

Gisa Bühler-Lucke
Gesund ernähren – Krebs vorbeugen

Gisa Bühner-Lucke

Gesund ernähren – Krebs vorbeugen

Die wirksamsten Antikarzinogene

Tipps für die tägliche Lebensmittelauswahl

Mit vielen leckeren Rezepten

zur Stärkung des Immunsystems

Mit einem Vorwort der Deutschen Krebshilfe

2. überarbeitete Auflage

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89994-175-3

Die Autorin: Gisa Bühler-Lucke war zehn Jahre als Ressortleiterin Medizin bei einer großen Hamburger Frauenzeitschrift tätig und hat sich als freie Redakteurin mit dem Schwerpunkt Medizin einen Namen gemacht.

Bildnachweis:

Adagio - Glombik 92, alexander schulz 75, Claudio Baldini 112, Dóri O'Connell 78, Douglas Freer 54, Dušan Zidar 107, Eric Gevaert 34, Evgeny Mironov 30, ewa kubicka 117, Heidi Fuchs 63, Jerome Dancette 65, karl byrne 67, Kathy Burns 111, kw9959 108, Lev Olkha 31, Lucky Dragon 68, Magdalena Bujak 46, Mark Ross 57, Michal Adamczyk 89, Mirko Kujas 66, Monika Adamczyk 27, NATALE 72, Natalya Korolevskaaya 77, Nikoner 17, Radu Razvan 106, red2000 24, Sven Hoppe 52, Torsten Schon 61, Valentin Mosichev 119

2., überarbeitete Auflage
Originalausgabe 2002

© 2008 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbh & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen

Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart

Titelfoto: getty images

Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Inhalt

Vorwort	9
Der Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung	11
Grundlagen und Wissenswertes über Ernährung und Krebs	12
Ernährung im Wandel der Zeit	15
Zentrales Thema zu allen Zeiten	16
Die Dreifelderwirtschaft bringt Verbesserung	17
Nach dem Zweiten Weltkrieg kam der Durchbruch	18
Eine neue Ära des Überflusses beginnt	19
Das Schlaraffenland hat Schattenseiten	21
Unser Körper wehrt sich	22
Acht Krebsarten hängen mit der Ernährung zusammen	23
Die Entstehung einer Krebszelle	25
Die wirksamsten Antikarzinogene im Einzelnen	28
Sekundäre Pflanzenstoffe auf Platz eins im Kampf gegen Krebs ..	28
Neun Kämpfer an vorderster Krebsfront	29
Die Gruppe 1: Carotinoide	30
Die Gruppe 2: Polyphenole	32
Die Gruppe 3: Glucosinolate	34
Die Gruppe 4: Terpene	35
Die Gruppe 5: Phytoöstrogene	35
Die Gruppe 6: Phytosterine	37
Die Gruppe 7: Protease-Inhibitoren	38
Die Gruppe 8: Saponine	39
Die Gruppe 9: Sulfide	39

Vitamine und weitere Radikalfänger	43
Freie Radikale sind auch nützlich	43
Das Vitamin C	44
Das Beta-Carotin oder Provitamin A	45
Das Vitamin E	46
Das Spurenelement Selen	47
Die Antioxidantien im Kaffee	47
Ballaststoffe, die keineswegs Ballast sind	48
Unverdaulich, aber unverzichtbar	48
Die verschiedenen Funktionen der Ballaststoffe	49
Manche Studien lassen Zweifel aufkommen	50
Milchsäurebakterien	53
Weitere Antikarzinogene	54
Lentinan	55
Polysaccharide	55
Phytinsäure.	56
Chlorophyll	56
Aufgelistet: Welche Nahrungsmittel liefern Antikarzinogene? . . .	56
Gemüse	57
Obst	57
Salate	57
Hülsenfrüchte	57
Fisch und Meeresfrüchte	58
Getreide	58
Kräuter	58
Gewürze	58
Nüsse und Ölsaaten	58
Getränke	58
Milchprodukte mit Milchsäurebakterien.	58
Pilze	58

Ernährungstipps – Was, wie viel und wovon soll man täglich essen?	59
Obst, Gemüse und Salate	59
Ballaststoffe, Vollwertkost, Hülsenfrüchte	62
Volles Korn kontra Weißmehl	63
Zu viel des Guten – unsere Nahrungsfette	64
Die Fettqualität ist wichtig	65
Das Aus für Fleisch, Currywurst und Kuchen?	67
Öfter mal Fisch statt Fleisch	71
Antioxidantien – die richtige Menge macht's	71
Selen steckt in leckeren Lebensmitteln	72
Vitamin C – Viel hilft nicht viel	72
Beta-Carotin – Mit 20 mg gegen Freie Radikale	75
Vitamin E – Radikalfänger mit Fettgehalt	75
Kräftig würzen mit Antipromotoren	78
Der Körper braucht Salz, aber nicht so viel	79
Wie viel Süßes darf der Mensch?	80
Nüsse und Ölsaaten	82
Milchprodukte	83
Pilze	84
Tee, Kaffee oder Rotwein?	84
Wie viel Alkohol ist vertretbar?	87
Der richtige Umgang mit Obst und Gemüse	89
Einkaufen und Lagern	89
Waschen und Schälen	91
Schonend garen, dünsten, braten	92
Roh oder gedünstet?	94
Vorratshaltung für den Winter	96

Die Praxis der Krebschutzernährung	99
Anderen Völkern in den Topf geschaut	99
Die Küche Asiens	100
Die Mittelmeerküche	102
Mit gesunden Rezepten durch den Tag schlemmen	103
Frühstücksideen	106
Leckerer für zwischendurch	108
Nährhaftes am Mittag	110
Leichte Kost für den Abend	114
Süßes für Naschkatzen	117
Ein letztes Wort	119
Anhang	
Adressen, die weiterhelfen	120
Webadressen	120
Literatur	121

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Vorbeugen ist besser als Heilen – das gilt ganz besonders für die Krankheit Krebs! Seitdem ich mich als Präsidentin der Deutschen Krebshilfe mit diesem Thema intensiv beschäftige, wird mir immer stärker bewusst, welche Möglichkeiten jeder Einzelne hat, sich zu schützen. Bei vielen Krebsarten wurde der Zusammenhang zwischen Krankheitsentstehung und Lebensführung bereits nachgewiesen. Deshalb hat es jeder selbst in der Hand, sein Krebsrisiko deutlich zu senken. Experten schätzen, dass bei gesunder Lebensführung bis zu zwei Drittel aller Krebskrankheiten vermieden werden könnten. Beachten Sie deshalb folgende Hinweise:

- Rauchen Sie nicht! Unterstützen Sie Kinder und Jugendliche, damit sie gar nicht erst mit dem Rauchen anfangen.
- Senken Sie Ihren Alkoholkonsum!
- Bewegen Sie sich regelmäßig!
- Gehen Sie aufmerksam mit Ihrem Körper um, und nutzen Sie die kostenlosen Krebs-Früherkennungsuntersuchungen!
- Ernähren Sie sich gesund und vermeiden Sie Übergewicht!
- Essen Sie reichlich Obst und Gemüse! Damit nehmen Sie schützende Substanzen zu sich, vor allem die so genannten sekundären Pflanzenstoffe. Sie werden zwar erst seit einigen Jahren erforscht, doch schon heute ist bekannt, dass sie dem Körper bei der Entgiftung helfen, das Immunsystem aktivieren, die Wirkung von krebserregenden Stoffen hemmen und das Zellwachstum regulieren. Motivieren Sie Ihre ganze Familie zum Mitmachen. Dann fällt es allen viel leichter, sich gesund zu ernähren: Morgens ein Glas Obstsaft, zwischendurch Äpfel, Birnen, Orangen oder Bananen, zum Mittagessen eine große Portion Gemüse und abends einen Salat – schon haben Sie das Ziel erreicht, fünfmal am Tag Obst und Gemüse zu essen.

Mit dem zuletzt genannten Aspekt, nämlich den Zusammenhängen zwischen der Ernährung und den verschiedenen Krebserkrankungen, befasst sich das vorliegende Buch „Gesund ernähren – Krebs vorbeugen“. Sie finden darin eine allgemeinverständliche Darstellung der bislang erhobenen Forschungsbefunde und ganz konkrete Tipps für Ihren Alltag. Mit dieser Veröffentlichung von Frau Bühner-Lucke wird die Arbeit der Deutschen Krebshilfe ergänzt. Dort, wo Fragen unbeantwortet bleiben, mag eine Nachfrage beim Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe hilfreich sein – die Mitarbeiterinnen stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Ich wünsche dem Buch einen großen Erfolg und Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, Freude beim Lesen und Durchhaltevermögen bei der Umsetzung der Ratschläge.

Prof. Dr.-Ing. habil. Dagmar Schipanski
Präsidentin der Deutschen Krebshilfe

Der europäische Kodex zur Krebsbekämpfung

10 Regeln, die Ihr Leben retten können

Ich rauche nicht.

Ich vermeide Übergewicht.

Ich bewege mich täglich.

Ich esse mehr frisches Obst und Gemüse.

Ich trinke nur wenig Alkohol.

Ich schütze meine Kinder und mich vor der Sonne.

Ich schütze mich vor krebserregenden Stoffen.

Ich gehe jährlich zur Krebs-Früherkennungsuntersuchung.

Ich nutze die Darmkrebs-Vorsorge.

Ich lasse mich gegen Hepatitis B impfen.

Grundlagen und Wissenswertes über Ernährung und Krebs

„Und Sie meinen, wenn ich all das esse, was Sie da aufzählen, dann bekomme ich keinen Krebs?“

Ich kann mir vorstellen, dass diese Frage, ungläubig einerseits und hoffnungsvoll andererseits, mehr als einmal gestellt wird. Und ich kann darauf nur antworten: „Wenn es so einfach wäre!“ Denn diese Frage mit ja zu beantworten, wäre schlicht vermessen. Das Thema Krebserkrankungen ist vielfältig, komplex und kompliziert. Auch können Sie leider trotz gesunder Ernährung und Lebensführung an Krebs erkranken. Dennoch möchte ich betonen, dass wir mit gesunder Ernährung unser Krebsrisiko deutlich minimieren können. Die Präsidentin der Deutschen Krebshilfe, Frau Professor Schipanski, hat es in ihrem Vorwort gesagt: Wir haben es in der Hand, wir können selbst etwas tun.

Natürlich weiß ich um die Frauen, die die Brustkrebsgene BRCA 1 und BRCA 2 in sich tragen und darum einem höheren Risiko ausgesetzt sind, Brustkrebs zu bekommen. Ich weiß um Kinder und Jugendliche, die an Krebs erkranken. Manche werden mir deshalb vielleicht entgegenhalten, dass das Essen dann doch auch keine Rolle mehr spielt. Dem kann ich aber nicht zustimmen. Grundsätzlich rate ich allen zu einer gesunden Ernährung. Selbst eine genetische Disposition bedeutet noch lange nicht, dass die Krebserkrankung auch tatsächlich auftritt! Außerdem hat eine gesunde Ernährung immer den Vorteil, dass unser körpereigenes Immunsystem so funktioniert, wie es soll. Denn nur eine intakte Abwehr ist im Falle einer Krebserkrankung in der Lage, den Körper im Kampf gegen die Krebszellen wirksam zu unterstützen. Eine gesunde Ernährung lohnt sich grundsätzlich für jeden und in jedem Fall.

Ich will auch nicht verschweigen, dass von Zeit zu Zeit Studienergebnisse auftauchen, die bereits vorliegende Studien widerlegen oder zumindest infrage stellen. Ich werde in einzelnen Abschnitten darauf eingehen.

Plötzlich heißt es, dass dies oder jenes doch nicht den gewünschten Effekt in der Krebsvorsorge bringt. Meist stellt sich in solchen Fällen heraus, dass die Forscher einzelne Substanzen isoliert haben und dann entweder gesondert oder mit anderen Wirkstoffen zusammen auf ihre Tauglichkeit hin geprüft haben. Solche Versuche finden jedoch im Reagenzglas statt und lassen deshalb nur bedingt Rückschlüsse auf entsprechende Reaktionen im menschlichen Organismus zu.

Doch trotz vorhandener Widersprüche existieren konkrete Hinweise aus der epidemiologischen Forschung (epidemiologisch bedeutet in diesem Fall, dass in großen Studien Daten von Menschen gesammelt werden, die Auskunft über ihre Ernährungsgewohnheiten und Krankheiten geben), die den Zusammenhang zwischen Ernährung und Krebs untermauern. Und es gibt andere Untersuchungen, die darauf hindeuten, dass bestimmte Krebsarten wie etwa Leukämie und Lymphdrüsenkrebs nichts mit der Ernährung zu tun haben.

Noch sind nicht alle Verflechtungen von Krebs und Ernährung restlos geklärt. Mit vielen Unsicherheiten hofft deshalb die derzeit laufende EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) aufzuräumen. Langfristiges Ziel von EPIC ist es, die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krebs, aber auch zwischen Ernährung und chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes zu klären.

Über 500 000 Personen nehmen daran teil: Frauen und Männer zwischen 20 und 70 Jahren. Es handelt sich um eine multinationale, groß angelegte Studie, die in den 1990er-Jahren gestartet wurde, mit 23 regionalen und nationalen Zentren in Dänemark, Deutschland, Frankreich, Griechenland, Großbritannien, Italien, den Niederlanden, Norwegen, Schweden und Spanien. Um statistisch gesicherte Erkenntnisse zu bekommen, ist es wichtig, dass die Untersuchung Daten von Menschen mit möglichst vielen verschiedenen Ernährungsweisen beinhaltet. Zubereitungsarten wie Grillen und Braten werden ebenfalls kritisch