

Übergewicht steigert das Krebsrisiko

Nationale Krebspräventionswoche 2023: #wenigeristweniger

Starkes Übergewicht zählt zu den wichtigsten vermeidbaren, aber wenig bekannten Krebsrisikofaktoren. Jedes Jahr gehen in Deutschland etwa 30.000 Krebsfälle auf das Konto von Übergewicht und Fettleibigkeit. Anlässlich der 5. Nationalen Krebspräventionswoche vom 25. bis 29. September setzen sich die Deutsche Krebshilfe, das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) und die Deutsche Krebsgesellschaft (DKG) für Rahmenbedingungen ein, die es Menschen leichter machen, ein gesundes Körpergewicht zu halten oder zu erlangen. Werbeeinschränkungen für besonders übergewichtsfördernde Produkte sowie eine höhere Besteuerung stark fett- und zuckerhaltiger Lebensmittel müssen ein erster Schritt sein, um dieses Ziel zu erreichen, fordern die drei Krebsorganisationen.

Kurzatmigkeit oder Gelenkbeschwerden und vielleicht noch Diabetes – das sind gesundheitliche Beeinträchtigungen, die viele Menschen mit Übergewicht und Fettleibigkeit in Verbindung bringen. Deutlich weniger bekannt ist, dass Übergewicht und besonders Fettleibigkeit*, medizinisch als „Adipositas“ bezeichnet, auch nicht zu unterschätzende Krebsrisikofaktoren sind. DKFZ-Forscherinnen und Forscher haben 2018 berechnet, dass fast sieben Prozent der Krebsneuerkrankungen in Deutschland auf das Konto des Übergewichts gehen. „Das bedeutet, dass jedes Jahr etwa 30.000 Menschen in Deutschland bedingt durch ihr Übergewicht an Krebs erkranken. Das sind 30.000 vermeidbare Krebsfälle“, sagt Prof. Dr. Dr. h.c. Michael Baumann, Vorstandsvorsitzender des Deutschen Krebsforschungszentrums.

Für Mecklenburg-Vorpommern bedeuten diese Zahlen, dass in 600 Fällen die Neuentwicklung einer Krebserkrankung verhindert werden könnte, wenn keine Fettleibigkeit bestehen würde. Selbst für einfaches Übergewicht (BMI über 25 kg/m²) müssen die Daten wachrütteln! Laut Landeskrebsregister M-V hätten 12% der Betroffenen über 65 Jahre keinen Darmkrebs entwickelt, wenn sie nicht übergewichtig gewesen wären. Im Jahr 2021 hatte es sich immerhin um 149 Patienten und Patientinnen gehandelt. Beim Gebärmutterkörperkrebs ist die Situation noch deutlicher. Hier könnten durch normales Körpergewicht im Alter von 35 Jahren 22% und mit 75 Jahren sogar fast die Hälfte der Krebserkrankungen verhindert werden.

Die Krebsgesellschaft M-V unterstützt deshalb die Krebspräventionswoche aktiv. „Neben der Begleitung und Beratung von Krebsbetroffenen in allen Stadien der Erkrankung stellt die Aufklärung zur Krebsverhinderung einen Hauptschwerpunkt unserer Krebsgesellschaft dar. Die Erkenntnisse der letzten Jahre zeigen eindeutig den Zusammenhang zwischen Übergewicht und der Entwicklung von Krebs. Wir werden über die Zusammenhänge auf unserer Homepage und in den Social Media in den nächsten Tagen näher berichten.“, betont der Vorsitzende der Krebsgesellschaft M-V Prof. Christian Junghanß.

Als wichtige Anreize für eine gesunde Ernährung gelten unter anderem ein Verbot von an Kinder gerichteter Werbung für übergewichtsfördernde Lebensmittel oder eine „gesunde Mehrwertsteuer“. Diese sieht eine höhere Besteuerung für stark zucker-, fett- oder salzhaltige Nahrungsmittel vor, während Obst und Gemüse nicht besteuert werden. Auch verbraucherfreundliche Nährwertkennzeichnungen sowie ausgewogene Ernährungsangebote an Schulen könnten einen wichtigen Beitrag leisten.

„Übergewicht wurde bisher mit Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes und Gelenkabbau in Zusammenhang gebracht. Die Verbesserungsansätze sind seit Jahren in der Öffentlichkeit bekannt: mehr Bewegung sowie weniger Zucker und Fett in der Ernährung! Die aktuelle Präventionswoche ist deshalb von außerordentlicher Bedeutung, da deutlich gemacht wird, dass mit den gleichen Maßnahmen das Risiko, weitverbreitete Krebsarten zu entwickeln deutlich gesenkt werden kann“, unterstreicht Prof. Ernst Klar, Geschäftsführer der Krebsgesellschaft M-V.

Einige europäische Länder haben solche Präventionsmaßnahmen bereits umgesetzt: So besteuern beispielsweise England und Frankreich stark gezuckerte Limonaden, Portugal verbietet an Kinder gerichtete Werbung für ungesunde Lebensmittel. „In Deutschland haben wir dringenden Handlungsbedarf“, sagt Prof. Dr. Michael Ghadimi, Präsident der Deutschen Krebsgesellschaft. „Die Umsetzung des im Koalitionsvertrag beschlossenen Verbots von an Kinder gerichteter Werbung für Lebensmittel mit hohem Zucker- und Fettgehalt wäre ein wichtiger erster Schritt für die Krebsprävention.“

Hintergründe Übergewicht und Krebs

Um welche Krebsarten geht es?

Brustkrebs nach den Wechseljahren, Darmkrebs, Gebärmutterkrebs, Speiseröhrenkrebs und Nierenzellkrebs treten bei fettleibigen Menschen erheblich häufiger auf als bei Normalgewichtigen. Außerdem erkranken adipöse Menschen häufiger an Leber- oder Bauchspeicheldrüsenkrebs, an Eierstockkrebs oder an einem Multiplen Myelom. Studiendaten weisen auf einen Zusammenhang von Dosis und Wirkung: Je stärker ausgeprägt die Fettleibigkeit ist, desto höher das Krebsrisiko. Allerdings spielt das Übergewicht nicht bei allen Krebsarten eine gleich starke Rolle: Bei Gebärmutter- und Nierenkrebs oder bei Adenokarzinomen der Speiseröhre ist sogar fast die Hälfte aller Fälle durch Adipositas bedingt.

Wie treibt Fettleibigkeit die Krebsentstehung an?

Insbesondere das viszerale Bauchfett, das die inneren Organe umgibt, produziert viele entzündungsfördernde Botenstoffe. Sind sie dauerhaft erhöht, so entstehen chronische Entzündungen, die krebsfördernd wirken.

Die Fettzellen im Körper produzieren außerdem das Sexualhormon Östrogen, das wachstumsfördernd ist. Auch Krebszellen können dadurch zum Wachstum angeregt werden.

Übergewichtige Menschen produzieren mehr Insulin als Normalgewichtige. Insulin dient für viele Krebszellen als Wachstumsfaktor, weshalb ein durchgängig hoher Insulinspiegel das Krebswachstum antreiben kann.

Schlanke Kranke?

Insbesondere das ungesunde viszerale Bauchfett gilt als Krebstreiber, nicht so sehr die Fettpölsterchen an Po und Beinen. Deshalb haben oftmals auch Personen mit einigermaßen schlanker Statur ein erhöhtes Krebsrisiko, ohne davon zu ahnen. Das viszerale Fett ist stoffwechselaktiv und produziert entzündungsfördernde Botenstoffe. Die gute Nachricht: Wem es gelingt, sein Körpergewicht zu reduzieren, der reduziert damit gleichzeitig auch sein viszerales Bauchfett. Intensives Training kann beim Abbau des viszeralen Fetts helfen.

Über die Nationale Krebspräventionswoche

Die Nationale Krebspräventionswoche ist eine gemeinsame Initiative der Deutschen Krebshilfe, des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) und der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG). Die drei Organisationen machen damit auf das große Potenzial der Prävention aufmerksam. Die Vision: Krebs soll gar nicht erst entstehen. Die Krebspräventionswoche findet jährlich im Monat September statt. Im Fokus steht jedes Jahr ein anderer Lebensstil-Faktor, der das Krebsrisiko beeinflusst.

Weitere Informationen zur Krebspräventionswoche unter:

www.dkfz.de/de/nationale-krebspraeventionswoche/

www.krebshilfe.de/krebspraeventionswoche

www.krebsgesellschaft.de/krebspraeventionswoche_2023.html

www.krebsgesellschaft-mv.de

<https://www.facebook.com/Krebsgesellschaft-Mecklenburg-Vorpommern-eV-111694491636079>

https://www.instagram.com/krebsgesellschaft_mv/

Pressekontakt für Mecklenburg-Vorpommern:

Krebsgesellschaft M-V e.V.

Prof. Dr. Ernst Klar

Am Vögenteich 26

18055 Rostock

Tel: 0151 161 43 943