

23. Februar 2017

Nüsse sind kein Ersatz für die Darmspiegelung

Berufsverband Niedergelassener Gastroenterologen Deutschlands e.V.

Magen-Darm-Ärzte mahnen zur Vorsicht bei Meldungen über bestimmte Nahrungsmittel, die vor Krebs schützen sollen. „Öffentliche Erklärungen wie gerade mal wieder von Ernährungswissenschaftlern der Uni Jena über den Schutzmechanismus von Nüssen sind eher irreführend als hilfreich“, betont Dr. Dagmar Mainz, die Sprecherin der niedergelassenen Magen-Darm-Ärzte. „Auch Nusskonsumenten sind vor Darmkrebs nicht gefeit. Sicherheit bietet nur die Darmspiegelung.“

Die jüngst vorgelegten Untersuchungsergebnisse weisen keinen konkreten Bezug zum Darmkrebs nach, sondern belegen eher allgemein einen Effekt auf bestimmte Verdauungsenzyme, der die Entstehung von Sauerstoffradikalen im Organismus vermindert und so eher unspezifisch mögliche Schädigungen verringert. Hier im Zusammenhang mit Darmkrebs von einem „chemopräventiven Potential“ zu sprechen, erscheint sehr ambitioniert.

„Der wichtigste bekannte Risikofaktor für Darmkrebs ist eine familiäre Vorbelastung durch entsprechende Fälle in der nächsten Verwandtschaft“, erklärt Frau Dr. Mainz. „Der Einfluss von Nahrungsgewohnheiten wird seit vielen Jahren diskutiert. Eine ausgewogene Ernährung ist sicher von Vorteil, fettes Essen, zu viel Zucker und Übergewicht werden als riskant eingestuft. Wichtiger sind jedoch der Verzicht auf Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum sowie eine ausreichende Bewegung.“

Ungesunde Ernährung kann Krebs begünstigen. Aber auf dem heutigen Stand der Erkenntnisse sollte sich niemand auf die Schutzwirkung von bestimmten Lebensmitteln verlassen. „Darmkrebs kann in vielen Fällen verhindert werden, wenn die Menschen das Angebot der gesetzlichen Krankenkassen zur Darmkrebsvorsorge wahrnehmen“, betont Dr. Mainz. „Im Zuge der Darmspiegelung sucht der Magen-Darm-Arzt gezielt nach Polypen und entfernt diese möglichen Krebsvorstufen. So wie Rost entfernen vor Löchern schützt, unterbindet die Polypenentfernung die Entstehung von Krebs.“

<http://www.magen-darm-aerzte.de/>