**Vorbeugung von Krebs durch die richtige Ernährung**

Im Laufe der letzten Jahre sind zahlreiche neue Forschungsergebnisse erschienen, die den Zusammenhang von Lebensstil und Krebserkrankungen beschreiben. Diese zeigen, dass eine gesunde Ernährung großes Potenzial hat das Krebsrisiko zu senken. Hingegen kann eine ungünstige Ernährungsweise die Krebsentstehung begünstigen.

Hier sind einige konkrete Ratschläge, mit denen Sie Ihr Krebsrisiko senken können:

* Der tägliche Speiseplan sollte überwiegend pflanzliche Lebensmittel beinhalten. Ideal sind dabei täglich drei Portionen Gemüse, zwei Portionen Obst, sowie reichlich Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Versuchen Sie stark verarbeitete Getreideprodukte zu meiden!
* Essen Sie maximal 500 Gramm Fleisch und Wurstwaren pro Woche!
* Verzehren Sie niemals verschimmelte Lebensmittel!
* Essen Sie möglichst wenige salzreiche Lebensmittel und verwenden Sie zum Würzen von selbstgekochten Speisen viele Gewürze und Kräuter aber nur wenig Salz!
* Vermeiden Sie Fast Food und gezuckerte Getränke!
* Halten Sie Ihren Alkoholkonsum gering! Die maximale gesundheitlich tolerable Grenze von zwei Gläsern täglich für Männer und ein Glas täglich für Frauen sollte nicht überschritten werden. Ein „Glas“ ist beispielsweise ein kleines Bier, ¼ Wein oder ein „Stamperl“ Hochprozentiges.
* Kinder sollten möglichst bis zum 6. Lebensmonat ausschließlich gestillt werden. Danach kann mit dem Einführen der Beikost begonnen werden.
* Versuchen Sie ein normales Körpergewicht zu halten bzw. zu erreichen! Dies ist insbesondere im Kindes- und Jugendalter wichtig.

Sollten Sie bereits an Krebs erkrankt sein, treffen diese Empfehlungen möglicherweise nicht auf Sie zu. Dies ist insbesondere der Fall, wenn Sie unter Therapienebenwirkungen (z.B. mangelnder Appetit, Gewichtsverlust, Verdauungsbeschwerden, …) leiden. Sprechen Sie hierbei am besten mit einem/einer DiaetologIn Ihres Betreuungszentrums oder wenden Sie sich an den Verband der Diaetologen Österreichs.