

Presseinformation

Ernährungs-Kongress 2018 in Wien:

Darmkrebs durch richtige Ernährung zu 47% vermeidbar

Wien, 12. März 2018. Darmkrebs ist die dritthäufigste Krebsart in Österreich und stark von Faktoren wie Ernährung und Bewegung abhängig. Beim 35. Ernährungs-Kongress des Verbandes der Diätologen Österreichs stand der Einfluss der Ernährung auf den Darm im Fokus.

1,4 Mio. Menschen erkranken jährlich weltweit an colorektalem Karzinom (Darmkrebs). Laut Schätzungen des World Cancer Research Fund (WCRF) sterben rd. 1 Mio. Menschen jährlich und weltweit an Darmkrebs, verursacht durch Rauchen, 600.000 Menschen sterben jährlich und weltweit an Darmkrebs, verursacht durch Alkoholkonsum. Laut WCRF-Report gehört zudem der Konsum von verarbeitetem Fleisch zu den überzeugend risikoe erhöhenden Faktoren neben Alkoholkonsum und erhöhtem Körperfett und fordert jährlich 34.000 Darmkrebstote.

Das Darmkrebsrisiko ist in Industrieländern 20fach höher als in Entwicklungsländern. Die Entstehung des colorektalen Karzinoms ist stark von lebensstilprägenden Faktoren wie Ernährung und Bewegung abhängig und könnte zu 47% vermieden werden. „Das Darmkarzinom ist jenes, das stark mit Ernährung und Bewegung verbunden ist, und im Bereich der Ernährung bspw. durch die verminderte Aufnahme von Wurst bzw. verarbeitetem Fleisch reduziert werden kann“, sagt Julia Lobenwein, Diätologin an der Universitätsklinik Innsbruck. Und sie ergänzt: „Laut dem aktuellen WCRF-Report gehört wahrscheinlich auch rotes Fleisch zu den risikoe erhöhenden Faktoren.“ Gleichzeitig weist die Diätologin darauf hin, dass Tabakkonsum im Vergleich dazu weitaus schädlicher ist.

Erhöhtes Krebsrisiko durch einseitige Ernährung

Je 50 Gramm Wurstwaren pro Tag steigt das Risiko, an einem colorektalen Karzinom zu erkranken, um 18%. Bei rotem

Fleisch wird das Risiko als geringer geschätzt. Als besonders schädlich gilt das Erhitzen von Fleisch und Wurst bei besonders hohen Temperaturen, wie bspw. beim Grillen über dem offenen Feuer.

Krebsrisiko bei Alkoholkonsum und Körperfett

Ab einer Menge von 30 Gramm Alkohol pro Tag kommt es zu einem signifikanten Anstieg des Risikos, an Dickdarmkrebs zu erkranken. Der WCRF empfiehlt eine Menge von nicht mehr als 10 Gramm Alkohol pro Tag für Frauen und maximal 20 Gramm Alkoholkonsum pro Tag für Männer. Ein Krebs-Risiko-erhöhender Faktor ist auch das Körperfett. Ab einem Bodymassindex von 27 (kg/m²) steigt das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.

Risikosenkende Faktoren

Dazu gehört eindeutig die körperliche Bewegung, welche auch dazu beitragen kann, den Körperfettanteil zu senken und die Verdauungstätigkeit anzuregen. Das gilt nur hinsichtlich des Colon Karzinoms (Dickdarm), nicht aber für das Rectum Karzinom (Mastdarm). Auch der Verzehr von Vollkornprodukten, ballaststoffreichen Nahrungsmitteln und Milchprodukten dürfte einen positiven, risikosenkenden Effekt auf den Körper haben.

In Österreich sind die häufigsten Krebsarten wie folgt: Bei Männern der Prostatakrebs vor Lungenkrebs, bei Frauen das Mammakarzinom vor Lungenkrebs, bei beiden Geschlechtern steht der Darmkrebs an dritter Stelle.

Steigendes Ernährungs-Wissen bei Konsumenten erhöht Bedarf an Diaetologen

Für Andrea Hofbauer, Präsidentin des Österreichischen Diaetologenverbandes, ist der Einfluss der Ernährung auf den Genesungsprozess sowie auf das menschliche Wohlergehen enorm. „Durch das wachsende Wissen der Patienten um die Wirkung von Ernährung auf das körperliche und seelische Wohlbefinden, steigt die Nachfrage nach Diaetologen, sowohl

in der Prävention als auch im medizinischen Betreuungsprozess. Das bedeutet für uns: Eine qualifizierte, flächendeckende diaetologische Versorgung in Österreich ebenso sicherzustellen wie einen qualifizierten Nachwuchs, der sich an den neuesten, evidenzbasierten wissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnissen orientiert, im Sinne der Patientensicherheit“, so Andrea Hofbauer.

Verband der Diaetologen Österreichs

Diaetologin/Diaetologe ist ein gesetzlich anerkannter Gesundheitsberuf. Diaetologen und Diaetologinnen werden an Fachhochschulen ausgebildet. Das Studium der Diaetologie dauert sechs Semester und schließt mit dem akademischen Grad „Bachelor of Science in Health Studies“ ab. Laut Gesetz sind Diaetologinnen und Diaetologen neben den Ärzten als einzige Berufsgruppe befugt, kranke und krankheitsverdächtige Menschen ernährungstherapeutisch zu behandeln und zu beraten. Der Verband der Diaetologen Österreichs ist die offizielle Vertretung der Berufsgruppe.

Rückfragehinweis:

Mag. Elisabeth Mattes
VERBAND DER DIAETOLOGEN ÖSTERREICHS
M:+43/0/664/46 522 59
T: +43/1/602 79 60
Grüngasse 9/Top 20
1050 Wien
office@diaetologen.at
www.diaetologen.at