

Nur eine Minderheit befolgt die Krebsprävention

Va2024-02-06

Bis zur Hälfte aller Krebsfälle liessen sich vermeiden. Doch in der Schweiz werden die Empfehlungen zur Prävention schlecht eingehalten.

Stephanie Schnydrig

Krebs gilt in der Schweiz als die Hauptursache für vorzeitige Sterblichkeit, also Todesfälle, die vor dem 70. Lebensjahr eintreten. Jährlich sterben rund 9000 Männer und 8000 Frauen an der Krankheit, und rund 45 000 Personen erhalten neu die Diagnose Krebs.

Dabei liessen sich schätzungsweise 30 bis 50 Prozent aller Krebsneuerkrankungen verhindern. Vor einiger Zeit veröffentlichten der globale Forschungsfonds für Krebs (WCRF) und das amerikanische Institut für Krebsforschung (AICR) zehn Empfehlungen, die darauf abzielen, das Risiko für Krebs und andere nicht übertragbare Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes zu senken (siehe Box).

Ein Forschungsteam unter Leitung des Instituts für Epide-

miologie, Biostatistik und Prävention an der Uni Zürich um Professorin Sabine Rohrmann hat nun untersucht, wie gut Schweizerinnen und Schweizer diese Empfehlungen befolgen. In die Studie, die unlängst im Fachblatt «European Journal of

Cancer Prevention» erschienen ist, flossen Daten von über 100 000 Personen ein, welche über 25 Jahre erhoben worden sind.

Fazit: Die Empfehlungen zur Krebsprävention werden von der Schweizer Bevölkerung im

Schnitt nicht gut befolgt. Ein Drittel lebt demnach kaum danach, ein weiteres Drittel nur mässig. Immerhin ein Drittel hält sich ausreichend gut an die Empfehlungen. Die über 65-jährigen befolgen die Empfehlungen im Schnitt am schlechtesten, Frauen besser als Männer

und gut Gebildete mehr als Personen mit tiefer Bildung.

Dabei nahm seit dem Jahr 1992 der Gesamtanteil derjenigen ab, die die Empfehlungen für ein gesundes Gewicht und den Verzehr von Obst und Ge-

müse vollständig erfüllten. Die Empfehlung zur körperlichen Aktivität und zum Alkoholkonsum wurde hingegen im Laufe der Zeit besser eingehalten. Keine Veränderungen ergaben sich für den Konsum von rotem und verarbeitetem Fleisch sowie beim Raucherstatus. Die anderen Empfehlungen des WCRF und des AICR wurden in der vorliegenden Studie nicht erhoben.

Gemäss den Forschenden wären Aufklärungskampagnen nötig, um das Bewusstsein in der breiten Bevölkerung für die Bedeutung einer gesunden Ernährung und eines gesunden Lebensstils zu schärfen. Zudem könnten politische Massnahmen wie die Einführung von Steuern auf ungesunde Lebensmittel sowie höhere Steuern auf Alkohol und Tabakwaren dazu beitragen, dass die Krankheitslast durch Krebs in der Schweiz verringert würde.

So beugen Sie gemäss WCRF und AICR einer Krebserkrankung vor

Körpergewicht und -fettanteil: Das Körpergewicht sollte am unteren Ende der gesunden BMI-Spanne (zwischen 18,5 und 24,9) liegen.

Aktivität: Empfohlen wird, sich mindestens 150 Minuten pro Woche mit mittlerer Intensität zu bewegen, oder zumindest 75 Minuten mit hoher Intensität. Zu langes Sitzen sollte vermieden werden; ein kurzer Gang zur Kaffeemaschine am Arbeitsplatz

oder eine Runde um den Block helfen bereits.

Ernährung: Vollkornprodukte, nicht stärkehaltiges Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte sollten fester Bestandteil der Ernährung sein. Fast Food und anderes stark verarbeitetes Essen mit hohem Fett- oder Zuckergehalten sollten vermieden werden. Ebenso Süssgetränke.

Fleisch: Man muss nicht komplett auf Fleisch verzichten. Bes-

tenfalls aber so weit als möglich auf rotes Fleisch sowie verarbeitete Fleischprodukte wie Wurstwaren und Co.

Alkohol: Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass es keine unschädliche Menge bei Alkohol gibt.

Nahrungsergänzungsmittel: Es gibt keine stichhaltigen Beweise, dass Nahrungsergänzungsmittel – mit Ausnahme von Kalzium bei Darmkrebs – das Krebsrisiko

senken. Einige Studien haben sogar unerwünschte Nebenwirkungen offengelegt.

Stillen: Das Stillen trägt zum Schutz der Mutter vor Brustkrebs bei.

Rauchen und Sonneneinstrahlung: Nichtrauchen und die Vermeidung anderer Tabakprodukte sowie die Vermeidung übermässiger Sonnenbestrahlung sind ebenfalls wichtig, um das Krebsrisiko zu senken. (sny)