

Tipps zur Krebsprävention

LEICHTER LEBEN

ÜBERGEWICHT REDUZIEREN – KREBSRISIKO SENKEN



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG 
KREBSGESELLSCHAFT



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben. Zwar lassen sich nicht alle gesundheitlichen Risiken vollkommen ausschalten – vieles können Sie jedoch selbst beeinflussen. Eine gesunde Lebensweise ist die beste Möglichkeit, einer Krebserkrankung aktiv vorzubeugen. Dazu gehören: ein vernünftiger Umgang mit UV-Strahlen, ein rauchfreies Leben, wenig Alkohol, ausreichend Bewegung und Schlaf, eine ausgewogene vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung sowie ein normales Körpergewicht.

Ernährung, Bewegung und das Körpergewicht bedingen sich dabei gegenseitig. Denn ein zu hohes Körpergewicht ist das Resultat aus einem Zuviel an Energie und einem Zuwenig an Bewegung. Der Körper weiß dann keinen anderen Ausweg als die überschüssige Energie zu speichern. Auf Dauer steigt das Körpergewicht – und damit das Risiko für verschiedene Krankheiten, darunter auch für einige Krebserkrankungen.

Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Ihnen diese Zusammenhänge erklären und Sie dazu ermutigen, auf Ihr Gewicht zu achten. Am Ende des Ratgebers finden Sie wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Ernährung gesünder gestalten und mehr Schwung in Ihren Bewegungsalltag bringen können, um Ihr Körpergewicht zu halten oder zu reduzieren. Damit tun Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes und leben im wahrsten Sinne des Wortes leichter!

[Ihre Deutsche Krebshilfe](#)

[Ihre Deutsche Krebsgesellschaft](#)

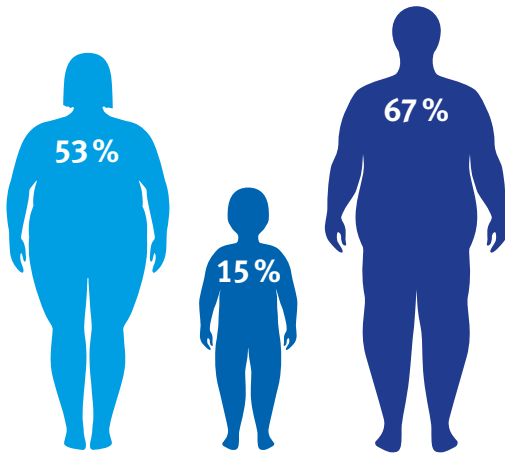
[Ihr Deutsches Krebsforschungszentrum](#)

Damit unsere Broschüren besser lesbar sind, verwenden wir die männliche Sprachform. Sämtliche Personenbezeichnungen schließen selbstverständlich alle Geschlechter ein.

IMMER MEHR MENSCHEN SIND ÜBERGEWICHTIG

Seit 1975 hat sich die Zahl übergewichtiger Menschen weltweit verdreifacht. 2016 waren 1,8 Milliarden Erwachsene zu dick, davon 650 Millionen stark übergewichtig. Die Medizin spricht in diesem Fall auch von Adipositas oder Fettleibigkeit.

In Deutschland tragen rund zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen zu viel Gewicht mit sich herum. Knapp ein Viertel der Erwachsenen ist adipös – Tendenz steigend. Besonders alarmierend: Bereits fast jedes sechste Schulkind wiegt zu viel.



Anteil übergewichtiger Menschen in Deutschland

ÜBERGEWICHT BESTIMMEN MIT DEM BODY-MASS-INDEX

Zu dünn? Zu dick? Oder gerade richtig? Ob Ihr Körpergewicht im Normalbereich liegt, können Sie schnell und einfach mit dem sogenannten Body-Mass-Index (BMI) überprüfen. Der BMI setzt das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergröße.

Teilen Sie zur Berechnung Ihres BMI Ihr Körpergewicht in Kilogramm durch Ihre Körpergröße in Metern zum Quadrat (kg/m^2).

Beispiel: Der BMI eines 1,80 m großen Mannes mit 90 kg beträgt $27,8 \text{ kg}/\text{m}^2$.

$$\text{BMI} = \frac{90 \text{ kg}}{1,80 \text{ m} \times 1,80 \text{ m}} = 27,8 \text{ kg}/\text{m}^2$$

Ein BMI zwischen $18,5$ und $24,9 \text{ kg}/\text{m}^2$ bedeutet: Alles im grünen Bereich. Als übergewichtig gelten Erwachsene mit einem BMI ab $25 \text{ kg}/\text{m}^2$; ab einem BMI von $30 \text{ kg}/\text{m}^2$ spricht man von Fettleibigkeit (Adipositas).

In der Regel gilt: Je höher der BMI, desto höher der Körperfettanteil. Aber es gibt Ausnahmen, sodass der BMI nicht immer aussagekräftig ist. Sportler mit einem hohen Muskelanteil können beispielsweise einen hohen BMI haben, ohne übergewichtig zu sein. Der Grund: Muskeln sind schwerer als Fett.

Für Kinder und Jugendliche gelten die oben genannten Grenzwerte nicht. Bei ihnen wird der BMI beurteilt, indem er mit Daten anderer Kinder gleichen Alters und Geschlechts verglichen wird.



| Untergewicht | Normalgewicht | Präadipositas | Adipositas |
|-------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| $< 18,5 \text{ kg/m}^2$ | $18,5\text{--}24,9 \text{ kg/m}^2$ | $25,5\text{--}29,9 \text{ kg/m}^2$ | $\geq 30,0 \text{ kg/m}^2$ |

Was bedeutet Ihr Body-Mass-Index?

Auch auf die Fettverteilung kommt es an

Wichtig zur Einschätzung Ihres Gesundheitsrisikos durch Übergewicht ist nicht nur der BMI, sondern auch die Verteilung des Fettgewebes. Denn Fettpolster am Bauch, welche die inneren Organe umgeben, sind stoffwechselaktiver als an Beinen und Gesäß und können die Entstehung von bestimmten Krankheiten begünstigen. Deshalb ermitteln Mediziner häufig bei einem BMI von mehr als 25 kg/m^2 zusätzlich den Taillenumfang.

Den Taillenumfang können Sie mit einem Maßband auch leicht selbst bestimmen. Legen Sie das Maßband dafür im Stehen in Höhe des Bauchnabels an und führen Sie es in gerader Linie um den Bauch herum.

Das gesundheitliche Risiko ist bei Frauen ab einem Taillenumfang von 80 cm und bei Männern ab 94 cm erhöht. Ab einem Umfang von 88 cm beziehungsweise 102 cm ist es deutlich erhöht.

WIE ENTSTEHT ÜBERGEWICHT?

Übergewicht entsteht, wenn die Energiemenge, die ein Mensch mit der Nahrung aufnimmt, über einen längeren Zeitraum über seinem täglichen Energieverbrauch liegt. Der Körper speichert dann die nicht verbrauchte Energie in Depots: den Fettzellen. Dieser auf den ersten Blick einleuchtende Zusammenhang kann verschiedene Ursachen haben: Bei einigen Menschen ist es „nur“ ein schlechter Lebensstil – eine Kombination aus unausgewogener Ernährung und Bewegungsmangel –, der sich über Jahre eingeschlichen hat. Die ständige Verfügbarkeit von Nahrung und etwaiger Stress im Job tun dann ihr Übriges. Aber auch hormonelle oder depressive Erkrankungen, die Einnahme bestimmter Medikamente und Schlafmangel können zu Übergewicht führen. Manchmal spielen auch genetische Ursachen eine Rolle. Lassen Sie sich im Zweifelsfall von Ihrem Arzt oder einem Diätassistenten beraten, wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren möchten.



EIN SCHWERWIEGENDES PROBLEM FÜR DIE GESUNDHEIT

Starkes Übergewicht ist vor allem ein gesundheitliches Problem: Das Risiko für Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Schlaganfälle, Diabetes mellitus Typ 2 und Gelenksbeschwerden steigt durch die Extra-Kilos.

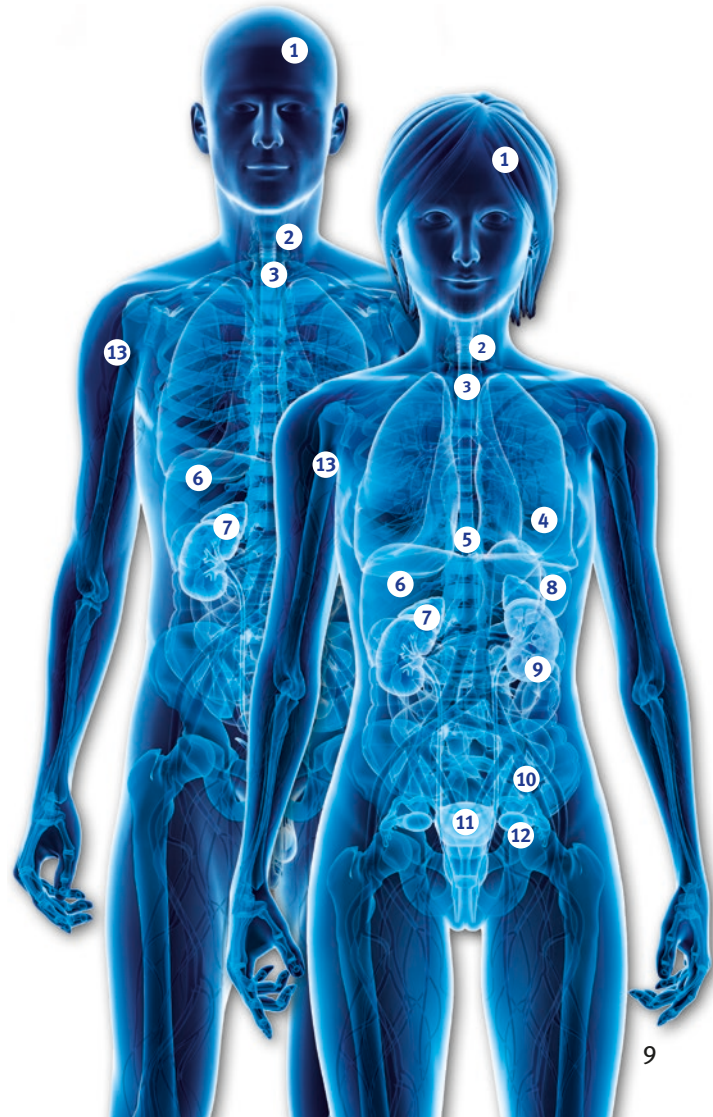
| | BMI (kg/m ²) | Risiko für Begleiterkrankungen |
|----------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| Normalgewicht | 18,5 – 24,9 | durchschnittlich |
| Übergewicht | ≥ 25,0 | |
| Präadipositas | 25 – 29,9 | gering erhöht |
| Adipositas Grad I | 30 – 34,9 | erhöht |
| Adipositas Grad II | 35 – 39,9 | hoch |
| Adipositas Grad III | ≥ 40 | sehr hoch |

Zudem haben Wissenschaftler nachgewiesen, dass starkes Übergewicht das Risiko für Krebs erhöht.

Starkes Übergewicht steigert das Risiko für 13 Krebsarten

- 1 Hirnhauttumor (Meningeom)
- 2 Schilddrüsenkrebs
- 3 Speiseröhrenkrebs (Adenokarzinom)
- 4 Brustkrebs (nach den Wechseljahren)
- 5 Krebs des Mageneingangs
- 6 Leberkrebs
- 7 Gallenblasenkrebs
- 8 Bauchspeicheldrüsenkrebs
- 9 Nierenzellkrebs
- 10 Dick- und Enddarmkrebs
- 11 Gebärmutter Schleimhautkrebs
- 12 Eierstockkrebs
- 13 Multiples Myelom

Besonders ausgeprägt ist der Zusammenhang zwischen Fettleibigkeit und Gebärmutter Schleimhautkrebs sowie Speiseröhrenkrebs. Für einige der 13 Krebsarten haben Experten sogar eine Dosis-Wirkungs-Beziehung feststellen können: Je ausgeprägter das Übergewicht, desto höher ist das entsprechende Krebsrisiko.



Doch wie beeinflusst das Körperfett die Entstehung von Krebs? Dafür gibt es aktuell drei Erklärungsansätze:

1. Chronische Entzündungen

Das Fettgewebe, insbesondere das Bauchfett, ist hochaktiv und produziert unter anderem entzündungsfördernde Botenstoffe. Zu viel Fett verursacht dauerhaft erhöhte Entzündungswerte. Diese stehen im Verdacht, an der Krebsentstehung beteiligt zu sein.

2. Ungleichgewicht der Hormone

Fettzellen bilden auch das Sexualhormon Östrogen. Je mehr Körperfett, desto mehr Östrogen. Die Folge: Ein hormonelles Ungleichgewicht, das auf andere Zellen wachstumsfördernd wirkt und dadurch die Krebsentstehung begünstigen kann.

3. Dauerhaft erhöhter Blutzucker- und Insulinspiegel

Übergewichtige Menschen produzieren große Mengen des Hormons Insulin, das den Zucker aus dem Blut in die Körperzellen schleust. Viele Krebszellen nutzen Insulin als Wachstumsfaktor. Ein dauerhaft erhöhter Insulinspiegel kann so für ein vermehrtes Wachstum von Krebszellen sorgen.

ÜBERGEWICHT REDUZIEREN – NORMALGEWICHT HALTEN

Experten schätzen, dass rund 40 Prozent aller Krebserkrankungen durch eine gesunde Lebensweise vermeidbar wären. Zu einer gesunden Lebensweise zählt auch ein normales Körpergewicht.

Tun Sie sich deshalb selbst etwas Gutes und achten Sie auf Ihr Gewicht. Am besten ist es, wenn Übergewicht gar nicht erst entsteht – auch nicht bei Kindern. Wenn Sie normalgewichtig sind, sorgen Sie dafür, dass dies so bleibt. Wer bereits übergewichtig oder adipös ist, sollte versuchen, abzunehmen oder zumindest nicht weiter zuzunehmen.

Grundlage für ein „gesundes“ Gewicht ist eine Kombination aus ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung. Um abzunehmen, muss der Körper mehr Energie verbrennen als er durch die Nahrung aufnimmt. Zugegeben: Das ist keine einfache Aufgabe, vor allem wenn sich die schlechten Gewohnheiten über Jahre gefestigt haben. Und leider verschwindet der Bauchspeck nicht über Nacht – genauso wie das Übergewicht nicht über Nacht gekommen ist. Seien Sie also geduldig mit sich, geben Sie Ihrem Körper Zeit – und nehmen Sie bewusst wahr, wie Sie sich nach und nach fitter fühlen. Wichtig ist, dass Sie den ersten Schritt tun.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie Tipps, wie Sie eine gesunde Ernährung einfach umsetzen und mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen können. Darüber hinaus finden Sie Ideen, wie Sie sich selbst zu Verhaltensänderungen motivieren können.

SO STEIGERN SIE IHRE MOTIVATION

- Ziele sind die eigentliche Triebkraft und Quelle Ihres Verhaltens. Setzen Sie sich deshalb realistische und messbare Ziele. Planen Sie, wie Sie diese Ziele erreichen wollen – je konkreter, desto besser. Auch kleine Veränderungen können Großes bewirken!
- Zu jedem Ziel gehört eine klare Terminvorgabe. Planen Sie aber maximal ein halbes Jahr im Voraus.
- Unterteilen Sie große Ziele in kleinere Etappenziele.
- Verfolgen Sie nur Ziele, die Sie selbst attraktiv finden, und keine, die andere von Ihnen erwarten.
- Formulieren Sie Ihre Ziele positiv: Sagen Sie „Ich werde ...“, „Ich will ...“ anstelle von „Ich könnte ...“, „Ich muss ...“.
- Weihen Sie Ihre Familie und Freunde ein.
- Suchen Sie sich Mitstreiter mit ähnlichen Vorsätzen.
- Rechnen Sie mit einem Rückschlag und legen Sie sich dafür einen Notfallplan zurecht.
- Belohnen Sie sich für erreichte Zwischenziele.



UNSERE ERNÄHRUNGSTIPPS

Einkaufen, Zubereiten, Essen

- Planen Sie Ihren Wocheneinkauf im Voraus. Gehen Sie nicht hungrig einkaufen, damit nicht zu viel im Einkaufswagen landet.
- Kochen Sie wann immer möglich selbst, am besten mit regional-saisonalen Zutaten. Dann können Sie genau steuern, was Sie essen. Viele Gerichte lassen sich gut einfrieren und portionsweise auftauen, wenn es einmal schnell gehen muss.
- Essen Sie von kleinen Tellern und füllen Sie zuerst Gemüse auf. Die Portion sieht so größer aus und Sie suggerieren Ihrem Körper, früher satt zu sein.
- Nehmen Sie sich Zeit für das Essen, legen Sie Pausen ein und achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl. Dieses stellt sich erst nach circa 20 Minuten ein. Kauen Sie gut, denn „gut gekaut ist halb verdaut“. Essen Sie nicht aus Gewohnheit alles auf.
- Essen Sie sich zu den Hauptmahlzeiten satt und vermeiden Sie Snacks zwischendurch. Wenn Sie etwas Süßes essen möchten, tun Sie dies direkt zu den Hauptmahlzeiten – gleiches gilt auch für Obst.

Getränke

- Sie können relativ einfach viele Kalorien einsparen, wenn Sie auf gezuckerte Getränke wie Soft- und Energydrinks verzichten. Denn sie sind sehr energiereich, aber sättigen kaum. Gleiches gilt für Smoothies, Säfte und Milch.
- Trinken Sie grundsätzlich nur wenig Alkohol – und nicht täglich. Der völlige Verzicht auf Alkohol ist noch besser. Denn alkoholische Getränke enthalten viele Kalorien und erhöhen darüber hinaus das Krebsrisiko.
- Die besten Durstlöcher sind Wasser, ungesüßte Tees oder selbstgemischte Fruchtsaftchorlen (3 Teile Wasser, 1 Teil Fruchtsaft). Trinken Sie von diesen Getränken reichlich, mindestens 1,5 Liter am Tag.

Lebensmittel

- Vermeiden Sie Fertigprodukte, denn sie enthalten häufig viel Fett und Zucker. Wählen Sie stattdessen unverarbeitete, natürliche Lebensmittel. Ersetzen Sie zum Beispiel industriellen Fruchtojoghurt durch Naturjoghurt mit frischem Obst.
- Greifen Sie bei Milch und Milchprodukten zu den fettarmen Varianten.
- Essen Sie täglich Gemüse und Obst. Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst sind ideal.
- Ballaststoffreiche Lebensmittel sättigen lange und verhindern Heißhunger. Zudem enthalten sie wichtige Nährstoffe. Neben Gemüse finden sich Ballaststoffe vor allem in Vollkornbrot, -nudeln und -reis.
- Und das Wichtigste zum Schluss: Essen soll Spaß machen – wählen Sie deshalb Lebensmittel, die Sie vertragen und die Ihnen schmecken! Auch ein Stück Schokolade oder eine kleine Portion Pommes sind ab und zu erlaubt.

Weitere umfassende Informationen zu einer ausgewogenen und vielseitigen Ernährung finden Sie im Präventionsratgeber „Gesunden Appetit“ der Deutschen Krebshilfe. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom INFONETZ KREBS der Deutschen Krebshilfe sowie vom Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) beraten Sie gerne auch persönlich. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.

Wenn Sie stark übergewichtig sind, kann eine professionelle Ernährungsberatung helfen. Qualifizierte Ernährungsberater in Ihrer Nähe finden Sie beispielsweise auf der Website der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, beim Verband der Diätassistenten oder beim Berufsverband Oecotrophologie.

UNSERE BEWEGUNGSTIPPS

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät zu mindestens 150 bis 300 Minuten moderater oder 75 bis 150 Minuten intensiver körperlicher Aktivität pro Woche beziehungsweise zu einer Mischung aus beidem. Gerne können Sie sich auch mehr bewegen, am besten täglich.

Die nachfolgende Pyramide gibt Ihnen einen Überblick über die Empfehlungen für gesundheitsfördernde Bewegung.



Quelle: AOK-Verlag GmbH, Remagen, 2014

- 1 Viel Bewegung im Alltag: mindestens 30 Min. täglich
- 2 Mehr Bewegung zur Verbesserung der Ausdauer: 2–5 × 30 Min. pro Woche
- 3 2–3 × pro Woche Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen
- 4 Körperlich inaktiv: möglichst selten!

So bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben:

- Lassen Sie Ihr Auto stehen und gehen Sie möglichst viele Wege zu Fuß oder fahren Sie mit dem Rad.
- Steigen Sie früher aus Bus und Bahn und gehen Sie den restlichen Weg zu Fuß. Benutzen Sie die Treppe und nicht den Aufzug.
- Telefonieren Sie im Stehen oder beim Spazieren.
- Besuchen Sie im Büro Ihre Kollegen, statt Mails zu schreiben oder anzurufen.
- Gehen Sie nach dem Mittagessen spazieren.
- Auch Hausarbeit wie Staubsaugen und Fensterputzen können Sie auf Ihrem Bewegungskonto verbuchen.
- Seien Sie aktiv in Ihrer Freizeit: Suchen Sie sich ein Hobby, dem Sie regelmäßig nachgehen. Ob Joggen oder Radfahren, Aerobic oder Zumba, Fußball oder Volleyball: Wichtig ist, dass Sie eine Sportart wählen, die Ihnen Freude macht und die Sie in Ihrem Alltag gut umsetzen können. Vielleicht hilft es Ihnen auch, wenn Sie sich zum gemeinsamen Sport verabreden, um den inneren Schweinehund zu überwinden.

Ein „bewegtes Leben“ hält nicht nur Ihr Körpergewicht in Schach. Körperliche Aktivität stärkt auch das Herz, reguliert den Blutzuckerspiegel und fördert die Gehirnleistung. Kein Medikament und keine Heilpflanze wirken so umfassend positiv auf unseren Organismus wie körperliche Aktivität!

Ausführliche Informationen, wie Sie in fünf Schritten mehr Bewegung in Ihr Leben bringen, finden Sie im Präventionsratgeber „Schritt für Schritt“ der Deutschen Krebshilfe.

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung: www.dge.de
- Deutsche Krebshilfe (Hg.), Präventionsratgeber: Gesunden Appetit! Vielseitig essen – gesund leben. Bonn 2022
- Deutsche Krebshilfe (Hg.), Präventionsratgeber: Schritt für Schritt, Mehr Bewegung – Weniger Krebsrisiko. Bonn 2021
- Lauby-Secretan B et al. NEJM 2016; 375: 794-798
- Leitlinie S-3 Adipositas. www.adipositas-gesellschaft.de
- Robert Koch-Institut 2014, Studie DEGS1, Erhebung 2008 – 2011
- Robert Koch-Institut 2018, Studie KiGGS Welle 2, 2014 – 2017
- World Health Organization: www.who.int

Fachliche Beratung

Prof. Dr. Dr. Michael Leitzmann
Institut für Epidemiologie und Präventivmedizin
Universitätsklinikum Regensburg
Franz-Josef-Strauß-Allee 11, 93053 Regensburg

Nicole Erickson, Koordinatorin Ernährung
Comprehensive Cancer Center
Klinikum der Universität München
Marchioninistraße 15, 81377 München

Krebsinformationsdienst des DKFZ
Im Neuenheimer Feld 280, 69120 Heidelberg
Tel: 0800 / 420 30 40 (täglich von 8 – 20 Uhr)
E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
Internet: www.krebsinformationsdienst.de

Text und Redaktion

Charlotte Weiß, Deutsche Krebshilfe
Stefanie Scheider, Deutsche Krebshilfe
Susanne Kolle, Deutsche Krebshilfe



Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebserkrankungen sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten / -programmen
- Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. Die Spendenbereitschaft der Bürgerinnen und Bürger hilft der Deutschen Krebshilfe, diese Aufgaben zu erfüllen sowie richtungweisende Projekte und Initiativen zur stetigen Verbesserung der Versorgung krebserkrankter Menschen zu finanzieren.

SPENDENKONTO
KREISSPARKASSE KÖLN
IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91
BIC COKSDE33XXX

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstraße 32 53113 Bonn

Tel: 02 28 / 7 29 90-0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)

Fax: 02 28 / 7 29 90-11

E-Mail: deutsche@krebshilfe.de

Internet: www.krebshilfe.de

INFONETZ KREBS

Tel: 0800 / 80 70 88 77 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)

E-Mail: krebshilfe@infonetz-krebs.de

Internet: www.infonetz-krebs.de