

Wie vermeidet man Krebs? (Herzsportgruppe 27.09.2017)

Krebshäufigkeit

Die altersbereinigte Krebs-Häufigkeit blieb von 1995 - 2013 in Deutschland bei Männern konstant bei 435 Neuerkrankungen/100.000 Einwohnern (Gipfel 2008 mit 472) und stieg bei Frauen von 319 auf 351/100.000 Einwohner an. Die altersbereinigte Krebs-Sterblichkeit fiel im gleichen Zeitraum bei Männern von 262 auf 196 und bei Frauen von 156 auf 127/100.000 Einwohnern.

Das Paradebeispiel für einen fast weltweit seltener werdenden Krebs ist das Magenkarzinom; Neuerkrankungen an diesem Karzinom gingen in den USA seit 1930 auf 1/10 des Ausgangswertes zurück. Grund dafür ist die ganzjährige Verfügbarkeit von Obst und Gemüse und das bessere Haltbarmachen von Lebensmitteln (z.B. Kühlen statt Einsalzen und Räuchern).

Krebsverhütung

Nicht Rauchen (besonders nicht inhalativ Zigarettenrauchen, dies verursacht 85% der Lungenkrebs-Erkrankungen). Lungenkrebs war in den letzten Jahrzehnten bei Männern die mit Abstand häufigste Ursache für den Krebstod, zumal Lungenkrebs nur in 15-20% heilbar ist. Das Maximum wurde 1990 in den USA altersbereinigt mit 90 Todesfällen/100.000 Männern erreicht und fiel bis 2012 durch den rückläufigen Zigarettenkonsum auf 60/100.000 ab. In Deutschland beträgt dieser Rückgang 1995-2013 bei Männern 69 auf 49/100.000, bei Frauen stieg diese Zahl noch von 13 auf 21 an!

Auch Alkohol und besonders hochprozentige Alkoholika erhöhen das Krebsrisiko besonders im (oberen) Verdauungstrakt. In Deutschland sind jährlich etwa 13.000 Krebserkrankungen auf Alkohol zurückzuführen, 72.000 auf das Rauchen. Vielleicht wirken 1/8 L Rotwein/Tag lebensverlängernd.

Bewegung senkt die Krebshäufigkeit erheblich. Meistens ist schon 30 Min. Spaziergehen an fünf Tagen pro Woche optimal (z.B. gegen Brustkrebs; Risikoreduktion ca. 30%), gegen das Dickdarmkarzinom braucht man etwas mehr, gegen das Prostatakarzinom sollte man schon in's Schwitzen kommen. Bewegung bessert auch die Verträglichkeit der Chemotherapie!

Frisches Obst und Gemüse: Die früher empfohlenen fünf Portionen pro Tag sind etwas reichlich; bei Fructoseintoleranz (z.B. Blähungen nach Obst) und auch bei Gicht ist etwas Zurückhaltung mit Obst und Fruchtsäften angebracht. Bei guter Verträglichkeit sind z.B. drei Portionen Obst und Gemüse pro Tag aber sicher zu empfehlen! Vielleicht besonders effektiv sind neben Äpfeln die Kreuzblütler wie Brokkoli (u.a. gegen Lungenkrebs), Soja (gegen Brustkrebs schon in der Kindheit beginnen; auch gegen Prostatakrebs wirksam) und verarbeitete Tomaten speziell gegen Prostatakrebs (als Suppe oder Mark, also ohne die Zellwände; zur Verbesserung der Resorption mit etwas Fett einnehmen).

Rotes Fleisch (Schwein, Rind, Hammel) und besonders verarbeitetes Fleisch wie Wurst und Schinken erhöhen das Krebsrisiko des Magen-Darmtraktes spürbar. Zweimal pro Woche Fleisch genügt völlig für die Zufuhr von Eisen, Vitamin B12 etc. Geflügel und Fisch erhöhen das Krebsrisiko nicht.

Bisphenol A ist die „Leitsubstanz“ von Chemikalien, die im Weichplastik vorhanden sind und den männlichen Hormonhaushalt stören. Sie führen nicht nur zu verminderter Spermaqualität und Potenzstörungen, sondern möglicherweise auch zu einer Störung der vorgeburtlichen Gehirnentwicklung. Im Tierversuch erhöhen sie die Häufigkeit von Brust- und Prostatakarzinomen, letzteres z.B. bei den männlichen Nachkommen von Weibchen, die in der Schwangerschaft Bisphenol A bekommen haben. Tetrapacks enthalten auch etwas dieser Chemikalien, Glasflaschen nicht! Grundsätzlich gilt also: keine Getränke aus Plastikflaschen! Und wenn man schon Fertiggerichte isst, die in Einmaltellern aus Kunststoff geliefert werden, sollte man wenigstens das Essen nicht in diesen Tellern in die Mikrowelle geben, da Hitze natürlich die Freisetzung von Bisphenol A etc. fördert.

Übergewicht und Diabetes vermeiden: Frauen mit Übergewicht und einem Typ 2-Diabetes haben ein um 50% höheres Risiko, an Krebs zu sterben; besonders die Häufigkeit des Gebärmutterkrebses steigt dabei an. Auch bei Männern erhöhen Übergewicht und Diabetes das Krebsrisiko. Das Diabetes-Medikament **Metformin** senkt die Krebshäufigkeit in den Bereich von Nicht-Diabetikern; von den anderen Diabetes-Medikamenten hat vielleicht noch Acarbose diese Wirkung.

Weitere Medikamente zur Vorbeugung von Krebs

Aspirin in einer Dosis von 100 mg/Tag reduziert die Häufigkeit verschiedener Krebsarten um ca. 10%, besonders im Magen-Darm-Trakt, insbesondere aber im Dickdarm (um ca. 40%). Dieser Effekt ist erst nach 5 Jahren Aspirin-Einnahme voll ausgeprägt. Wegen der günstigen Wirkung von Aspirin auf Herzinfarkt und Krebs empfahl die „United States Preventive Services Task Force (USPSTF)“ 2016 die tägliche Einnahme von niedrig dosiertem Aspirin für alle Personen von 50-69 Jahren, die in einem befriedigenden bis guten Zustand sind und nicht zu Magen-Darmblutungen neigen. Auch ASS 100 hebt die Blutungsneigung ein bißchen, schwere Magenblutungen sind allerdings sehr selten.

Selen hat vielleicht eine geringe krebshemmende Wirkung, diese Wirkung wird in der Presse oft übertrieben. Es ist in brasilianischen Paranüssen in ausreichender Menge vorhanden. Auch die zusätzliche Einnahme von Vitamin C zur gesunden Ernährung hat keine krebshemmende Wirkung; bei vorhandenem Krebs gleichzeitig mit der Chemotherapie gegeben vermindert es im Tierversuch sogar die tumorhemmende Wirkung der Chemotherapie.

Vitamin D ist z.Z. das am intensivsten bearbeitete Vitamin, das in seinen vielen Wirkungen und auch in seiner optimalen Dosierung erstaunlich schwer zu begreifen ist. In der Krebstherapie scheint es sich z.Z. als Zusatz zur Antikörpertherapie verschiedener Tumoren zu etablieren.

In diversen Beobachtungsstudien hatten Menschen mit Vitamin D-Mangel in den folgenden Jahren häufiger Krebs als die mit normalem Vitamin D-Spiegel. Eine aktuelle Interventionsstudie zeigen eine Tendenz zum selteneren Auftreten von Krebs unter 2000 I.E. Vitamin D und 1500 mg Calcium/Tag bei Frauen um 65 J. trotz normalen Vitamin D-Ausgangswerten von 32,8 ng/ml (in vier Jahren erkrankten an Krebs 3,89% mit und 5,58% ohne Vit D; p=0,06). In einer kleinen Studie an metastasierten Dickdarmkarzinom-Patienten verlängerten initial 8000 und nach zwei Wochen 4000 I.E. Vitamin D/Tag die Rückfall-Freiheit unter Chemotherapie von 11,2 auf 13,1 Monate (p=0,04).

Vorsorgemaßnahmen

Die Vorsorgemammographie (Vorsorge gegen Brustkrebs) wird in den letzten Jahren etwas kritischer diskutiert. Sie verhindert bis zu 10% der entsprechenden Todesfälle, das wären in Deutschland bei „voller Anwendung“ 1750 Todesfälle/Jahr. Einige Frauen werden dann aber auch unnötig operiert.

Die Darmkrebsvorsorge ist sicher effektiver, auch schon mit Untersuchungen des Stuhls auf Blut (möglichst 1x/Jahr). Die beiden von der Kasse bezahlten Vorsorgecolonoskopien (Darmspiegelungen) mit 55 und 65 Jahren dürften bei „voller Anwendung“ die Zahl der Darmkrebstoten um 40% oder mehr senken, das wären in Deutschland etwa 10.000 Darmkrebstote pro Jahr weniger.

Impfung: Für Mädchen von 9-14 Jahren wird eine Impfung gegen HPV (humanes Papillomavirus) empfohlen. Die Impfung senkt u.a. die Häufigkeit von Muttermundkrebs erheblich.

Informationsquellen

- Epidemiologische Krebsdaten in Deutschland im Internet: www.krebsdaten.de (Datei des Robert Koch-Instituts, das auch die Empfehlungen der „Ständigen Impfkommission“ herausgibt). Darstellung gewöhnungsbedürftig, „Diagnose in ein Feld ziehen“. Gut lesbar ist dagegen die in Internet erhältliche Broschüre „Krebs in Deutschland 2011/2012“.
- Das Deutsche Ärzteblatt ist im Internet frei einsehbar. Die Übersichtsarbeiten sind gut, es kann gut nach speziellen Fragen recherchiert werden: www.aerzteblatt.de
- Leitlinien für Patienten (leider oft nicht auf dem neuesten Stand, es wird daran gearbeitet):
- Deutsche Gesellschaft für Hämatologie und Onkologie (DGHO): „mein Onkopedia“.
- Deutsche Krebsgesellschaft. Darin aktuell: das Onko-Internetportal.
- Auf englisch: Amerikanische Krebsgesellschaft (mit Angaben zur Krebsverhütung und zur Behandlung einzelner Krebsarten; recht aktuell und gut präsentiert): <http://www.cancer.org/cancer/index>