

Eine vitalstoffreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse mindert offenbar das Krebsrisiko.

Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge wirkt eine gesunde Lebensführung, wenn also mit genügend Bewegung, gesunder Ernährung, seelischem Wohlbefinden und einer einigermaßen intakten Umwelt das Immunsystem immer wieder gestärkt werden kann, vorbeugend gegen Krebs. Die Immunologie nimmt heute auch bei der Krebstherapie eine zentrale Rolle ein, so dass sich die Frage stellt, wie auch die Ernährung auf unser Immunsystem wirkt.

Während sich die Schulmedizin bei der Krebstherapie immer noch weitgehend auf chirurgische Eingriffe, Chemotherapie und Bestrahlungen beschränkt, Methoden, die sicher auch oft unerlässlich sind, soll hier die Frage gestellt werden, wie auch durch die Ernährung die körpereigene Abwehr unterstützt werden kann, damit sie die Entwicklung bösartiger Zellen blockiert. Allgemein wird eine vitalstoffreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren empfohlen, um das Krebsrisiko zu senken. Sogar wenn eine Patientin oder ein Patient bereits an Krebs erkrankt ist, kann eine optimal angepasste Ernährung den Krankheitsverlauf offenbar positiv beeinflussen.

In seinem im Jahre 2008 erschienenen „Anti-Krebs-Buch“ hat der französische Psychiater David Servan-Schreiber dargelegt, dass die Art und Weise, wie wir uns in der westlichen Welt ernähren, einen idealen Nährboden für Krebserkrankungen bildet: Wir würden zu viel raffinierten Zucker, Weißmehl, Fleisch und gehärtete pflanzliche Fette konsumieren, die alle in größeren Mengen erwiesenermaßen schädlich seien. So könnten neben mangelnder Bewegung schlechte Ernährungsgewohnheiten eine entscheidende Rolle spielen. Er empfiehlt, nicht gleich das ganze Leben umzukrempeln, sondern zum Beispiel damit anzufangen, mehr Obst und Gemüse zu essen und zum Beispiel Agavensirup statt Zucker zu verwenden. Der Wunsch, mehr Sport zu machen, komme dann häufig ganz von alleine.

Aber zurück zur Ernährung und der Frage, welche Ernährungsbestandteile besonders vor Krebs schützen können:

Vitamine, besonders die Vitamine C und E, aktivieren Abwehrzellen:

Vitamin C aktiviert zum Beispiel gegen Krebs wirksame Fresszellen und hilft zudem, Giftstoffe im Körper abzubauen; so wirkt es offenbar vorbeugend gegen Magen- und Brustkrebs, aber wohl auch gegen Lungenkrebs. Deshalb empfiehlt sich der Verzehr von Paprika, Brokkoli, Grünkohl, Kartoffeln, Kiwis, schwarzen Johannisbeeren und von Sprossen und Keimlingen.

Auch Vitamin E schützt die Zellen und bremst auch die krebserregende Wirkung von polyzyklischen Kohlenwasserstoffen (z. B. in geräucherten und gegrillten Produkten); Vitamin E ist zum Beispiel in Vollkorngetreide, Nüssen, Hülsenfrüchten, kalt gepressten Ölen und in Blattgemüsen enthalten.

Auch so genannte sekundäre Pflanzenstoffe haben eine positive Wirkung auf das Abwehrsystem und beugen damit Krebs vor:

Carotinoide, die Lebensmitteln ihre rote, gelbe oder grüne Farbe geben, schützen die Zellen vor der schädlichen Wirkung von so genannten freien Radikalen, besonders reaktionsfreudigen Stoffen, die im Stoffwechsel entstehen. Karotten, Spinat, Brokkoli, Grünkohl, Aprikosen, Brunnenkresse, Petersilie, Paprika, Bohnen, Erbsen, Feldsalat und Chicorée enthalten Carotinoide; das, regelmäßig gegessen, Prostata-, Bauchspeicheldrüsen-, Lungen- und Magenkrebs vorbeugende Lycopin ist vor allem

in (erhitzten) Tomaten enthalten. Da Carotinoide fettlöslich sind, empfiehlt es sich, dem (nicht mehr heißen) Gemüse immer eine kleine Menge kalt gepressten Öls zuzugeben. Glucosinolate sorgen für den typischen Geschmack der verschiedenen Kohlsorten, machen aber auch den charakteristischen Geruch und die Schärfe von Meerrettich und Senf aus. Sie stärken das gesamte Immunsystem.

Saponine sind bitter schmeckende Substanzen, die vor allem Dickdarmkrebs vorbeugen, indem sie die Entstehung von Gallensäuren blockieren. Letztere gehören zu den Hauptauslösern von Darmtumoren. Saponine kommen überwiegend in Hafer, Weizen, Gerste, Hülsenfrüchten, Spinat, Spargel, Knoblauch und Zwiebeln vor.

Flavonoide sind natürliche Farbstoffe der Pflanzen, die zur Gruppe der so genannten Polyphenole gehören. Sie aktivieren nicht nur die Abwehrkräfte, sondern sind auch in der Lage, freie Radikale unschädlich zu machen. Flavonoide sind in den meisten Obst- und Gemüsesorten enthalten, dort vor allem in der Haut oder Schale und besonders in Äpfeln, Weintrauben, Erdbeeren, Rotkohl, Radieschen, Radicchio und Auberginen.

Auch verschiedene Spurenelemente spielen bei der Vorbeugung gegen Krebs eine wichtige Rolle: vor allem Selen und Zink. Um sich mit diesen Vitalstoffen ausreichend zu versorgen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung täglich fünf Mal Obst und Gemüse zu essen.

Eine Untersuchung in Japan ergab, dass der im Grünen Tee enthaltene Gerbstoff EGCG eine einschränkende Wirkung auf die Entwicklung von Krebsmetastasen in der Lunge und auf das Wachstum von Darmtumoren hat und die Bildung von Krebszellen in Magen, Leber und der Haut zu hemmen vermag. Außerdem enthält Grüner Tee viel Vitamin C, Flavonoide, Saponine und Beta-Carotin und wirkt damit vorbeugend gegen Krebs.

Auch der aus Südafrika stammende Rooibos-Tee enthält eine Vielzahl von das Immunsystem stärkenden Substanzen wie Vitamin C und Flavonoide. Weitere Inhaltsstoffe schützen die Zellen vor Freien Radikalen und beugen damit Krebs vor. Viele gesundheitliche Störungen werden auch durch einen Mangel an essentiellen Fettsäuren und ein Zuviel an gesättigten Fettsäuren begünstigt. Kalt gepresstes Lein-, Raps-, Hanf- und anderes Öl ist für die menschliche Gesundheit von ganz besonderem Wert. Ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse sind in der Lage, Giftstoffe im Darm zu binden und zur Ausscheidung zu bringen.

Krebserzeugende bzw. –begünstigende Faktoren:

Mykotoxine, von Schimmelpilzen gebildete Stoffwechselprodukte, entstehen bei falscher, feucht-warmer Lagerung und können sich auf Lebensmitteln wie Nüssen, Brot oder Obst ausbreiten.

Nitrosamine sind organische Stoffe, die besonders in Fleisch- und Wurstwaren sowie in Bier und geräuchertem Fisch vorkommen.

Polyzyklische Kohlenwasserstoffe entstehen bei der Verarbeitung von Nahrungsmitteln, u. a. beim Heiß-Räuchern und beim Grillen (Benzpyren).

Erhöhter Fettverzehr begünstigt das Risiko, an Brust- oder Dickdarmkrebs zu erkranken. Vor allem Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren wie Fleisch und Wurstwaren scheinen das Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken, zu erhöhen. Übermäßiger Alkoholenuss, besonders von Hochprozentigem, kann die Entstehung von Speiseröhrenkrebs fördern. Bei gleichzeitigem Tabakkonsum erhöht sich die schädigende Wirkung des Alkohols auf die Gesundheit beträchtlich.

(R. S.)