

Krebsgefahr durch Übergewicht

Univ. Prof. Dr. Paul Sevelda,
Präsident der Österreichischen Krebshilfe

Übergewicht führt zu erhöhtem Krebsrisiko und zu erhöhter Krebssterblichkeit. In den letzten Monaten konnten mehrere Studien in höchst anerkannten internationalen wissenschaftlichen Journalen übereinstimmend feststellen, dass Menschen mit Übergewicht ein deutlich höheres Krebsrisiko aufweisen, als normalgewichtige Menschen.

Insgesamt ist das Krebsrisiko für fettleibige Männer um 52 % höher, bei Frauen sogar um 62 % höher als bei normalgewichtigen Menschen. Als Ursache für diese wichtige Erkenntnis ist die fettreiche Ernährung anzusehen. Vor allem die häufigen Krebsarten Dickdarm, Brust, Prostata, Gebärmutter, Eierstock, Niere und Pankreas sind betroffen.

Aber nicht nur das Risiko an Krebs zu erkranken wird durch die fettreiche Ernährung deutlich gesteigert, sondern auch das Risiko in weiterer Folge an diesen Krebserkrankungen zu sterben ist deutlich höher bei fettleibigen Menschen. Die Krebssterblichkeit erhöht sich bei Männern um 14 % und bei Frauen um 20 %.

Durch Informationsbroschüren, Kochseminare und Informationskampagnen in Schulen und Kindergärten wurde der österreichischen Bevölkerung die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung näher gebracht.

Woraus soll „gesunde Ernährung“ bestehen?

Gesunde Ernährung ist seit vielen Jahren einer der Informationsschwerpunkte der österr. Krebshilfe. Ein wichtiges Ernährungsprinzip ist die häufigere Nahrungsaufnahme (5 x am Tag), dafür aber in kleinen kontrollierten Mengen. Ein weiteres wichtiges Prinzip

ist das Vermeiden von Zwischendurch Nahrung wie die berühmten Couch Potatoes oder Naschereien.

Ein weiterer wesentlicher Risikofaktor für das Übergewicht ist die Zufuhr von stark gezuckerten Fruchtsäften und Getränken. Natürlich sind auch so manche liebgewordenen Wiener Spezialitäten wie das berühmte Wiener Schnitzel, der Mayonnaisesalat, die Stelze und der Schweinsbraten dazu angetan, das Körpergewicht zu steigern. Keinesfalls ist es notwendig, ganz auf diese Lieblingsspeisen der Österreicher zu verzichten, man sollte sie jedoch mit Augenmaß und eher selten konsumieren.

Dafür wäre es dringend zu empfehlen, den Anteil an Obst, Gemüse, Salaten zu steigern. Es sollte zumindest 5 Mal am Tag eines dieser 3 Nahrungsmittel eingenommen werden.

Bei den Hauptspeisen wäre vor allem der Fischkonsum gegenüber dem Fleischkonsum zu steigern. Auch sollten Speisen nicht paniert werden, sondern eher gekocht, gebraten oder gegrillt. Bei Getränken ist darauf zu achten, dass Alkohol in größeren Mengen (mehr als 1/4 l Wein pro Tag) vermieden werden sollten. Am besten eignet sich Mineralwasser zur reichlichen Flüssigkeitsaufnahme (mindestens 1,5 l pro Tag).

Was ist zu raten?

Das Grundproblem beim Übergewicht liegt immer darin, dass die betroffene Person entweder zu viel Nahrung aufnimmt, oder zu wenig Energie verbraucht. In aller Regel liegt es an beiden Mechanismen. Kurzfristige Diäten und Anstrengungen sind auch meist nur von kurzer Erfolgsdauer und abzulehnen. Es braucht eine Änderung des Ernährungsverhaltens. Ebenso wichtig ist auch eine begleitende Steigerung des Energieverbrauches (Bewegungsprogramm). Es genügen zumeist schon 3 mal wöchentlich eine Stunde körperliche Bewegung mit Pulsfrequenzen um die 120 - 140/Minute um zu einem gesteigerten Energieverbrauch zu kommen. Es braucht zumeist mehrere Monate bis man das erhoffte Ziel der Gewichtsreduktion erreicht.

Weitere Vorteile

Gesunde Ernährung und das Vermeiden von Fettleibigkeit senkt nicht nur das Krebsrisiko, sondern auch Risiken, an anderen Zivilisationserkrankungen, wie Herz-Kreislauferkrankungen (Risiko wird um über 50% reduziert), Zuckerkrankheit und den Problemen des Skelettsystems wie die Abnützungen der Wirbelsäule und der Gelenke.

Aber auch in der Gesellschaft tabuisierte Bereiche wie die Impotenz beim Mann oder die Unfruchtbarkeit der Frau stehen in engem Zusammenhang mit der Fettleibigkeit.

Anregungen und weitere wichtige Informationen zu diesem Thema sind auf der Internetseite der Österreichischen Krebshilfe für alle kostenlos verfügbar: www.krebshilfe.net

Univ. Prof. Dr. Paul Sevelda, Präsident der Österreichischen Krebshilfe, Vorstand der Abteilung für Gynäkologie & Geburtshilfe, KH Lainz, Wien

