

## 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
- Gezielte 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 richtungsweisende Projekte 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

„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA-NR. 396 39 375)

Art.-Nr. 440 0019 Stand 11/2019



Präventionsfaltblatt

# GESUNDEN APPETIT!

**VIELSEITIG ESSEN – GESUND LEBEN**

 **Deutsche Krebshilfe**  
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

 **DKG**  
KREBSGESELLSCHAFT

## Informieren

Etwa 500.000 Menschen erkranken jedes Jahr neu an Krebs. Experten schätzen, dass rund 40 Prozent von ihnen diese Diagnose erspart bleiben könnte, wenn sie gesünder leben würden.

Eine gesunde Lebensweise ist die beste Möglichkeit, einer Krebserkrankung aktiv vorzubeugen.

**Ein vernünftiger Umgang mit UV-Strahlen, ein rauch-freies Leben, wenig Alkohol, eine vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung, ein normales Körpergewicht und regelmäßige Bewegung – all diese Faktoren können Sie selbst beeinflussen. Und weil Kinder Profis im Nachmachen sind, gehen Sie mit gutem Beispiel voran und legen damit den Grundstein für eine gesunde nächste Generation.**

Aber auch wer gesund lebt, kann an Krebs erkranken. Je früher dann ein Tumor erkannt wird, desto größer sind zumeist die Heilungschancen. Daher ist die Krebsfrüherkennung ein zentrales Anliegen der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft.

Zahlreiche Informations- und Aufklärungskampagnen beider Organisationen zur Krebsprävention und -früherkennung sprechen die verschiedenen Ziel- und Altersgruppen an.

Umfangreiche Informationen finden Sie auch im Internet unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) und [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

**Ihre Deutsche Krebshilfe  
Ihre Deutsche Krebsgesellschaft**

## Zukunftsperspektive

Sich und anderen Gutes tun: Jeder Einzelne sollte sein persönliches Wohlergehen ernst nehmen. Denn es gibt viele Möglichkeiten, das Krebsrisiko zu verringern. Besonders wichtig: Wer von klein auf hautnah erlebt, was der Gesundheit gut tut, dem wird eine gesunde Lebensweise zur Selbstverständlichkeit. Denn Jugendliche und Erwachsene behalten die Verhaltensmuster aus Kindertagen oft ihr Leben lang bei.

**Beispiel Ernährung: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und Krebs treten seltener bei Menschen auf, die sich gesund ernähren.**

Zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung ist es wichtig, dass Sie die Energiemenge, die Sie mit der Nahrung zu sich nehmen, vollständig verbrauchen. Hier sorgt ausreichend körperliche Aktivität für eine ausgeglichene Energiebilanz. Und diese vermindert die Entstehung von Übergewicht – einem weiteren Risikofaktor für Krebs.

### Grundsätzliches zu Ernährung und Krebs

- Übergewicht, Bewegung und bestimmte Nahrungsbestandteile beeinflussen die Zellentwicklung.
- Bestimmte Inhaltsstoffe von Lebensmitteln wirken sich gesundheitsfördernd aus, zum Beispiel sekundäre Pflanzenstoffe in Gemüse und Obst.
- Ernährung kann die Entwicklung eines Tumors unterstützen (zum Beispiel durch Kanzerogene) oder hemmen (zum Beispiel durch Enzyme, die sich gegen Kanzerogene richten).

**Jeder kann sein Basisrisiko, an Krebs zu erkranken, durch eine ausgewogene Ernährung und durch ausreichend Bewegung senken. Drittes „Standbein“ ist das Körpergewicht, das im Bereich des Normalgewichts liegen sollte. Bei übergewichtigen Menschen ist es wichtig, dass sie ihr Übergewicht abbauen, auf keinen Fall aber weiter zunehmen.**

## Gesunden Appetit!

Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass die Ernährung bei der Vorbeugung von Krebs eine wesentliche Rolle spielt. Die positive Wirkung geht dabei gar nicht so sehr auf einzelne Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln zurück. Wichtig ist vielmehr das sogenannte Ernährungsmuster: also was Sie essen, wieviel Sie essen und wie Sie die Nahrung zubereiten.

### Unsere Ernährungstipps

#### Gemüse und Obst

- Essen Sie täglich Gemüse und Obst.
- Halten Sie sich ruhig an den Grundsatz „viel hilft viel“ – bei der Menge ebenso wie bei der Abwechslung.
- Verteilen Sie Ihre Obst-, Gemüse-, Salatportionen über den ganzen Tag.

#### Fleisch und Fleischwaren

- Halten Sie den Anteil an rotem Fleisch (Rind, Schwein, Lamm) gering und meiden Sie verarbeitete Fleischwaren.
- Schneiden Sie das Brot dicker als den Aufschnitt.
- Essen Sie wenig Gepökeltes.
- Bereiten Sie das Fleisch schonend zu: nicht scharf anbraten, sondern lieber dünsten, kochen oder schmoren.
- Essen Sie häufiger Seefisch wie Hering, Makrele, Lachs. Er enthält Jod und Selen sowie Omega-3-Fettsäuren.

#### Milchprodukte und Fette

- Wählen Sie Milchprodukte in fettreduzierter Variante.
- Essen Sie wenig Fett und vermeiden Sie besonders tierische Fette.
- Gestalten Sie Ihren Brotbelag mit Rohkost abwechslungsreich und gesund.
- Bevorzugen Sie bei Wurst magere Sorten, z.B. Geflügel.
- Verwenden Sie vorzugsweise gute Pflanzenöle wie etwa Oliven- oder Rapsöl.

- In beschichteten Pfannen / Töpfen oder solchen aus Aluguss brennt auch mit wenig Fett nichts an. Sie brauchen auch nicht so hoch erhitzt zu werden. Das verringert die Gefahr, dass das Fett anfängt zu „rauchen“.
- Achten Sie auf die sogenannten „versteckten Fette“ etwa in Schokolade, Eis oder Kuchen.

#### Ballaststoffe

- Verzehren Sie täglich ausreichend Ballaststoffe. Diese sind vor allem in Vollkorn-Produkten enthalten. Ersetzen Sie deshalb Weißbrot und „weiße“ Brötchen durch die Vollkorn-Varianten.
- Essen Sie Vollkornnudeln, Vollkorn- oder Naturreis.
- Auch Gemüse und Obst enthalten viele Ballaststoffe.



### Unsere Getränketipps

- Trinken Sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag, gerne auch mehr. Möglichst Wasser, ungesüßte Tees oder andere kalorienarme Getränke.
- Wenn Ihnen Wasser und Tee auf die Dauer zu fade sind, mixen Sie Saftschorlen im Verhältnis drei Teile Wasser und ein Teil Saft.
- Trinken Sie nur selten zuckergesüßte Getränke.
- Trinken Sie grundsätzlich nur wenig Alkohol – und nicht täglich. Wählen Sie öfter alkoholfreie Getränke. Der völlige Verzicht auf Alkohol ist noch besser. Denn alkoholische Getränke enthalten viele Kalorien und erhöhen darüber hinaus das Krebsrisiko.
- Kinder und Jugendliche sollten aufgrund zahlreicher gesundheitlicher und entwicklungspsychologischer Risiken keinen Alkohol trinken. Haben Sie im Blick, ob und wie viel Alkohol Ihr Kind konsumiert. Holen Sie sich bei Bedarf Rat und Hilfe in einer Beratungsstelle.

**Unser Qualitätstipp:** Angeschimmelte Lebensmittel und Früchte mit braun-matschigen Stellen enthalten Schadstoffe, die krebserregend sind. Verwenden Sie daher nur einwandfreie Lebensmittel. Achten Sie auch darauf, dass Sie keine Lebensmittel essen, die durch Grillen oder Braten angekohlt sind. Bevorzugen Sie Gemüse und Obst der Saison und aus Ihrer Region. Dieses muss nicht für lange Transportzeiten haltbar gemacht werden.

### Unsere Gesundheitstipps

#### Bewegung

- Bewegen Sie sich regelmäßig und möglichst täglich. Wenn Sie bisher wenig oder gar keinen Sport getrieben haben, lassen Sie sich zuvor von einem Arzt untersuchen.
- Gewöhnen Sie Ihren Körper langsam an ein sportliches Leben. Überfordern Sie sich nicht, aber verlangen Sie auch nicht zu wenig von sich. Treiben Sie mit der Familie oder mit Freunden Sport.
- Bringen Sie auch mit kleinen Veränderungen Bewegung in Ihr Leben: Holen Sie die morgendlichen Vollkorn(!)-brötchen mit dem Fahrrad oder zu Fuß. Steigen Sie Treppen, statt den Fahrstuhl oder die Rolltreppe zu benutzen.
- Gönnen Sie sich nach dem Mittagessen häufig einen Verdauungsspaziergang. Ein paar Schritte an der frischen Luft vor dem Schlafengehen entspannen und helfen beim Einschlafen.
- Kinder haben ein natürliches Bedürfnis nach Bewegung. Sorgen Sie für Wechsel zwischen körperlicher Aktivität und Ruhephasen. Animieren Sie Ihre Kinder, regelmäßig Sport zu treiben.

#### Körpergewicht

- Vermeiden Sie Übergewicht. Wenn Sie übergewichtig sind, reduzieren Sie die überschüssigen Kilos nach und nach.
- Eine Ernährung mit viel Ballaststoffen und wenig Fett ist die beste Basis für ein Wohlfühlgewicht.
- Achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl: Essen Sie nicht aus Gewohnheit alles auf. Lassen Sie Reste stehen. Legen Sie beim Essen ab und zu eine Pause ein.
- Haben Sie ein wachsames Auge auf das Gewicht Ihres Kindes.
- Kinder haben in aller Regel ein natürliches Sättigungsempfinden. Fordern Sie Ihr Kind nicht auf, ständig den Teller leer zu essen. Auch der berühmte „Löffel für ...“ ist oft der Löffel zu viel.