

Experten warnen zum Weltkrebstag

Übergewicht erhöht das Krebsrisiko

Anlässlich des Weltkrebstages warnen Ärzte vor gesundheitsschädlichem Verhalten, das Krebserkrankungen befördert. Dazu gehören auch falsche Ernährung und zu wenig Bewegung. Da bereits 20 Prozent der Kinder an Übergewicht leiden, sind auch sie vom Krebsrisiko betroffen.

Von Danyal Bayaz, tagesschau.de

Im Jahre 2010 – so schätzt es die Weltgesundheitsorganisation WHO – wird Krebs die weltweit häufigste Todesursache sein. Diese Entwicklung nehmen auch Experten in Deutschland zum Anlass, um am Weltkrebstag vor den Risiken einer Krebserkrankung durch Übergewicht zu warnen. Ihre Aufklärungsbemühungen zielen dabei verstärkt auf Kinder und Jugendliche, um sie für die Themen Gesundheitsbewusstsein und Krebsvorsorge zu sensibilisieren.

In Deutschland gilt jeder zweite Bundesbürger als zu dick. Jeder Fünfte leidet mit einem Body-Mass-Index (Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch das Quadrat der Körpergröße in Metern) von mehr als 30 sogar an Fettleibigkeit. Als "besorgniserregend" bezeichnet der Präsident der Deutschen Krebsgesellschaft Werner Hohenberger diese Entwicklung:

"Wir verfügen schon länger über gesicherte Daten, dass Übergewicht nicht nur Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes begünstigt, sondern es auch einen nicht unwesentlichen Zusammenhang zwischen Übergewicht und Krebsentstehung gibt."

Wie die Ernährung Einfluss auf die Tumorbildung nimmt, ist im Detail zwar noch nicht so erforscht wie beispielsweise der offensichtliche Zusammenhang zwischen Rauchen und Lungenkrebs. Dennoch bestätigte der Generalsekretär der Deutschen Krebsgesellschaft im Gespräch mit tagesschau.de, "dass Übergewichtige ein deutlich erhöhtes Risiko haben, zum Beispiel an Nieren-, Brust-, Dickdarm- und Gebärmutterkrebs zu erkranken".

Zu viel Fast Food, zu wenig Sport

Heutzutage ist jedes fünfte Kind bereits übergewichtig, und die Zahl fettleibiger junger Leute hat sich in den letzten zehn Jahren fast verdoppelt. Die Deutsche Krebshilfe führt 30 Prozent aller Krebserkrankungen in Deutschland auf falsche Ernährung, zu wenig Bewegung und Übergewicht zurück und erinnert deswegen auch Eltern an ihre Vorbildfunktion.

Auch in Entwicklungs- und Schwellenländern spielt Krebs als Todesursache eine immer stärker werdende Rolle. Das liegt einerseits an bestimmten Krebsformen, die durch dort verbreitete Infektionskrankheiten begünstigt werden.

Andererseits hängt die zunehmende Verbreitung auch mit Übernahme des Lebensstils reicher Länder zusammen. So wird mit wachsendem Wohlstand in Entwicklungsländern auch häufiger Tabak, Alkohol und fetthaltige Nahrung (Junk- & FastFood) und konsumiert.

Die Deutsche Krebshilfe gibt Tipps für die Kindergesundheit

Bonn (jft) – Anlässlich des Welt-Krebstages am 4. Februar 2009 appellierte die Deutsche Krebshilfe an Eltern und Erziehungsberechtigte, auf einen gesunden Lebensstil ihrer Kinder zu achten. Dazu gehört der Schutz vor dem Passivrauchen und vor zu viel UV-Strahlung. Ebenso wichtig sind aber auch gesunde Ernährung und viel Bewegung: „Jedes fünfte Kind ist heutzutage bereits übergewichtig – das ist sehr bedenklich“, erläutert Frau Professor Dr. Dagmar Schipanski, Präsidentin der Deutschen Krebshilfe. „Gesundheitsbewusstes Verhalten in frühen Lebensjahren erhöht hingegen die Chance auf ein langes und gesundes Leben!“

Falsche Ernährung, zu wenig Bewegung und Übergewicht sind verantwortlich für 30 Prozent aller Krebserkrankungen in Deutschland. Daher appelliert die Deutsche Krebshilfe an die Vorbildfunktion der Eltern: „Ihr Lebensstil trägt erheblich dazu bei, dass Sie und Ihre Kinder gesund bleiben. Wer riskant lebt, schadet nicht nur seiner eigenen Gesundheit, sondern auch der seiner Kinder“, so Schipanski. „Kinder lernen durch Nachahmung, durch positive, aber auch durch negative Vorbilder. Helfen Sie ihnen dabei, dass eine gesunde Lebensweise im Alltag selbstverständlich wird.“

Laut Welt-Gesundheitsorganisation (WHO) steigen Übergewicht und Adipositas (Fettsucht) dramatisch an: Mehr als eine Milliarde Menschen weltweit sind übergewichtig, 300 Millionen von ihnen leiden an schwerer Fettsucht. Die Welt-Krebsorganisation (UICC) nutzt den Welt-Krebstag am 4. Februar als Auftakt einer ganzjährigen, weltweiten Aufklärungskampagne über den Zusammenhang zwischen Fettleibigkeit und Krebsentstehung.

Acht Tipps der Deutschen Krebshilfe für gesunde Kinder und Jugendliche:

1. Regelmäßig bewegen und Sport treiben.
2. Täglich viel frisches Obst, Gemüse und Salat essen.
3. Nur gelegentlich Fast Food zu sich nehmen.
4. Als Durstlöscher Wasser und ungesüßte Tees bevorzugen.
5. In der Sonne an-, nicht ausziehen, direkte Sonne in der Mittagszeit meiden, sonnengerechte Kleidung tragen, mit Sonnencreme eincremen (Lichtschutzfaktor 20).
6. Solarienbesuche sind tabu.
7. Rauchfrei leben.
8. Keinen Alkohol trinken.

Der Präsident der Deutsch-Persischen Krebsliga, Prof. Dr. Djawari, unterstreicht die Notwendigkeit, bereits bei Kindern und Heranwachsenden ein nachhaltiges Bewusstsein für eine gesunde Ernährung zu entwickeln. Auf übermäßiges Sonnenbaden und gesellschaftlich akzeptierte Drogen wie Nikotin und Alkohol sollte in Sinne der aktiven Krebsprävention verzichtet werden. Die Deutsch-Persische Krebsliga e.V. möchte mit der Gesundheitskampagne „5 am Tag Iran“ einen wertvollen Beitrag zur gesünderen Ernährung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland und Iran leisten.

Friedberg, 10. Februar 2009

Externe Quellen: Deutsche Krebshilfe, Tagesschau.de ; **Herausgeber:** Geschäftsstelle der Deutsch-Persischen Krebsliga; Abdruck honorarfrei

