

*prevenire è vivere
Vorbeugen ist Leben*

DR.IN ANGELICA SAGRAWA

Krebsprävention bei Tisch







Krebserkrankungen stellen weltweit ein großes Problem für die öffentliche Gesundheit dar. Verschiedene Studien haben jedoch gezeigt, dass viele Krebsarten durch eine gesunde Lebensweise verhindert werden können. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind 30–40 % der Krebserkrankungen auf Verhaltensweisen zurückzuführen, die wir ändern können. Dazu zählen beispielsweise die Auswahl der Nahrungsmittel, eine regelmäßige körperliche Betätigung, das Beibehalten des idealen Körpergewichts und der Verzicht auf krebserregende Stoffe wie Tabak und Alkohol.

Die gute Nachricht ist, dass die Krebsprävention durch Ernährung und Lebensstil einfacher und zugänglicher ist, als man denkt. Es ist keineswegs notwendig, strenge Diäten einzuhalten oder bestimmte Lebensmittelgruppen ganz zu streichen, sondern es reicht aus, sich an die Empfehlungen von maßgeblichen Institutionen wie dem World Cancer Research Fund (WCRF) zu halten. In dieser Broschüre stellen wir Ihnen die 10 Empfehlungen aus dem neuesten Expertenbericht des WCRF vor.

Diese Leitlinien basieren auf den neuesten wissenschaftlichen Studien und zielen darauf ab, die Häufigkeit von Krebs sowie anderen chronischen Krankheiten, die mit einem ungesunden Lebensstil zusammenhängen, wie Adipositas, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zu verringern.

EMPFEHLUNGEN ZUR KREBSPRÄVENTION

Diese 10 Empfehlungen zur Krebsprävention beruhen auf den solidesten und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Befolgt man diese gesunden Entscheidungen insgesamt, kann man das Risiko, im Laufe seines Lebens an Krebs und anderen chronischen Krankheiten zu erkranken, erheblich verringern.

1. Halten Sie ein gesundes Körpergewicht ein;
2. Seien Sie jeden Tag körperlich aktiv;
3. Essen Sie mehr pflanzliche Lebensmittel;
4. Begrenzen Sie den Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln, die reich an Fett und Zucker sind;
5. Begrenzen Sie den Konsum von rotem und verarbeitetem Fleisch;
6. Begrenzen Sie den Konsum von zuckerhaltigen Getränken;
7. Begrenzen Sie den Alkoholkonsum;
8. Verwenden Sie zur Krebsprävention keine Nahrungsergänzungsmittel;
9. Stillen Sie Ihr Kind, wenn möglich, mindestens sechs Monate lang;
10. Nach einer Krebsdiagnose: Wenn möglich, folgen Sie diesen Empfehlungen.

Durch die Einhaltung dieser Empfehlungen wird der Konsum von Salz, gesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren reduziert, wodurch das Risiko der Entwicklung anderer chronischer Krankheiten gesenkt wird.

Außerdem wird dringend empfohlen, das Rauchen, einschließlich des Passivrauchens, zu vermeiden und sich angemessen vor der Sonne zu schützen.

DER DEKALOG der World Cancer Research Fund (WCRF)



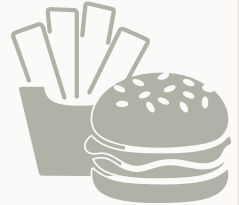
HALTEN SIE EIN
GESUNDES
KÖRPERGEWICHT EIN

SEIEN SIE JEDEN
TAG KÖRPERLICH
AKTIV



ESSEN SIE MEHR
PFLANZLICHE
LEBENSMITTEL

BEGRENZEN SIE DEN
KONSUM VON
VERARBEITETEN
LEBENSMITTELN, DIE REICH
AN FETT UND ZUCKER SIND



BEGRENZEN SIE DEN
KONSUM VON ROTEM
UND VERARBEITETEM
FLEISCH

BEGRENZEN SIE
DEN KONSUM VON
ZUCKERHALTIGEN
GETRÄNKEN



BEGRENZEN SIE DEN
ALKOHOLKONSUM


VERWENDEN SIE
ZUR KREBSPRÄVENTION
KEINE NAHRUNGSER-
GÄNZUNGSMITTEL



STILLEN SIE IHR KIND,
WENN MÖGLICH,
MINDESTENS SECHS
MONATE LANG

NACH EINER
KREBSDIAGNOSE:
WENN MÖGLICH,
FOLGEN SIE DIESEN
EMPFEHLUNGEN





Messen Sie
Ihren Taillenumfang:
Nehmen Sie
das Maß an der
schmalsten Stelle
Ihres Rumpfes.

1. ES IST WICHTIG, EIN GESUNDES KÖRPERGEWICHT ZU HALTEN

Übermäßiges Körperfett, gemessen an einem hohen Body-Mass-Index (BMI), einem großen Taillenumfang und einem hohen Taille-Hüft-Verhältnis, erhöht das Risiko, an verschiedenen Krebsarten wie Brust-, Bauchspeicheldrüsen-, Endometrium-, Speiseröhren-, Nieren-, Leber- und Darmkrebs zu erkranken, nachweislich erheblich.

Der Taillenumfang ist ein guter Indikator für die Fettverteilung um die inneren Organe und kann nützliche Informationen über die Fettlokalisierung liefern. Dieser Aspekt ist relevanter als die Gesamtmenge an Körperfett. Ein Taillenumfang von 80 cm oder mehr bei Frauen und 94 cm oder mehr bei Männern ist Schätzungen zufolge mit einem erhöhten Risiko für Krankheiten verbunden, die mit Adipositas zusammenhängen: wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten.

Rat der Ernährungsberaterin

Halten Sie ein gesundes Körpergewicht, einen Body-Mass-Index (BMI) zwischen 18,5 und 24,5 kg/m² und einen Taillenumfang von 80 cm oder weniger bei Frauen und 94 cm oder weniger bei Männern.

Tipp

Berechnen Sie Ihren Body-Mass-Index (BMI). Dieser wird berechnet, indem das Gewicht (in Kilogramm) durch das Quadrat der Körpergröße (in Metern) geteilt wird. Beispiel: $BMI = 72 \text{ kg} / (1,65 \times 1,65) \text{ m}^2 = 25,7$
Die erhaltene Zahl ist der BMI.

Einstufung	BMI
Untergewicht	< 18,50
Normalgewicht	18,50 - 24,99
Übergewicht	25,00 - 29,99
Adipositas Grad I	30,00 - 34,99
Adipositas Grad II	35,00 - 39,99
Adipositas Grad III	>= 40,00

2. SEIEN SIE JEDEN TAG KÖRPERLICH AKTIV

Unter körperlicher Aktivität ist jede Bewegung zu verstehen, bei der die Muskeln beansprucht werden und mehr Energie verbraucht wird als im Ruhezustand. Dazu gehören Arbeit, Sport, Hausarbeit und Freizeitaktivitäten wie Spaziergehen, Joggen, Laufen, Yoga, Bergwandern, Radfahren und Schwimmen.

Körperliche Aktivität trägt aufgrund ihrer zahlreichen positiven Auswirkungen zur Verringerung des Krebsrisikos bei. Dazu gehören die Kontrolle des Blutzucker- und Insulinspiegels, die Aufrechterhaltung des Gleichgewichts der Sexualhormone und die Stärkung des Immunsystems. Außerdem schützt körperliche Aktivität vor einer Gewichtszunahme, was ebenfalls zur Verringerung des Krebsrisikos beiträgt.

Rat der Ernährungsberaterin

Erwachsene:

Es werden mindestens 30 Minuten körperliche Aktivität wie beispielsweise Spaziergehen, Hausarbeit oder Sport pro Tag empfohlen. Mit der Verbesserung der körperlichen Kondition kann die Zeit für körperliche Aktivitäten auf bis zu 60 Minuten pro Tag bei moderater oder starker Intensität erhöht werden. Die beste Aktivität ist die, an der man Freude hat, egal, ob allein oder in Gesellschaft.

Kinder:

Es wird empfohlen, mindestens eine Stunde pro Tag zu spielen oder mit moderater oder hoher Intensität Sport zu treiben.



Tipp

- Nehmen Sie die Treppe, anstatt den Aufzug oder die Rolltreppe zu benutzen.
- Gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit.
- Wenn Sie viel am Schreibtisch sitzen, sollten Sie täglich mindestens 10 Minuten damit verbringen, Ihre Beine zu strecken oder einige Dehnungs-, Aerobic- oder Kraftübungen zu machen.
- Pflegen Sie ein aktives Hobby wie Gartenarbeit, Tanzen oder zügiges Gehen.
- Ein 20-minütiger Spaziergang pro Tag in zügigem Tempo könnte ausreichen, um fit zu bleiben.

A vibrant collage of various plant-based foods including fruits, vegetables, grains, and legumes. The image shows a variety of items such as strawberries, oranges, cucumbers, red peppers, chickpeas, almonds, and bowls of oatmeal and hummus. The background is a dense arrangement of these items, creating a colorful and healthy visual theme.

3. ESSEN SIE MEHR PFLANZLICHE LEBENSMITTEL

Die tägliche Ernährung sollte Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen enthalten. Vollkornprodukte und ballaststoffreiche Lebensmittel tragen nicht nur zum Schutz vor Darmkrebs bei, sondern helfen auch in der Vorbeugung von Übergewicht und Adipositas, die Risikofaktoren für verschiedene Krebsarten darstellen.

Im Allgemeinen kann eine gesunde Ernährung, die reich an pflanzlichen Lebensmitteln ist, das Krebsrisiko um 10–20 % senken. Obwohl es für jede Krebsart spezifische Ernährungsempfehlungen zur Prävention oder Risikominderung gibt, sollte eine gesunde Ernährung immer pflanzliche Lebensmittel bevorzugen und den Verzehr von hochverarbeiteten Lebensmitteln einschränken.

Rat der Ernährungsberaterin



Obst und Gemüse: Essen Sie mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Die empfohlenen Portionen sind: 200 g für rohes oder gekochtes Gemüse, 80 g für Blattsalat, 150 g für Obst (z. B. ein Apfel oder eine kleine Orange oder 2 Pflaumen oder 2 Marillen). Variieren Sie außerdem die Farben von Obst und Gemüse (blau/violett, gelb/orange, grün, rot, weiß), um eine größere Vielfalt an Nährstoffen und nützlichen Substanzen, auch sekundäre Pflanzenstoffe genannt, in die Ernährung einzubringen.



Hülsenfrüchte: Kichererbsen, Erbsen, Linsen, Bohnen, Ackerbohnen, Soja. Essen Sie 2- bis 7-mal pro Woche Hülsenfrüchte. Die empfohlene Portion beträgt im Falle von trockenen Hülsenfrüchten 50 g, bei frischen oder gekochten Hülsenfrüchten bzw. aus der Dose 150 g. Denken Sie daran, dass Hülsenfrüchte Fleisch ersetzen und in jeder Hinsicht ein Hauptgericht darstellen.



Vollkornprodukte: Sehen Sie bei jeder Mahlzeit eine Portion Lebensmittel aus Vollkornprodukten vor - in Form von ganzen Körnern (Mais, Reis, Dinkel, Gerste, Hafer, Quinoa, Buchweizen, Weizen, Amaranth), Vollkornmehlen oder deren Nebenprodukten (Brot, Nudel, Zwieback, Puffreis, Puffgerste, Couscous aus Mais, Bulgur, Crackers, Reiswaffeln).



Nüsse: Essen Sie Walnüsse, Haselnüsse, Pistazien, Mandeln und ähnliches (damit sind keine getrockneten Früchte wie Pflaumen und Marillen gemeint). Die empfohlene Portion für Nüsse beträgt 15–30 g pro Tag.

Tipp

Probieren Sie dieses ganz einfache Rezept für Linsen-Hummus aus, perfekt als Vorspeise oder zum Bestreichen eines Sandwiches für den Snack. Die Zubereitung ist einfach und schnell: Pürieren Sie in einem Mixer 250 g gekochte Linsen mit einer halben Knoblauchzehe, Petersilie, Paprika, dem Saft einer halben Zitrone, einem Esslöffel Olivenöl extra vergine und einem Esslöffel Tahin. Im Kühlschrank in einem luftdichten Behälter für 2-3 Tage aufbewahren.

IN DEN MAHLZEITEN
DER WOCHE

IN DEN MAHLZEITEN
DES TAGES

BEI JEDER
MAHLZEIT

WURSTWAREN

< 2 Portionen

GEFLÜGEL

1 - 2 Portionen

FISCH, KREBSTIERE, MUSCHELN

> 2 Portionen

SAMEN, OLIVEN, NÜSSE

(Haselnüsse, Cashews, Erdnüsse)

1 - 2 Portionen

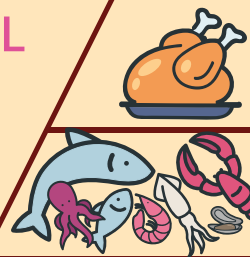
MILCH UND MILCHPRODUKTE

(niedriger Fettgehalt)

2 - 3 Portionen

1 - 2 Portionen FRÜCHTE

2 - 3 Portionen GEMÜSE



SAISONALE UND LOKALE PRODUKTE - K

SÜSSIGKEITEN

< 2 Portionen



FLEISCH

< 2 Portionen



EIER

2-4 Stück



HÜLSENFRÜCHTE 2 - 7 Portionen



KRÄUTER, GEWÜRZE, KNOBLAUCH, ZWIEBELN

zu den Zubereitungen hinzufügen,
um den Salzgehalt zu reduzieren



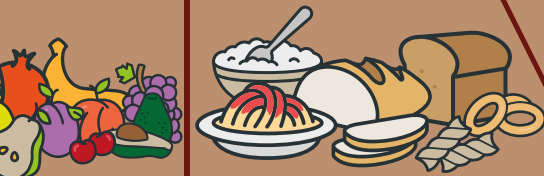
OLIVENÖL 3 - 4 Portionen

(1 Portion entspricht 1 Esslöffel, etwa 10 ml)



NUDELN, BROT, REIS, GERSTE, DINKEL UND VOLLKORNGETREIDE

3 - 4 Portionen



FLÜSSIGKEITEN

Wasser, Kräuter- oder Früchtetees



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT - GESELLIGKEIT

4. BEGRENZEN SIE DEN KONSUM VON HOCHVERARBEITETEN LEBENSMITTELN, DIE REICH AN FETT UND ZUCKER SIND

Unter hochverarbeiteten Lebensmitteln sind verpackte Produkte zu verstehen, die sofort aufgewärmt oder gegessen werden können und mehrere Verarbeitungsschritte durchlaufen haben.

Einfache, wenig verarbeitete Lebensmittel haben eine kurze Zutatenliste, wie im Fall von Dosenbohnen, die nur Bohnen und Salz enthalten. Im Gegensatz dazu deutet eine lange und komplexe Zutatenliste eher darauf hin, dass es sich um ein hochverarbeitetes Lebensmittel handelt. Hochverarbeitete Produkte lassen sich anhand der Angaben auf dem Etikett erkennen: Sie enthalten viele zugesetzte Zutaten (wie Salz, Zucker, Farbstoffe und Zusatzstoffe). Sie sind kalorienreich, enthalten Zucker, gesättigte Fette und Transfette und werden in der Regel in großen Portionen serviert. Zu dieser Kategorie gehören Fertiggerichte oder Tiefkühlprodukte, verarbeitete Fischprodukte (wie Fischstäbchen), zuckerhaltige Getränke, Fast-Food-Produkte und viele verpackte Snacks (sowohl süße als auch salzige).

Eine Ernährung, die reich an hochverarbeiteten Lebensmitteln ist, und eine „westliche“ Ernährung (die viel zugesetzten Zucker, weißes oder raffiniertes Mehl, Fleisch und Fett enthält) werden mit Übergewicht, Adipositas, Herzkrankheiten und verschiedenen Krebsarten in Verbindung gebracht.

Tipp

Überprüfen Sie die Lebensmittel in Ihrem Vorratsschrank und Kühlschrank, lesen Sie die Etiketten. Sollten Sie hochverarbeitete Lebensmittel finden, überlegen Sie, durch welche verarbeitungsarmen Lebensmittel Sie diese ersetzen können.





5. BEGRENZEN SIE DEN KONSUM VON ROTEM UND VERARBEITETEM FLEISCH

Unter rotem Fleisch versteht man alle Muskelfleischteile von Säugetieren wie Rind, Kalb, Schwein, Lamm, Hammel, Pferd und Ziege. Verarbeitetes Fleisch hingegen wurde durch Verfahren wie Salzen, Reifen, Fermentieren, Räuchern oder andere Techniken zur Verbesserung des Geschmacks oder der Haltbarkeit umgewandelt. Für diese Erzeugnisse wird häufig rotes Fleisch verwendet (z. B. Roh- oder Kochschinken, Salami, Bauchspeck und einige Würste, wie Frankfurter Würstchen), aber auch Nebenprodukte von weißem Fleisch gehören zu den verarbeiteten Fleischwaren (z. B. Puten- und Hähnchenwurst sowie Geflügel-Würstchen). Studien deuten darauf hin, dass sowohl rotes als auch verarbeitetes Fleisch das Risiko erhöhen, an Krebsarten wie Bauchspeicheldrüsen-, Prostata-, Magen- und Darmkrebs zu erkranken.



Rat der Ernährungsberaterin

Nachdem Fleisch eine wertvolle Quelle von Nährstoffen wie Eiweiß, Eisen, Zink und Vitamin B12 darstellt, ist es empfehlenswert, seinen Verzehr einzuschränken, anstatt ganz darauf zu verzichten. Frisches, unverarbeitetes rotes Fleisch sollte in Mengen von weniger als 500 g pro Woche konsumiert werden, während verarbeitete Fleischprodukte 50 g pro Woche nicht überschreiten sollten. Es ist gesund, die Eiweißquellen im Laufe der Woche zu variieren, indem Geflügel, Fisch (2 Mal pro Woche), Hülsenfrüchte (2–7 Mal pro Woche), Eier (2 Mal pro Woche) und Käse (2 Mal pro Woche) in die Ernährung aufgenommen werden.

Tipp

Schreiben Sie auf ein Blatt Papier (das Sie an den Kühlschrank hängen können), wie Sie die Eiweißzufuhr von Montag bis Sonntag abwechseln können. Denken Sie beim Schreiben auch an die Zubereitungen, die am besten zu Ihrem Zeitplan, Ihren Verpflichtungen und Ihrem Geschmack passen. Lassen Sie sich von der folgenden Tabelle inspirieren:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mittagessen	Huhn	Borlotti Bohnen	Fisch	Käse	Fisch	Eier	Rindfleisch
Abendessen	Linsen	Kalb	Eier	Erbsen	Huhn	Cannellini Bohnen	Käse

Beispiel für abwechslungsreiche Eiweißzufuhr im Laufe der Woche

6. BEGRENZEN SIE DEN KONSUM VON ZUCKERHALTIGEN GETRÄNKEN

Zuckerhaltige Getränke werden sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen mit Gewichtszunahme, Übergewicht und Adipositas in Verbindung gebracht, insbesondere wenn sie häufig oder in großen Mengen konsumiert werden.

So genannte „Diät“-Getränke verwenden kalorienarme Süßstoffe und haben daher nicht den gleichen Kaloriengehalt wie zuckergesüßte Getränke, tragen aber langfristig nicht zur Gewichtsabnahme oder zum Erhalt eines gesunden Gewichts bei. Darüber hinaus haben die meisten von ihnen einen hohen Säuregehalt, der zur Zahnerosion beiträgt.

Rat der Ernährungsberaterin

Wasser ist immer die beste Wahl, aber auch ungesüßter Tee und Kaffee sind eine gute Wahl. Eine moderate Menge Kaffee, d. h. weniger als vier Tassen pro Tag, kann im Rahmen einer gesunden Ernährung konsumiert werden.

Ein übermäßiger Koffeinkonsum sollte vermieden werden.

Sie können ungesüßte Getränke wie Zitronenlimonade, mit Kräutern wie Minze aromatisiertes Wasser, Säfte, Zentrifugen, Smoothies und Gemüsegetränke zu sich nehmen.





Tipp

Probieren Sie ein neues Rezept aus, um Wasser zu aromatisieren und zuckerhaltige Getränke zu ersetzen. Hier einige Ideen:

- Erdbeeren, Zitrone und Gurke
- Wassermelone und Minzblätter
- Orange und Rosmarin
- Himbeeren, Zitrone und Lavendelblüten
- Pfirsich und Basilikum
- Orange, Zitrone und ein paar Scheiben Ingwer

7. BEGRENZEN SIE DEN ALKOHOLKONSUM

Der Konsum alkoholischer Getränke erhöht das Risiko, an Mundhöhlen-, Rachen-, Kehlkopf-, Speiseröhren-, Leber-, Dickdarm- und Brustkrebs (insbesondere nach der Menopause) zu erkranken. Der tägliche Konsum von einer Einheit Alkohol, was 10–12 Gramm entspricht, erhöht das Risiko für diese Krebsarten um 4 bis 25 %. Unter einer Einheit sind eine Dose Bier (330 ml), ein Glas Wein (125 ml) oder ein Glas hochprozentiger Alkohol (40 ml) zu verstehen. Alle Arten von alkoholischen Getränken haben die gleiche Wirkung auf das Krebsrisiko, und es gibt keine Menge, die als sicher gilt. Diese Empfehlung gilt daher für alle alkoholischen Getränke, seien es Bier, Wein, hochprozentiger Alkohol oder andere Arten von Alkohol. Wenn man dennoch alkoholische Getränke konsumieren möchte, empfehlen die „Richtlinien für eine gesunde italienische Ernährung“ nicht mehr als 2 Einheiten Alkohol pro Tag für erwachsene Männer und nicht mehr als 1 Einheit für erwachsene Frauen und ältere Menschen beiderlei Geschlechts. Personen unter 18 Jahren und schwangere Frauen sollten hingegen vollständig auf alkoholische Getränke verzichten.

Tipp

Probieren Sie das Rezept für einen alkoholfreien Cocktail wie den Virgin Cucumber Collins. Befeuchten Sie den Rand eines Glases und tauchen Sie es in Salz. Mischen Sie in einem Shaker Gurkenpüree (50 g), Limettensaft (50 ml), Agavendicksaft (1 Esslöffel) und Eis. Schütteln Sie alles gut durch und gießen Sie den Cocktail ins Glas.



Prost!

8. VERWENDEN SIE ZUR KREBSPRÄVENTION KEINE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Eine gesunde, abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung bietet einen wirksameren Schutz vor Krebs als die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, die Vitamine, Mineralien, Kräuter oder andere pflanzliche Extrakte enthalten. Dies gilt für alle Dosierungen und Formulierungen von Nahrungsergänzungsmitteln, es sei denn, die Einnahme wurde von einer qualifizierten medizinischen Fachkraft empfohlen, die die Risiken und den Nutzen abschätzen kann.

Die Forschung im Bereich der Onkologie hat einige spezifische Fälle nachgewiesen, in denen eine gezielte Nahrungsergänzung positive Auswirkungen auf Hochrisikopersonen hatte. Diese Ergebnisse sind jedoch nicht ohne Weiteres auf die gesunde Bevölkerung übertragbar, da die Wirksamkeit von Nahrungsergänzungsmitteln von Person zu Person unterschiedlich sein kann und eine hohe Dosierung nachteilige Auswirkungen haben kann. Zum Beispiel hat sich gezeigt, dass eine hochdosierte Beta-Carotin-Ergänzung bei einigen Personen das Risiko der Entwicklung von Lungenkrebs erhöhen kann. Im Allgemeinen kann die Regel „je mehr, desto besser“ nicht für Vitamine und Mineralstoffe angewendet werden. In bestimmten Lebensphasen könnte der Arzt jedoch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln empfehlen, um einen erhöhten Bedarf zu decken oder bestimmte Krankheiten zu behandeln.

Rat der Ernährungsberaterin

Nehmen Sie abwechselnd Nahrungsmittel jeder Gruppe (Getreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, frisches Obst, Nüsse, Samen, Fleisch, Milchprodukte) zu sich und variieren Sie Ihre Ernährung im Laufe der Woche, um eine Vielzahl von Mikronährstoffen und schützenden sekundären Pflanzenstoffen aus verschiedenen Quellen zu erhalten.



9. STILLEN SIE IHR KIND, WENN MÖGLICH, MINDESTENS SECHS MONATE LANG

Muttermilch ist die beste Nahrung für Neugeborene bis zum sechsten Lebensmonat. Sie enthält alle Nähr- und Schutzstoffe, die für das Wachstum des Kindes in dieser Phase notwendig sind, unterstützt die Entwicklung des noch unreifen Immunsystems und schützt vor Kinderkrankheiten. Die positiven Wirkungen des Stillens setzen sich auch in der Kindheit und im Erwachsenenalter fort: Das Risiko von Asthma, Typ-2-Diabetes, Übergewicht und Adipositas ist reduziert und damit auch das Risiko der Entwicklung von Tumoren, die mit einem erhöhten Gewicht verbunden sind. Bei einem übergewichtigen Kind ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass es ein fettleibiger Erwachsener wird. Darüber hinaus schützen sich die Mütter durch das Stillen vor Brustkrebs und Typ-2-Diabetes, und es gibt Hinweise dafür, dass das Stillen auch das Risiko für Eierstockkrebs verringert.

Rat der Ernährungsberaterin

Bieten Sie Säuglingen mindestens bis zum sechsten Lebensmonat Muttermilch an und führen Sie feste Nahrung nicht vor dem vierten Monat ein, da das Verdauungssystem der Säuglinge noch nicht bereit ist, diese zu verdauen. Dies ist eine allgemeine Empfehlung, die ein frühzeitiges Abstillen nicht ausschließt, sofern eine medizinische Fachkraft dies nach einer persönlichen Beratung vorschlägt. Nach dem sechsten Lebensmonat ist das Immun- und Verdauungssystem des Babys so weit entwickelt, dass schrittweise feste Nahrung eingeführt werden kann. Mit der Kuhmilch sollte man wegen ihres hohen Eiweißgehalts bis zum ersten Lebensjahr warten. Außerdem ist zu beachten, Kleinkindern unter einem Jahr keinen Honig zu geben, da dieser Sporen von *Clostridium botulinum* enthalten kann, die ihr noch nicht ausgereiftes Immunsystem noch nicht abwehren kann.







10. NACH EINER KREBSDIAGNOSE: WENN MÖGLICH, FOLGEN SIE DIESEN EMPFEHLUNGEN

Das Expertengremium des World Cancer Research Funds kommt zu dem Schluss, dass die vorstehenden neun Empfehlungen auch für Überlebende von Krebserkrankungen gültig sind.

Diese Personen sollten nach Abschluss der Therapien versuchen, sich so weit wie möglich an diese Empfehlungen zu halten.

In Situationen, in denen die Befolgung dieser Empfehlungen nicht umsetzbar ist, sollte unbedingt eine angemessene Beratung von Gesundheitsfachleuten eingeholt werden.

CHECKLISTE „30 TAGE PRÄVENTION“

Drucken Sie diese Checkliste aus und hängen Sie sie an einem Ort auf, an dem Sie sie jeden Tag sehen können. Sie können sich gesund ernähren, mehr bewegen und gesunde Entscheidungen treffen, um Ihr Krebsrisiko zu senken.

1. Probiere eine neue körperliche Aktivität aus	2. Gehe 2 km oder mehr	3. Lade einen Freund oder eine Freundin zu einem gemeinsamen Besuch im Fitness-Zentrum ein
4. Ersetze rotes Fleisch durch Huhn, Truthahn oder Fisch	5. Trage Sonnencreme auf, auch wenn es bewölkt ist	6. Bereite dir dein eigenes gesundes Mittagessen zu, anstatt auswärts zu essen
7. Probiere eine neue Gemüsesorte aus	8. Ersetze Fleisch durch Linsen oder Bohnen	9. Wenn du den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt, mach eine 20-minütige Pause und gehe spazieren
10. Verzichte auf Chips und ersetze diese durch kleingeschnittenes Gemüse, wie Karotten oder Gurken	11. Vermeide Tabakprodukte!	12. Fahr eine Runde mit dem Rad
13. Finde ein neues gesundes Rezept und bereite es zu	14. Iss bei mindestens zwei Mahlzeiten am Tag 100 % Vollkorngetreide	15. Bereite deine eigene Mischung aus Nüssen, Samen und Trockenfrüchten für einen gesunden Snack zu
16. Bestell Wasser oder einen Softdrink, wenn du auswärts isst	17. Probiere eine neue Obstsorte aus	18. Probiere eine neue Linsensorte aus
19. Ersetze kohlenstoffhaltige Getränke durch einen selbst gemachten Früchtetee	20. Vermeide den Verzehr von zu stark geröstetem oder verbranntem Fleisch	21. Nimm die Treppe anstelle des Aufzugs oder der Rolltreppe
22. Besuche einen Bauernladen oder Bauernmarkt und probiere ein saisonales Produkt	23. Machen Sie einen Smoothie mit einem neuen Gemüse	24. Iss gesunde Snacks wie Nüsse, Mandeln oder Obststücke
25. Bereite einen Krug Kräuter- oder Früchtetee zu, den du die ganze Woche über trinken kannst	26. Iss einen Tag lang fleischlos	27. Ersetze den Aufschnitt durch Hummus oder eine Bohnencreme
28. Nimm dir eine Flasche Wasser mit und fülle sie im Laufe des Tages wieder auf	29. Suche dir einen Partner für den Mittagsspaziergang	30. Ersetze Reis durch Quinoa



QUELLEN

1. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018. Available at [dietandcancerreport.org](https://www.dietandcancerreport.org).
2. Orlich MJ, Chiu THT, Dhillon PK, et al. Vegetarian Epidemiology: Review and Discussion of Findings from Geographically Diverse Cohorts. *Advances in Nutrition*. 2019;10(Supplement_4):S284-S295.
3. World Cancer Research Fund/American Institute of Cancer Research. Continuous Update Project Expert Report 2018. Diet, nutrition and physical activity: Energy balance and body fatness. Available at [dietandcancerreport.org](https://www.dietandcancerreport.org).
4. Chen, M. Association of 8 hour time Restricted eating with all cause specific mortality. 2024. https://s3.amazonaws.com/cms.ipressroom.com/67/files/20242/8-h+TREmortality_EPI+poster_updated+032724.pdf
5. Runggay H, Murphy N, Ferrari P, Soerjomataram I. Alcohol and Cancer: Epidemiology and Biological Mechanisms. *Nutrients*. 2021 Sep 11;13(9):3173. doi: 10.3390/nu13093173. PMID: 34579050; PMCID: PMC8470184.
6. Starek-Świechowicz B, Budziszewska B, Starek A. Alcohol and breast cancer. *Pharmacol Rep*. 2023 Feb;75(1):69-84. doi: 10.1007/s43440-022-00426-4. Epub 2022 Oct 30. PMID: 36310188; PMCID: PMC98889462.
7. CREA. Linee Guida per una sana alimentazione. 2018



Ernährungstherapeutin

Angelica Sagrawa

Ernährungsberaterin Sagrawa ist auf menschliche Ernährung spezialisiert und unterstützt onkologische Patienten der LILT in der Organisation einer gesunden Ernährung und somit in der besseren Bewältigung der Therapien. Sie beschäftigt sich auch mit der Erstellung von Aufklärungsmaterial über die Prävention chronischer, nicht übertragbarer Krankheiten und fördert eine gesunde Ernährung und Lebensweise. Zudem organisiert sie Gruppen-Workshops zum Thema Ernährungserziehung für verschiedene Altersgruppen.

Bearbeitet von: Angelica Sagrawa
Copyright photo: Angelica Sagrawa, Adobe Stock
Jahr 2025



LEGA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
LIGA ZUR KREBSBEKÄMPFUNG

*prevenire è vivere
vorbeugen ist Leben*

W.-A.-Loew-Cadonna-Platz, 10 - 39100 BOZEN - Tel. 0471 40 20 00
USt-ID 02216950218 - www.liltbolzanobozen.com - info@liltbolzanobozen.com



Einzahlungen:

BANK-K/K: Sparkasse Ag. 3 Bozen

IBAN: IT29 D060 4511 6030 0000 0450000

POST-K/K - Nr. 36395317

IBAN: IT38 H076 0111 6000 0003 6395317



mit Unterstützung

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL

Gesundheit



con il sostegno

PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Salute