

Darmkrebsmonat März 2007

Mit der richtigen Ernährung den Darm schützen

Auch in diesem Jahr findet wieder der von der Felix Burda Stiftung initiierte „Darmkrebsmonat März“ statt. Für die Darmkrebsfrüherkennung und mehr Aufklärung setzen sich mittlerweile auch unzählige Prominente ein. Denn noch immer erkranken hierzulande rund 71.000 Menschen an dieser Krebsart, was durch geeignete Vorsorge verhindert werden könnte.

Das Risiko minimieren

Neben den Möglichkeiten der Früherkennung können wir auch mit einem gesunden Lebensstil und der richtigen Ernährung einiges zum Schutz unseres Verdauungsorgans tun. Denn anders als bei unseren Genen oder dem familiären Darmkrebsrisiko, bestimmen wir täglich selbst, was auf den Teller kommt. Doch welche Regeln gilt es hierbei zu beherzigen?

Öfter aufs „stille Örtchen“

Mehr Ballaststoffe könnten es schon sein. Die pflanzlichen Faserstoffe sind keineswegs „Ballast“, sondern sehr hilfreich für unseren Darm. Sie binden krebserregende Stoffe und transportieren sie auf dem schnellsten Wege wieder aus dem Körper heraus. Der Kontakt mit der Darmwand ist so nur von kurzer Dauer. Ernährungsexperten raten, täglich mindestens 30 Gramm der kleinen Verdauungshelfer zu verzehren. Also Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und am besten fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Für die Extra-Portion Ballaststoffe ist Haferkleie mit Keim ideal (z.B. von Holo). Die zarten Flöckchen schmecken angenehm nussig und enthalten noch viel Wertvolles aus dem Haferkorn. Schon zwei Esslöffel davon reichern Müsli oder Joghurt schnell mit vielen Ballaststoffen an.

Naschen für die Verdauung: z.B. Pflaumen

Schon unsere Großmütter schworen auf diese süßen Früchte: Drei ungeschwefelte Trockenpflaumen am Tag kurbeln auf natürliche Weise die Verdauung an (z.B. von reform international). Auch getrocknete Aprikosen und Feigen helfen dem Darm auf die Sprünge.

Rote Karte für freie Radikale

Die meisten Pflanzen haben im Laufe der Evolution bioaktive Substanzen gegen äußere Einflüsse entwickelt. Von der Wirkung vieler dieser Schutzstoffe können auch wir als Menschen profitieren. Sie entschärfen zellschädigende Sauerstoffmoleküle und beugen so der Krebsentstehung vor. Je vielfältiger wir Obst und Gemüse essen, umso mehr Schutzstoffe nehmen wir auf.

Wer „Grünzeug“ weniger mag, kann die eine oder andere Portion durch ein Glas Direktsaft ersetzen. Eine geballte Ladung bioaktiver Stoffe steckt im Saft der Aroniabeere (Reformhaus). Die antioxidative Kapazität der violettschwarzen Powerbeere ist beachtlich und übertrifft andere Früchte bei weitem.

Vorfahrt für pflanzliche Kost

Die vegetarische Küche hat einiges zu bieten. Gehen Sie auf kulinarische Entdeckungsreise. Denn wer öfter vegetarisch isst, vermindert gleichzeitig sein Darmkrebsrisiko. Fleischesser dagegen leben gefährlicher. In einer europäischen Studie haben Krebsforscher festgestellt, dass pro 100 Gramm täglich gegessenem rotem Fleisch das Darmkrebsrisiko um 49 Prozent steigt, beim Verzehr von Schinken, Speck und Co. sogar noch mehr. Keine Sorge. Auch für diesen deftigen Genuss gibt es fleischlose Alternativen: leckere Brotaufstriche und wurstähnliche Aufschnitte auf der Basis von Soja und Getreide (z.B. im Reformhaus).

Augen auf beim Etikett

Kaum zu glauben aber wahr: Im Laufe unseres Lebens kommen wir auf rund 30 Tonnen Nahrung, die durch unseren Darm wandern. Es lohnt sich also, auf die Qualität der Lebensmittel zu achten, die wir täglich essen. Je natürlicher und weniger verarbeitet sie sind, desto besser. Für die Lebensmittel mit dem neuform-Zeichen gelten besonders strenge Kriterien. Sie dürfen beispielsweise keine chemisch-synthetischen Farb- und Konservierungsstoffe und auch keine gehärteten Fette enthalten.

Der Darmflora etwas „Gutes“ tun

Eine gesunde Darmflora ist die Voraussetzung für ein abwehrstarkes Immunsystem, das auch entartete Zellen bekämpft. Zudem sorgt sie dafür, dass die Nahrung optimal verwertet wird. Für den Aufbau und das biologische Gleichgewicht der Darmflora gibt es natürliche Mittel zur Unterstützung. Sie liefern die hilfreichen Darmbakterien in konzentrierter Form sowie Oligofruktose, die gezielt deren Vermehrung stimuliert (z.B. Darmflora Plus von Natura). Oligofruktose ist ein Aktiv-Ballaststoff aus der Zichorienwurzel. Als Prebiotikum wird sie auch einigen Lebensmitteln zugesetzt (z.B. Prebiotisches Megafrucht-Müesli von Dr.Ritter). Kräuterfermentgetränke auf der Basis von lebenden Milchsäurebakterien regulieren das Darmklima und hemmen das Wachstum schädlicher Keime (z.B. Bios Balance).

Reformhäuser informieren im März über darmgesunde Ernährung

Anlässlich des „Darmkrebsmonats März“ bieten die Reformhäuser bundesweit Ernährungsberatungen, Tipps und Informationen für einen gesunden Darm an. Dazu sind in den Fachgeschäften die Ratgeber „Gesunder Darm“ und „Krebserkrankungen“ für eine geringe Schutzgebühr sowie kostenlos ein Faltblatt zur Darmkrebsfrüherkennung und das Kundenmagazin „Reformhaus Kurier“ erhältlich. Die Reformhäuser beteiligen sich damit an der bundesweiten Aktion „Deutschland gegen Darmkrebs!“ und unterstützen den Vorsorge-Monat der Felix Burda Stiftung. Mehr Infos unter www.reformhaus.de, www.darmspezialisten.de und www.darmkrebsmonat.de