

Ernährung und Tumorerkrankungen

Welchen Einfluss hat die Ernährung in Sachen Tumorerkrankung?
Kann man sich durch gesundes Essen vor Krebs schützen?



Durch vollwertige Ernährung und ausreichend Bewegung kann jeder dazu beitragen, sein persönliches Krebsrisiko zu senken.

Bereits seit den 80-iger Jahren haben sich Wissenschaftler zunehmend mit dem Thema Ernährung beschäftigt und stellten fest, dass das Ernährungsverhalten das Risiko an Krebs zu erkranken, beeinflusst und mit ausschlaggebend ist. Eine Rolle dabei spielen nicht so sehr die einzelnen Inhaltsstoffe von Lebensmitteln, sondern das gesamte Ernährungsmuster: Was und wie viel essen wir und wie wird die Nahrung zubereitet?

Lebensführung und Krebserkrankung

Zirka 35 Prozent der Krebserkrankungen sind auf den Lebensstil und Umweltfaktoren zurückzuführen (C. Danaei et al. Lancet 2005). Das Ernährungsverhalten beeinflusst die Entstehung von Tumoren - vor allem Krebserkrankungen im Magen- und Darmtrakt sowie im Hals- und Speiseröhrenbereich sind sehr oft auf falsches Ess- und Trinkverhalten zurückzuführen. Doch auch bei den wohl häufigsten Tumorerkrankungen, Brust- und Prostatakrebs, spielt die richtige Ernährung eine gewichtige Rolle. Südtiroler essen gegenüber anderen Ländern zwar gesünder, weil ihre Küche mediterrane Einflüsse aufweist und die Qualität der Produkte relativ hoch ist. Alkoholika konsumieren Südtiroler allerdings auch viel mehr als andere Regionen Italiens, weshalb das Vorkommen von Hals- und Kopftumoren überdurchschnittlich hoch ist. Lungentumore bei Frauen haben in den vergangenen Jahren zugenommen, da viele Frauen vor gut 20 Jahren mit dem Rauchen begonnen haben.

Die Rolle der Ernährung in der Krebsprävention

Um das Krebsrisiko zu senken, ist eine gesunde und ausgewogene Diät, wie sie zum Beispiel die mediterrane Kost darstellt, wichtig. Dazu gehören viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, viele ungesättigte Fettsäuren aus Pflanzen sowie Fisch. Empfehlenswert sind auch folsäurehaltige Lebensmittel wie grünes Blattgemüse, Rohnen, Spinat, Brokkoli und Nüsse. Erwiesen ist dabei, dass beispielsweise Tomaten vor Prostatakrebs schützen und Vitamin D das Darmkrebsrisiko senkt. Zu empfehlen ist ebenso die Verwendung von Olivenöl. Auf bestimmte Lebensmittel muss nicht gänzlich verzichtet werden, allerdings sollte beispielsweise rotes Fleisch wie Rind- oder Schweinefleisch nicht öfters als einmal, höchstens zwei Mal die Woche auf den Teller kommen. Durch starken Fleischkonsum steigt nämlich das Darmkrebsrisiko, deshalb empfiehlt sich, öfters Fisch als Fleisch zu essen. Auch Milchprodukte wie fetthaltiger Käse sollten nicht zu oft verzehrt werden.

Alkohol, Tumorprävention und Vorbeugung von Rückfällen

Es gibt Stoffe, die sowohl einen Krebschutz als auch ein Krebsrisiko darstellen: Die Sonne etwa ist lebenswichtig zur Produktion von Vitamin D, das vor Krebs schützt. Wer sich der Sonne aber zu intensiv aussetzt, erhöht das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Ähnlich ist es auch beim Alkohol: Wäh-



rend der konstante Genuss generell das Krebsrisiko erhöht, enthält Rotwein die Substanz Resveratrol, die Tumorzellen abtötet. Es gilt also zwischen den Alkoholika zu unterscheiden und den goldenen Mittelweg zu finden – ein Glas Rotwein am Tag ist empfehlenswert, zu viel jedoch ist schädlich. Insbesondere hochprozentiger Alkohol ist zu vermeiden, denn er gehört zu den besonders krebserregenden Substanzen: So haben Frauen mit mäßigem und hohem Alkoholkonsum ein erhöhtes Brustkrebsrisiko (Singletary KW et al JAMA 2001). Folsäure hingegen, die in Leber, Vollkornprodukten, grünem Blattgemüse, Rohnen Spinat, Brokkoli, Karotten, Spargel, Rosenkohl, Tomaten, Sojabohnen und Nüssen enthalten ist, reduziert das Brustkrebsrisiko bei Alkoholkonsum. In der sekundären Tumorprävention, das heißt in der Vorbeugung vor Rückfällen, haben Studien ergeben, dass eine schlechte Ernährung mit einem höheren Rückfall- und Sterberisiko einhergeht: Weniger Fett essen senkt das Rückfallrisiko bei Patientinnen mit Brustkrebs.

Ernährung während einer Tumortherapie

Auch während einer Tumortherapie spielt die Ernährung eine wichtige Rolle: Die Tumorpatienten befinden sich in einer besonderen psychischen Situation, die den Darm und das Verdauungssystem beeinflusst. Ein Teil der Tumorbehandlungen (wie Chemotherapien) verursacht Übelkeit und Erbrechen. Deshalb versuchen viele Patienten mit „Eigenmitteln“ oder alternativmedizinischen Therapien die Tumortherapien verträglicher zu machen. Zu beachten ist auch, dass die Ernährung eine Tumortherapie wechselseitig beeinflusst – bestimmte Stoffe verstärken die Wirkung der Therapie, andere schwächen diese ab. Grüner Tee, Essiac und Selen verstärken die Wirkung der Behandlung, Johanniskraut, Noni und Vitamin E schwächen sie hingegen ab. Für Patientinnen, die sich einer

Hormontherapie unterziehen müssen, empfiehlt sich wegen der Osteoporose-Prophylaxe eine Calcium- und Vitamin-D-reiche Ernährung.

Insgesamt sollten während einer Krebstherapie die Grundregeln der gesunden Ernährung beachtet, Alkohol vermieden und weniger, dafür aber häufiger gegessen werden. Medikamente gegen Übelkeit sind laut Protokoll einzunehmen. Die oben angeführten Nährstoffe, welche die Tumortherapie einschränken, sind zu meiden – ebenso wie Begleittherapien. Bei besonderen Nahrungsmitteln ist zu empfehlen, mit dem behandelnden Arzt Rücksprache zu halten. Die Speisen sollten möglichst abwechslungsreich zusammengesetzt sein und zudem ist darauf zu achten, dass genügend Flüssigkeit zu sich genommen wird.

Somit kann durch eine vollwertige Ernährung und ausreichend Bewegung ein jeder dazu beitragen, sein ganz persönliches Krebsrisiko zu senken. Auch das Körpergewicht sollte im Bereich des Normalgewichtes liegen – bei Übergewicht ist es wichtig, dieses langfristig abzubauen, auf keinen Fall aber weiter zuzunehmen.



Referent:

Priv. Doz. Dr. Gilbert Spizzo
Onkohämatologische Tagesklinik, Krankenhaus Meran
Labor für Experimentelle Onkologie, Universitätsklinik
Innsbruck