

# OM&Ernährung

Gesundheitsforum für Orthomolekulare Medizin

Fachorgan für den Arzt, Therapeuten, Apotheker und Patienten

*Edition: Leitfaden für Ihre Gesundheit*

*Sonderausgabe MensSana AG*



## *Onkologie*

Internationales Journal für orthomolekulare und verwandte Medizin  
International Journal of orthomolecular and related medicine  
Journal International de la médecine orthomoléculaire et analogue

# Krebserkrankungen auf dem Vormarsch

Im aktuellen Bericht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) über die globale Entwicklung von Krebs wird eine Steigerungsrate der Krebserkrankungen um 40 % bis 2025 prognostiziert. In den nächsten zwei Jahrzehnten sollen Krebserkrankungen sogar um bis zu 70 % steigen. Krebs ist somit nach den Herz-Kreislaufkrankungen und den Unfällen die dritthäufigste Todesursache in den Industrienationen.

Wesentliche Gründe hierfür erklären sich durch eine Vielzahl epidemiologischer Studien, in denen die Entstehung und der Zuwachs von Krebserkrankungen mit verschiedenen Umweltfaktoren in Zusammenhang gebracht werden:

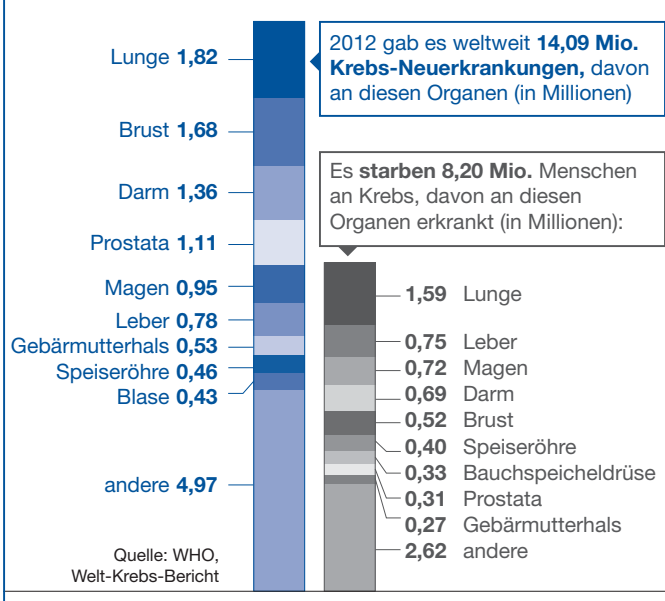
- Kontaminationen von Trinkwasser, Nahrungsmitteln, Kleidung und Atemluft durch Umwelttoxine, Xenobiotika (hormonähnlich wirkende Kunststoffpartikel), Nanopartikel
- Erhöhte und intensive Sonneneinstrahlungen, Elektromog
- Emissionen radioaktiver Strahlen aus Atomanlagen
- Ausbau digitalisierter Mobilfunk- und drahtloser Kommunikationstechniken

Neben diesen komplexen Umwelteinflüssen tragen nach Studienergebnissen der Stiftung Cancer Research UK auch individuelle Lebensstilfaktoren bei. 40 % aller Krebserkrankungen werden auf Umweltfaktoren in Verbindung mit einem ungesunden Lebensstil zurückgeführt. Als besonders gefährlich gelten Übergewicht, Rauchen und Alkohol. Darüber hinaus scheint auch die Ernährung einen Einfluss auf die häufigsten Krebserkrankungen zu haben.

Abgesehen von den genannten Umwelt-, Lebensstil und Ernährungskomponenten, fördern verschiedene chronische Krankheiten die Entstehung des Krebses. So erhöht z. B. die Colitis ulcerosa das Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken, um das Dreifache.

Auch Infektionskrankheiten oder häufige Röntgenuntersuchungen können Einfluss auf das Krebsrisiko nehmen.

## Krebs in der Welt



### Krebs frühzeitig bekämpfen

Mehr als die Hälfte der Krebserkrankungen könnte vermieden werden, wenn eine rechtzeitige Prophylaxe durchgeführt würde, heißt es aus dem WHO-Bericht über die Entwicklung von Krebs. Dazu gehören die wichtigen Bausteine einer gesunden Lebensweise sowie der richtige Umgang mit den als krebsschützend geltenden Lebensmitteln.

Nur ein funktionierender Stoffwechsel kann die Angriffe von außen, z. B. mit Hilfe schützender Mikronährstoffe (Vitamine, Spurenelemente und Antioxidantien) sowie körpereigener Reparaturmechanismen (z. B. p53-Wächtergene), kontrollieren.

Folgende Einflussfaktoren sollten hierbei stets berücksichtigt werden:

- Normalgewicht einhalten (BMI bis max. 25) und „krebsschützende“ Lebensmittel bevorzugen
- Regelmäßige Bewegung (ca. 30 Minuten/Tag)
- Rauchen und Passivrauchen unterlassen
- Expositionen (Beruf, Hobby, Freizeit) mit toxischen oder kanzerogenen Substanzen minimieren

- Langanhaltende und negativ empfundene Stresssituationen umgehen
- Positive Situationen bejahen und optimistisches Denken zulassen

Sicher ist, dass jeder sein „Basisrisiko“ durch eine vollwertige Ernährung, ausreichend Bewegung und einem normalen Körpergewicht bereits im Vorfeld aktiv minimieren kann.

### Krebsprävention durch Ernährung (Primärprävention/Sekundärprävention)

Die richtige Ernährungsweise minimiert die Anzahl ernährungsbedingter Risikofaktoren (Primärprävention) und kann zur Vorsorge erblich belasteter Krebspatienten (Sekundärprävention) von entscheidender Bedeutung sein. In beiden Fällen sollten frische und naturbelassene Lebensmittel verzehrt werden. Jene enthalten große Mengen wichtiger Pflanzenstoffe mit schützenden, antioxidativen und immunregulierenden Eigenschaften.

Zu beachten ist hierbei, dass sich Krebszellen im Allgemeinen durch Glukose aus Kohlenhydraten ernähren, sie aber keine Energie aus Fett beziehen können – alle anderen gesunden Körperzellen überleben dahingegen auch mit Fettverbrennung. Eine abgestimmte Ernährung mit verminderter Zufuhr einfacher Kohlenhydrate (Haushaltszucker, Traubenzucker, Fruchtzucker) ist demnach die erste effektive Maßnahme zur Krebsvorbeugung und -bekämpfung.

Empfehlenswerte Lebensmittel aus dem pflanzlichen Bereich sind Tomaten, Kohlgemüse, dunkles Blattgemüse, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, rote Beete, Karotten oder Spargel. Diese beinhalten kostbare Carotinoide, Glucosinolate, Sulfide, Quercetine

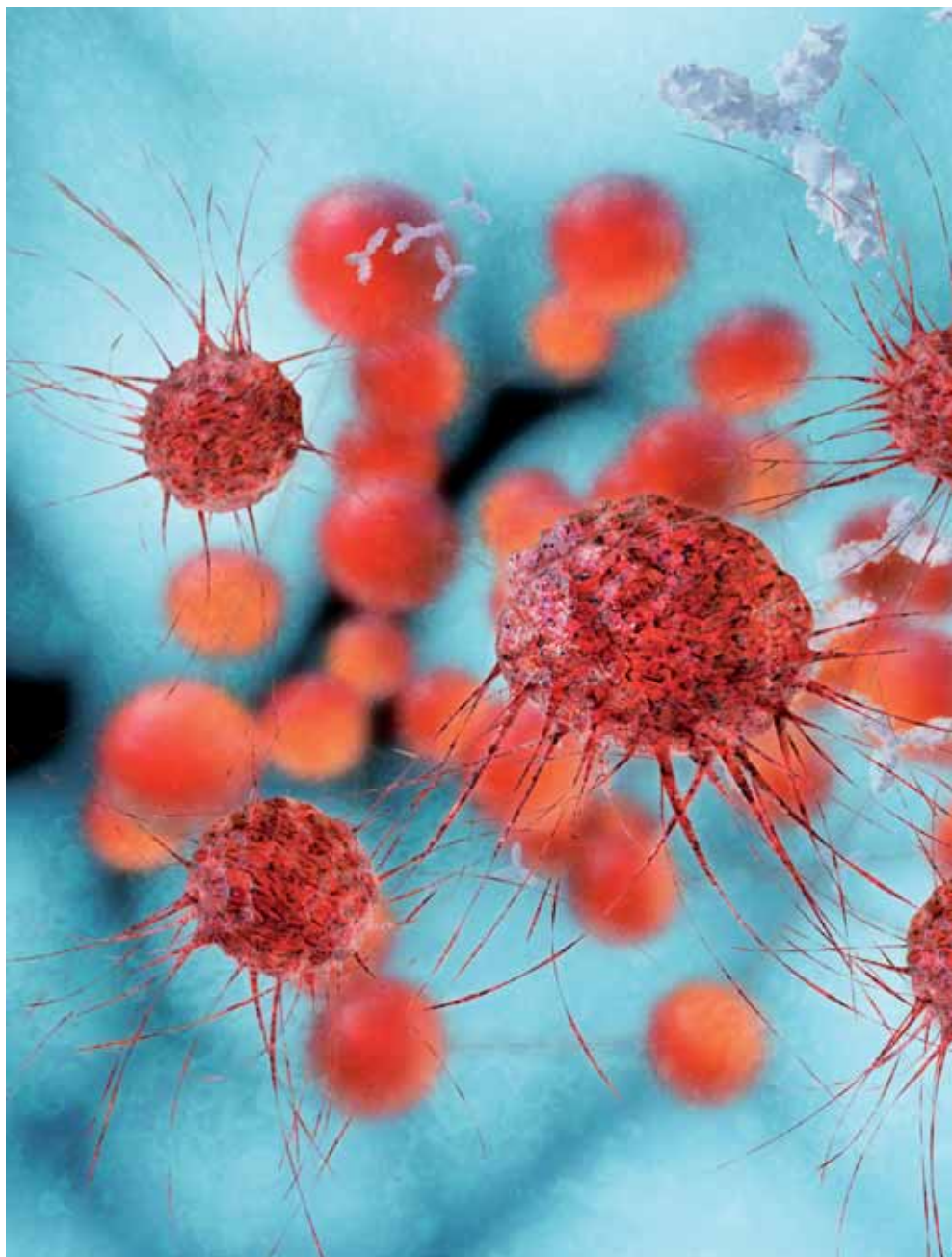
und Lycopine. Weitere wichtige Carotinoide, Bioflavonoide und Polyphenole finden sich in frischem Obst und Gemüse. Essen Sie Lebensmittel mit einem reichlichen Anteil an Nahrungsfasern, wie z. B. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder Kleie. Vergessen Sie auch Nüsse (Mandeln, Paranüsse oder Walnüsse) nicht auf Ihrem Tagesmenü, denn diese tragen zur Ver-



sorgung mit essentiellen Omega 3-Fettsäuren bei und konnten ihrerseits in vielen Studien eindeutig als Krebshemmer identifiziert werden. Jene Fettsäuren finden sich auch in Pflanzenölen (aus Raps, Kürbiskern, Walnuss, Leinsamen oder Oliven) wieder. Da unser Körper die pflanzlichen Omega 3-Fettsäuren jedoch in nur sehr geringem Maße in die wertvolle EPA und DHA umwandeln kann, ist die Verwertung von Omega 3-Fettsäuren aus Fischen für uns wesentlich einfacher und effektiver. Diese tierischen Omega 3-Fettsäuren (EPA und DHA) sorgen für den besten Zellschutz.



Weniger zu empfehlen sind Lebensmittel, die einer industriellen Vorbehandlung unterzogen wurden und dadurch Schadstoffe enthalten können. Dazu gehören zum Beispiel die beim Braten oder Grillen auftauchenden und krebserregenden polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffe (PAK). Vermieden werden sollten auch jene Lebensmittel, die eine hohe Kaloriendichte, große Mengen an Kochsalzen, Nitriten oder Nitraten, Farb- oder Konservierungsstoffen aufweisen. Nicht zu vergessen sei im Zusammenhang mit tierischen Produkten der erneute Verweis auf die sog. Fettsäuremuster, also der Zusammensetzung des Fettes aus gesättigten bzw. ein- oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren sind überwiegend in fettreichem Fleisch und Wurst, Butter oder Schmalz enthalten und sollten eher zurückhaltend konsumiert werden. Eine optimale Verteilung und das richtige Verhältnis





mehrfach ungesättigter Omega 3, Omega 6 und zusätzlich wertvollen Fettsäuren liefern primär tierische Nahrungsmittel, die ihrerseits aus artgerechter Aufzucht stammen: Fette Fische wie Hering, Makrele, Lachs, Sardinen, Sprotten, Thun- oder Bergseefische stellen die ideale Quelle dar.

### Krebsprävention durch Vorsorgeuntersuchungen

Vorsorgeuntersuchungen dienen der frühestmöglichen Erkennung vorhandener Krankheiten und sollten ab einem bestimmten Alter regelmäßig wahrgenommen werden.

## Krebs-Vorsorgeuntersuchung

Alter	Vorsorgeuntersuchung	Was wird gemacht?
20	<b>Früherkennung Gebärmutterhalskrebs und Krebserkrankungen des Genitales</b>	<p><b>Einmalig im Alter von 20 bis 22 Jahren:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beratung zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs</li> </ul> <p><b>Jährlich:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte)</li> <li>• Untersuchung der Geschlechtsorgane</li> <li>• Gewebeabstrich vom Muttermund und aus dem Gebärmutterhalskanal; im Anschluss mikroskopische Untersuchung der Zellen</li> <li>• Beratung zum Untersuchungsergebnis</li> </ul>
ab 30	<b>Früherkennung Brustkrebs</b>	<p><b>Jährlich:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtasten der Brust und der örtlichen Lymphknoten (Achselhöhlen)</li> <li>• Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust</li> </ul>
ab 50	<b>Früherkennung Brustkrebs, Mammographie</b>	<p><b>Alle zwei Jahre bis zum Ende des 70. Lebensjahres (Sie werden per Post zur Untersuchung eingeladen):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezielte Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin)</li> <li>• Röntgen-Untersuchung (Mammographie-Screening) der Brust</li> <li>• Information über das Untersuchungsergebnis</li> </ul>



Vor allem Frauen können und sollten angesichts der Risiken eines Gebärmutterhals-(Zervix), Gebärmutter Schleimhaut-(Endometrium) oder Brustkarzinomes ab dem 20. Lebensjahr eine regelmäßige Krebsvorsorgeuntersuchung in Anspruch nehmen. Diese ist gesetzlich geregelt und wird von den Krankenkassen bezahlt.

Leider nutzen in Deutschland noch zu wenige Frauen die Chancen einer Krebsvorsorgeuntersuchung. Selbst, wenn für einige Krebsarten eine genetische, also vererbare, Komponente besteht, kann durch regelmäßige Kontrollen und Untersuchungen sogar in diesen Fällen das Erkrankungsrisiko gemindert werden. Profitieren Sie von diesen Angeboten, denn jede Krankheit hinterlässt Spuren im Körper. Je früher sie entdeckt werden, desto höher sind die Heilungschancen und desto schonender ist die Therapie. Fragen Sie Ihren Arzt und informieren Sie sich über Vorsorgeuntersuchungen, die für Sie in Frage kommen.

### **Mikronährstoffe in der Krebsprävention**

Der Mehrbedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist bei vielen Krebspatienten therapie- und krankheitsbedingt erhöht und kann durch eine gesunde, vollwertige Kost kaum gesichert werden. Die onkologischen Basistherapien (Chemo- und Strahlentherapie) sind häufig sehr effektiv, aber leider auch entsprechend aggressiv. Aufgrund ihrer fehlenden Selektivität wird neben den Krebszellen auch das gesunde Körpergewebe geschädigt, insbesondere die Zellsysteme der Schleimhäute (Schleimhauttoxizität), des Immunsystems (Immundefekte) und des Knochenmarks (Störungen der Knochenmarkregeneration).

Daneben erschweren die mit der Chemo- und Strahlentherapie einhergehenden und häufig auftretenden Nebenwirkungen, wie z.B. Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen, eine ausreichende Nährstoffaufnahme und führen zu biochemischen Wechselwirkungen. Diese beeinträchtigen zusätzlich die ganzheitliche Mikronährstoffresorption und verursachen ausgeprägte Mikronährstoffverluste.

Aus diesen Gründen sollten die folgenden wichtigen Mikronährstoffe bei den Betroffenen zusätzlich über sinnvoll dosierte Mikronährstoffprodukte zugeführt werden:

#### **Vitamin D**

senkt das Brustkrebsrisiko und wirkt immunmodulierend. Krebspatienten leiden meist schon zu Beginn unter einem Vitamin D-Mangel, der einen negativen Einfluss auf den Krankheitsverlauf und die Therapie haben kann.

**Selen**

ist ein wichtiges immunrelevantes Spurenelement. Die optimale und gesundheitsförderliche Selenversorgung in der Krebstherapie ist erreicht, wenn die Selenwerte im Vollblut zwischen 130 und 150  $\mu\text{g/l}$  liegen. Selen senkt nach Studienlage das Risiko für Knochenmetastasen bei Brustkrebs und mindert die Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlenbehandlung.

**Vitamin C**

stellt neben Selen den in der komplementären Onkologie am häufigsten eingesetzten Mikronährstoff dar. Es wirkt antioxidativ, unterstützt die Wundheilung und stärkt das Immunsystem.

**Folsäure**

kann das Fortschreiten der Krebserkrankung nachhaltig verhindern. Aktuelle Studien berichten über erhöhte Risiken für Gebärmutterhals- und Brustkrebs sowie Zervix-Karzinomen bei Folsäuremangel.

**Beta-Carotin**

wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt, reduziert Oxidationsprozesse, reguliert das Zellwachstum und wirkt immunmodulierend. Aufgrund seines antioxidativen Potentials senkt es in Studien das Zervixkarzinomrisiko.

**Vitamin E**

wirkt entzündungshemmend und zellschützend. Ein Vitamin E-Mangel korreliert mit einem zunehmenden Brustkrebsrisiko. Vitamin E schützt vor Oxidationsbelastung, die mit der Gewebeverletzung einhergeht und reduziert die Nebenwirkungen von Bestrahlungen und Zytostatika.

**Zink**

verbessert und stärkt die Funktion des Immunsystems. Dies ist vor allem in der Krebstherapie wichtig.

**Omega 3-Fettsäuren**

haben einen wesentlichen Einfluss auf den Erhalt des Körpergewichtes und der Muskelmasse von Krebspatienten. Ihre entzündungshemmende und antioxidative Wirkung schützt in Studien z. B. die Leukozyten

vor der Zerstörung durch die Chemotherapie und sorgt für einen besseren Therapieverlauf.

### Sojaisoflavone

besitzen eine antioxidative Aktivität, welche Erbgut-Schädigungen vorbeugt und somit die Entstehung von Krebs reduzieren kann. Sojaisoflavone sind im Zusammenspiel mit Tamoxifen und Aromatasehemmern eine sinnvolle Ergänzung der Krebstherapie.

### Enzyme

fördern die Ausschüttung von Zytokinen, also Botenstoffen wie Interleukin und Tumornekrosefaktor (TNF), durch welche das Immunsystem in erhöhte Aktivität versetzt wird. Letztlich wirken Enzyme entzündungshemmend und beseitigen Gewebeschwellungen, wodurch die Nebenwirkungen der Krebstherapie gemildert werden können.

### Probiotische Bakterien

regenerieren und stärken die Darmflora nach sowie während einer Krebsbehandlung. Das Immunsystem wird gestärkt und die körpereigene Vitaminproduktion verbessert sich. Probiotische Bakterien sind das „Fitnessstudio des Immunsystems“.

#### Einnahmeempfehlung zur Krebstherapie

Zeit vor OP und während der Chemo- und Strahlentherapie

- Selen MensSana 2x1 Kps. (bei Mangel)
- Enzyme MensSana 3x1 Kps. (bei Übelkeit)
- Vigantolekten 1000 IE 2x1 Tbl.
- Omega-DHA MensSana 3x1 Kps.
- Probiotic premium 28 MensSana 1x1 Sachet

An den Behandlungstagen sollte pausiert werden!

Zeit nach OP, Chemo und Strahlentherapie

- Vital 50+ MensSana 2x1 Kps. zur Grundversorgung

Collect Publishing & Medical AG · OM & Ernährung · Löwenstr. 20 · CH-8001 Zürich

office@OMundErnaehrung.com · www.OMundErnaehrung.com

Herausgeber: Dr. Stefan Siebrecht



Ihr Partner für Mikronährstoffe!



Selen MensSana	PZN: 09480817
Enzyme MensSana	PZN: 09888760
Vital 50+ MensSana	PZN: 09339697
Omega-DHA MensSana	PZN: 09486234
Probiotic premium 28 MensSana	PZN: 09486317