

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, ihre Aufgaben zu erfüllen sowie richtungweisende Projekte und Initiativen zur stetigen Verbesserung der Versorgung krebskranker 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

Art.-Nr. 440 0014 Stand 01/2024

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



Präventionsfaltblatt

GESUNDEN APPETIT!

VIELSEITIG ESSEN – GESUND LEBEN

 **Deutsche Krebshilfe**
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.
 **DKG**
KRÉBSGESELLSCHAFT

Liebe Leserinnen und Leser,

rund 500.000 Menschen in Deutschland erkranken jedes Jahr neu an Krebs, Tendenz steigend. Auch wenn es keinen hundertprozentigen Schutz vor Krebs gibt, schätzen Experten dennoch, dass zwei von fünf Krebserkrankungen allein durch eine gesündere Lebensweise verhindert werden könnten.

Eine gesunde Lebensweise ist die beste Möglichkeit, dem Entstehen von Krebs aktiv vorzubeugen.

Ein rauchfreies Leben, eine ausgewogene vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung, normales Körpergewicht, kein oder nur wenig Alkohol, ausreichend Bewegung, ein umsichtiges Verhalten in der Sonne sowie das Meiden von Solarien – all diese Faktoren, die Ihr Krebsrisiko senken, 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.

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 bietet Ihnen das Internet unter www.krebshilfe.de und www.krebsgesellschaft.de

Ihre Deutsche Krebshilfe
Ihre Deutsche Krebsgesellschaft

Krebs vorbeugen durch gesunde Ernährung

Die Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf das Risiko, an Krebs zu erkranken. Unsere tägliche Nahrung enthält unzählige verschiedene Stoffe: Einige fördern das Wachstum von Krebszellen, sehr viele bremsen es. Wissenschaftlich gut belegt ist beispielsweise, dass ballaststoffreiche Lebensmittel das Darmkrebsrisiko senken. Wer hingegen viel rotes und verarbeitetes Fleisch isst, hat ein höheres Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.

Es kommt aber nicht nur darauf an, was wir essen. Eine wichtige Rolle im Zusammenhang mit der Entstehung von Krebs spielt das Körpergewicht. Studien zeigen, dass starkes Übergewicht das Risiko für 13 Krebsarten erhöht. Übergewicht entsteht, wenn Sie über einen längeren Zeitraum mehr Energie aufnehmen als Sie durch körperliche Aktivität verbrauchen. Achten Sie deshalb auf Ihr Gewicht und vermeiden Sie Übergewicht, indem Sie sich ausgewogen ernähren und regelmäßig bewegen.

Auch Alkohol steigert eindeutig das Risiko, an bestimmten Krebsarten zu erkranken. Deswegen gilt: Weniger ist immer besser!

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

- Fleisch und Wurst können durchaus auf dem Speiseplan stehen, aber nicht jeden Tag: Zwei- bis dreimal pro Woche kleine Portionen Fleisch reichen aus, um den Körper mit den nötigen Nährstoffen zu versorgen.
- Halten Sie den Anteil an rotem Fleisch (Rind, Schwein, Lamm) gering und meiden Sie verarbeitete Fleischwaren.
- Schneiden Sie das Brot dicker als den Aufschnitt.
- Bereiten Sie das Fleisch schonend zu: nicht scharf anbraten, sondern lieber dünsten, kochen oder schmoren.
- Essen Sie häufiger Seefisch wie Hering, Makrele und Lachs. Er enthält Jod und Selen sowie Omega-3-Fettsäuren.

Milchprodukte und Fette

- Verzehren Sie täglich Milch und Milchprodukte. Bevorzugen Sie fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Kefir oder Dickmilch.
- Wenn Sie auf Ihr Gewicht achten müssen, sind fettarme Produkte die richtige Wahl.

- Ersetzen Sie, wann immer es möglich ist, tierische durch pflanzliche Fette.
- Verwenden Sie vorzugsweise gute Pflanzenöle wie etwa Oliven- oder Rapsöl.
- In beschichteten Pfannen / Töpfen oder solchen aus Alu-Guss 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.
- Ungezuckertes Müsli am Morgen ist ein gesunder Start in den Tag.
- Essen Sie Vollkornnudeln, Vollkorn- oder Naturreis.
- Setzen Sie regelmäßig Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen auf den Speiseplan.
- 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.