

Titelthema „Ernährung und Krebs“

„Prävention beginnt lange vor der Vorsorgekoloskopie“

Liebe Leserinnen und Leser,

das kolorektale Karzinom gilt zu Recht als eine Erkrankung des höheren Lebensalters. Umso mehr Beachtung findet derzeit die Frage, ob Darmkrebs auch bei jüngeren Menschen von Relevanz ist. Die in dieser Ausgabe im Journal Club vorgestellte Registeranalyse von Voigtländer et al. ► **ab Seite 28** liefert hierzu jüngst eine differenzierte Einordnung für Deutschland: Die Inzidenz kolorektaler Karzinome stieg bei 20- bis 39-Jährigen moderat an – am deutlichsten bei den 20- bis 29-Jährigen. Diese Befunde verdienen Aufmerksamkeit, aber keinen Alarmismus. Darmkrebs vor dem 50. Lebensjahr bleibt in Deutschland vergleichsweise selten und die beobachtete Dynamik ist deutlich schwächer als in den USA. Durch die Studie wird jedoch daran erinnert, wie wichtig differenzierte Risikobewertung und diagnostische Wachsamkeit sind.

Bei jüngeren Patientinnen und Patienten sollten Warnzeichen wie rektale Blutungen, eine Eisenmangelanämie, anhaltende Veränderungen der Stuhlgewohnheiten oder ein ungeklärter Gewichtsverlust nicht vorschnell bagatellisiert werden. Ebenso wichtig ist dabei eine sorgfältige Eigen- und Familienanamnese. Sie kann Hinweise auf hereditäre Tumorsyndrome oder ein familiär erhöhtes Risiko geben und damit eine risikoadaptierte Früherkennung ermöglichen. Die Ursachen für den beobachteten Anstieg bleiben offen. Registerdaten können Trends sichtbar machen, beantworten jedoch nicht die Frage nach dem „Warum“. Diskutiert werden u. a. Körpergewicht, Bewegungsmangel, Ernährungsgewohnheiten, Antibiotikaexposition und Veränderungen des Darmmikrobioms. Gleichzeitig könnte eine frühere oder vermehrte Diagnostik einen Teil der beobachteten Entwicklung erklären. Einfache, monokausale Antworten wären wissenschaftlich nicht haltbar.

Dennoch wird in der Studie der Blick auf einen wichtigen Punkt gelenkt: Primärprävention beginnt lange vor der ersten Früherkennungskoloskopie. Sie beginnt im Alltag, in Familien, Schulen, Ausbildungsstätten und Betrieben – also in einer Lebensphase, in der sich viele gesundheitsrelevante Gewohnheiten erst entwickeln. Gerade bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist dabei eine sensible Sprache erforderlich. Prävention darf nicht den Eindruck vermitteln, Krebs sei allein Folge individueller Fehlentscheidungen. Sie sollte weder Angst noch Schuldgefühle erzeugen. Vielmehr geht es darum, gesundheitsförderliche Entscheidungen im Alltag einfacher, attraktiver und sozial akzeptiert zu machen. Hier setzen Projekte wie „einfach. lecker.vorsorgen“ der Wolfgang-Wilmanns-Stiftung an. Das Angebot richtet sich an Auszubildende in Bayern und verbindet gemeinsames Kochen mit alltagsnahen Informationen zu Ernährung, Bewegung und Gesundheit. Im Mittelpunkt stehen keine Verbote und keine abstrakten Appelle, sondern praktische Erfahrungen: einfache, bezahlbare Rezepte, Freude am Kochen und ein verständlicher Zugang zu wissenschaftlich fundierter



Prof. Dr. med. Volkmar Nüssler

Wolfgang-Wilmanns-Stiftung
kontakt@wilmanns-stiftung.de

Prävention. Ein solcher Ansatz ersetzt weder eine medizinische Früherkennung noch die Behandlung individueller Risiken. Er kann jedoch Gesundheitskompetenz stärken und Menschen frühzeitig befähigen, ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten im Rahmen ihrer jeweiligen Lebensrealität zu reflektieren.

Besonders wichtig ist dabei, auch die Rahmenbedingungen mitzudenken: Zeitdruck, begrenzte finanzielle Ressourcen, fehlende Kochmöglichkeiten oder ein ungünstiges Lebensmittelangebot lassen sich nicht allein durch gute Ratschläge überwinden. Damit Präventionsangebote dieser Art langfristig überzeugen, sollten sie wissenschaftlich begleitet werden. Entscheidend sind nicht nur Reichweite und Akzeptanz, sondern auch die Frage, ob Koch- und Ernährungskompetenz, Essgewohnheiten und gesundheitsbezogene Selbstwirksamkeit nachhaltig gestärkt werden. Aus einer guten Idee kann so ein überprüfbarer Beitrag zur Präventionspraxis werden.

► **Ab Seite 66** finden Sie im Interview mit Diätologin Carina Eckhardt praktische Hinweise zur Ernährung bei einer Krebserkrankung: Trinknahrung, die Vorbeugung von Mangelernährung und hartnäckige Ernährungsmythen kommen dabei zur Sprache.

Ihr

Volkmar Nüssler

Krebsprävention

Wolfgang-Wilmanns-Stiftung

Die Wolfgang-Wilmanns-Stiftung ist eine gemeinnützige Treuhandstiftung an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Unser Anliegen ist es, Menschen nach und mit Krebs verständlich, wissenschaftlich fundiert und alltagsnah zu begleiten.

Hier setzen Projekte wie „einfach. lecker.vorsorgen“ der Wolfgang-Wilmanns-Stiftung an. Das Angebot bringt Krebsprävention an die Berufsschulen in Bayern und verbindet gemeinsames Kochen mit alltagsnahen Informationen zu Ernährung, Bewegung und Gesundheit.

<https://go.sn.pub/xxd65o>

