhl kann ein Hinweis sein, lassen Sie sich in diesem Fall untersuchen. Im Übrigen schützt eine gesunde Lebensweise mit ausreichender Bewegung. Die Übersicht über allgemeine Schutz- und Risikofaktoren kann darüber Aufschluss geben, wann besondere Achtung geboten und was zu vermeiden ist.

### Geschlecht

Das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken und zu sterben, ist für Männer erhöht. In der Schweiz sterben pro Jahr rund 16 von 100 000 männlichen Einwohnern an Darmkrebs, bei den Frauen sind es «nur» 9,4/100 000 Einwohner.

### Alter

Alter ist der grösste Risikofaktor. Das Risiko für Darmkrebs steigt ab dem 50. Lebensjahr an.

### Gewicht

Starkes Übergewicht ist ebenfalls ein Risikofaktor. Ein Grund könnte sein, dass mit dem Gewicht auch die Menge des insulinartigen Wachstumshormons ansteigt, welches das Zell-

wachstum fördert. Ein hoher Wachstumshormonspiegel kann bewirken, dass sich die gesunden Zellen im Darm zu Krebszellen verwandeln.

### Gemüse und Früchte

Gemüse und Früchte liefern einerseits Nahrungsfasern, andererseits wird auch vermutet, dass die Folsäure und die B-Vitamine verhindern können, dass Krebszellen entstehen. Deshalb kann durch langjährigen, regelmässigen Konsum von Gemüse und Früchten das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, gesenkt werden.

### Fetteiche Ernährung, grilliertes und rohes Fleisch

Fetteiche Ernährung erhöht den Risikofaktor Übergewicht. Zudem: Beim Grillieren von Fleisch können krebs-erregende Substanzen entstehen. Rotes Fleisch beinhaltet Substanzen, die für Darmkrebs die Gefährdung steigern.

### Alltagsbewegung

Die Bewegung hat einen Einfluss auf die Darmtätigkeit: Der Darm wird dabei in seiner eigenen Bewegung, der Darmperistaltik, unterstützt und hilft, dass die Inhaltsstoffe nicht zu lange an einer Stelle liegen bleiben. Dadurch kann das Krebsrisiko gesenkt werden.

### Alkohol

Eine moderate Menge ist nur im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Er-

krankungen positiv zu werten, im Zusammenhang mit Krebs stellt Alkohol ein Risiko dar.

### Rauchen

Rauchen bedeutet ein grosses Risiko nicht nur für Lungen-, sondern auch für Darmkrebs

### Medikamente

Zur Schutzwirkung bestimmter Medikamente vor Darmkrebs liegen nur sehr ungenaue Daten vor, daher sollte man hier sehr vorsichtig sein, zumal sie auch unerwünschte Begleitwirkungen haben. Eine Hormonersatztherapie für Frauen nach der Menopause scheint zwar das Risiko für Darmkrebs leicht zu senken, dafür erhöht sie das Risiko für Brustkrebs.

hir

(Quellen: Krebsliga Schweiz 2004)

### Weitere Infos

Zum Thema *Risiko Darmkrebs* gibt die Krebsliga Broschüren und Faltblätter heraus:

- ▲ Darmkrebs nie? Info-Faltblatt mit Risikofragebogen
- ▲ Krebs und Ernährung. Faltblatt
- ▲ Wie oft essen Sie Früchte und Gemüse?
- ▲ Sommer in der Küche (Rezeptbuch)

Bezug bei: Krebsliga Schweiz, Versand:

Tel. 0844 85 00 00

E-Mail: [shop@swisscancer.ch](mailto:shop@swisscancer.ch)