

## Krebsvorbeugung durch Ernährung



[1]

Krebs ist nach Herz-Kreislaufkrankungen die zweithäufigste Todesursache in der Schweiz.

**Zusammenfassend lässt sich sagen, dass folgende Nahrungsfaktoren die meisten Krebsarten fördern<sup>1</sup>:**

- hoher Fettkonsum
- hoher Fleischkonsum (insbesondere gegrilltes, rotes Fleisch)

**Folgende Nahrungsbestandteile senken das Krebsrisiko<sup>1</sup>:**

- viel Früchte
- viel Gemüse
- hoher Anteil an Ballaststoffen (vor allem bezüglich Dickdarmkrebs).

Zur Zeit wird von Wissenschaftlern untersucht, welche Stoffe in Früchten und Gemüse für die gesundheitlichen Vorteile verantwortlich sind. Jedoch erscheint immer mehr, dass kein einzelner Stoff (z.B. ein Vitamin) die Vorteile einer Ernährung mit naturbelassenen, pflanzlichen Lebensmitteln vollständig ersetzen kann<sup>2</sup>. Es wird aber immer noch intensiv weitergeforscht, da sich hier natürlich für die chemische Industrie (Pillenproduzenten) ein riesiges Marktpotential auf tun würde. Als Vegetarier hat man kaum solche Probleme: Die vegetarische Ernährungsweise erfüllt alle Empfehlungen der Krebsvorbeugung, die bisher herausgegeben wurden in idealer Weise (was den Fettkonsum anbelangt trifft dies noch mehr auf Veganer zu). Obwohl die Ernährung nur ein Faktor bei der Entstehung von Krebs ist (jedoch ein sehr wichtiger), ist er natürlich nicht der Einzige. Kaum ein anderer lässt sich jedoch so einfach selbst beeinflussen wie dieser. Trotz all diesen Erkenntnissen setzen Wissenschaftler und Regierungen im Kampf gegen Krebs vor allem auf die Gentechnik<sup>3</sup>. Die Regierungen scheinen in einem Dilemma: Einerseits subventionieren sie mit Milliardenbeträgen die Produktion von tierischen Nahrungsmitteln und andererseits wird immer klarer, dass diese Produkte viele Krankheiten zumindest mitverursachen. Sollen Sie jetzt vom Konsum der subventionierten, tierischen Produkte abraten und die Staatsrechnungen mit noch mehr Geldern für die Lagerung und Entsorgung der Produkte belasten oder alle Erkenntnisse ignorieren und statt den Ursachen weiterhin die Symptome der Fehlernährung bekämpfen? Leider scheinen sie sich unter dem Druck der Agrarlobby und der Wissenschaftler für Letzteres entschieden zu haben.

**Und wenn es schon «zu spät» ist?**

Dass die fettarme vegane Vollwerternährung die Wahrscheinlichkeit senkt an bestimmten Krebsarten zu erkranken ist schon oft belegt worden. Was aber, wenn man schon Krebs bekommen hat? Selbst wenn man Krebs hat und sich für eine Chemotherapie entschieden hat, hilft eine vegane Ernährung, dass man die Chemo besser verträgt. [Prof. Dr. Andreas Michalsen](#) [2], Chefarzt an der Charité in Berlin empfiehlt eine vegane zuckerfreie

Ernährung begleitend zur Chemotherapie. Auch Fasten scheint eine positive Wirkung zu haben (natürlich ist Fasten auch vegan).

Letzte Aktualisierung: 28.03.2018

Fussnoten:

1.  
M. Osborne, P. Boyle, M. Lipkin: Cancer prevention, Lancet 1997; 349 (suppl II): 27-30
2.  
Ärzte Zeitung, 7.11.97
3.  
Ärzte Zeitung, 27.10.97

Weitere Infos:

- Artikel auf Swissveg: [Fleisch essen kann tödlich sein!](#) [3]
- [Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets](#) [4], 2016
- PCRM: [Cancer Ressources](#) [5]

**Source URL (modified on 28.03.2018 - 10:22):** <https://www.swissveg.ch/krebs?language=de>

#### Links

[1] <https://www.swissveg.ch/krebs?language=de>

[2] <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Kann-Fasten-eine-Chemotherapie-unterstuetzen,fasten260.html>

[3] <http://www.swissveg.ch/node/1890>

[4] [http://www.andjrnl.org/article/S2212-2672\(16\)31192-3/pdf](http://www.andjrnl.org/article/S2212-2672(16)31192-3/pdf)

[5] <http://www.pcrm.org/health/cancer-resources>