

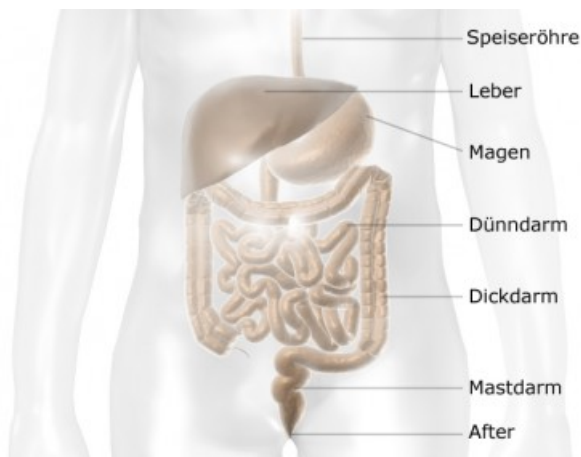
Merkblatt: Vorbeugung von Darmkrebs

Was ist Darmkrebs?

Der Begriff Darmkrebs bezieht sich gewöhnlich auf Krebserkrankungen des unteren Darmabschnitts. Hierzu zählen ein Teil des Dickdarms (Kolon) und der Mastdarm (Rektum). Mediziner benutzen häufig den Fachbegriff "kolorektales Karzinom". Krebs im Dünndarm ist sehr selten. Darmkrebs entsteht meist in der Schleimhaut, die den Darm innen auskleidet.

Was ist Darmkrebs?

Der Begriff Darmkrebs bezieht sich gewöhnlich auf Krebserkrankungen des unteren Darmabschnitts. Hierzu zählen ein Teil des Dickdarms (Kolon) und der Mastdarm (Rektum). Mediziner benutzen häufig den Fachbegriff "kolorektales Karzinom". Krebs im Dünndarm ist sehr selten. Darmkrebs entsteht meist in der Schleimhaut, die den Darm innen auskleidet. Mit zunehmendem Alter wachsen bei vielen Menschen kleine Wucherungen, so genannte Polypen oder Adenome. Die meisten dieser Polypen bleiben harmlos, doch etwa 5 von 100 Polypen verändern sich weiter zu bösartigem Krebs. Diese Umwandlung dauert fünf bis zehn Jahre. Das bietet die Aussicht, dass durch eine Entfernung von Polypen bei einer Darmspiegelung auch der Entstehung von Krebs vorgebeugt werden kann.



Woran kann man Darmkrebs erkennen?

Es gibt keine typischen Erkennungsmerkmale für Darmkrebs. Erste Symptome ähneln denen, die auch bei nicht bösartigen Krankheiten wie Hämorrhoiden oder entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa) auftreten. Zu den Warnsignalen zählen Blut oder Schleim im Stuhl. Auch Änderungen der Stuhlgewohnheiten wie Durchfall oder Verstopfung, die mehrere Wochen anhalten, können Warnsignale sein. Obwohl die Ursache nur selten Krebs ist, kann ein Gespräch mit einem Arzt über solche Beschwerden dazu beitragen, Darmkrebs früher zu erkennen.

Wie hoch ist das Risiko?

Bezogen auf die gesamte Lebensspanne wird etwa einer von 18 Deutschen irgendwann an Darmkrebs erkranken.

Das Darmkrebsrisiko ist für jüngere Menschen sehr niedrig, es steigt aber mit dem Alter. Wer nahe Familienangehörige wie Eltern oder Geschwister hat, die bereits an Darmkrebs erkrankt sind, hat ebenfalls ein höheres Risiko.

Besonders hoch ist das Risiko bei Personen, die bestimmte Genstörungen geerbt haben, dazu gehören das so genannte hereditäre nichtpolypöse kolorektale Karzinomsyndrom (HNPCC) und die familiäre adenomatöse Polyposis (FAP) (Polyposis bedeutet "viele Polypen"); im Darm von Menschen mit FAP wachsen manchmal mehr als 100 Wucherungen). Auch Personen, die an einer entzündlichen Darmerkrankung erkrankt sind, müssen damit rechnen, dass ihr Darmkrebsrisiko im Laufe der Jahre steigt.

Kann man Darmkrebs vorbeugen?

Es gibt einige Eigenschaften, die Menschen mit einem niedrigen Darmkrebsrisiko gemeinsam haben. Dazu gehört eine Ernährung mit einem hohen Ballaststoffgehalt, viel Obst und Gemüse, aber relativ wenig Wurst oder rotem Fleisch, wie Rind- oder Schweinefleisch. Auch Menschen, die sich regelmäßig körperlich bewegen, erkranken seltener an Darmkrebs. Hingegen haben Menschen mit Übergewicht ein etwas erhöhtes Risiko. Allerdings sind diese Beobachtungen kein Beweis dafür, dass zum Beispiel eine kurzfristige Änderung der Ernährung oder Abnehmen hilft, das Krebsrisiko zu verringern.

Bevor Ratschläge zur Vorbeugung gegen Darmkrebs gegeben werden, ist es sinnvoll, sie zuerst wissenschaftlich zu erproben. Solche Erprobungen laufen bereits seit einigen Jahren. Den Stand der Wissenschaft haben wir hier kurz zusammengefasst.

Ballaststoffe, Obst und Gemüse: Forschergruppen haben getestet, ob sich das Darmkrebsrisiko senken lässt, wenn man sich ballaststoffreicher ernährt, also zum Beispiel generell mehr Obst und Gemüse isst, oder der täglichen Nahrung käufliche Ballaststoffprodukte wie Weizenkleie und Flohsamen hinzufügt. Diese Studien haben aber bislang keine Argumente für einen Schutz vor Darmkrebs geliefert. Weitere Untersuchungen laufen noch.

Vitamin C, E und Betacarotin: Was wissenschaftliche Studien in den letzten Jahren über diese so genannten Antioxidantien herausgefunden haben, gibt eher Anlass zur Vorsicht. Die Vitamine Betacarotin, Vitamin E und

Vitamin C haben jeweils alleine, aber auch in verschiedenen Kombinationen Darmkrebs nicht vorgebeugt. Im Gegenteil: Personen, die Vitamine eingenommen haben, sind sogar etwas häufiger gestorben. Der Unterschied war zwar klein, aber er ist deutlich genug, um Vitamine ausdrücklich nicht zur Krebsvorbeugung geeignet erscheinen zu lassen. Auch Folsäure wurde bislang ohne Erfolg getestet, in Hinblick auf Selen ist es noch zu früh für ein Urteil.

Kalzium: Studien zeigen, dass sich bei Personen, die relativ große Mengen Kalzium eingenommen hatten, seltener neue Darmpolypen entwickeln. Das spricht für eine vorbeugende Wirkung. Allerdings bleiben die Forscher vorsichtig. Etwas, das das Wachstum von Polypen abbremst, muss nicht unbedingt auch gegen Darmkrebs wirksam sein, der sich sehr viel langsamer entwickelt.

Medikamente: Es gibt bislang keine zur Vorbeugung von Darmkrebs zugelassenen Medikamente, einige werden aber erprobt. Dazu gehören Acetylsalicylsäure und einige ähnliche Schmerz- und Rheumamittel. Täglich eingenommen können sie zwar das Wachstum von neuen Polypen abbremsen. Allerdings können diese Medikamente gerade bei langfristiger Einnahme Nebenwirkungen haben, die abgewogen werden müssen. Statine scheinen Darmkrebs nicht vorzubeugen.

Nebenwirkungen wie zum Beispiel Brustkrebs oder Schlaganfall sind der Grund, warum auch eine Hormontherapie gegen Wechseljahresbeschwerden nicht langfristig zur Vorbeugung eingesetzt werden sollte, obwohl sie das Darmkrebsrisiko etwas verringert. Auch hormonelle Verhütungsmittel können das Risiko möglicherweise absenken. Diese Hoffnung hat dazu geführt, dass Pharmafirmen bereits nach neuen hormon-ähnlichen Medikamenten zur Vorbeugung gegen Darmkrebs suchen.

Glossar

Antioxidantien

Antioxidantien sind Substanzen, die Körperzellen vor Schäden schützen sollen, die durch bestimmte aggressive Atome oder Moleküle, sogenannte freie Radikale, entstehen. Antioxidantien machen sie unschädlich, indem sie sich mit ihnen verbinden. Die bekanntesten Antioxidantien sind Vitamine.

Darmpolypen

Darmpolypen sind gutartige Wucherungen der Darmschleimhaut, die sich aber zu einem bösartigen Tumor (Krebs) entwickeln können.

Dünndarm

Der Dünndarm ist der vier bis fünf Meter lange Darmabschnitt zwischen Magenausgang und Dickdarm. Er besteht aus drei Bereichen: dem Zwölffingerdarm, dem Leerdarm und dem Krummdarm. Im Dünndarm wird die Nahrung weiter aufgespalten und die entstehenden Stoffe werden aufgenommen.

familiäre adenomatöse Polyposis (FAP)

Die familiäre adenomatöse Polyposis (FAP) ist eine erbliche Erkrankung des Dickdarms und Mastdarms, bei der sich schon in jungen Jahren sehr viele Polypen im Darm bilden. Aus einigen wird mit großer Wahrscheinlichkeit Darmkrebs entstehen.

FAP

Abkürzung für familiäre adenomatöse Polyposis. Erbliche Erkrankung des Dickdarms, bei der sich zahlreiche Polypen im Darm bilden, mit einem sehr hohen Risiko für Dickdarmkrebs.

Folsäure

Folsäure ist ein wasserlösliches Vitamin. Blattsalate, Gemüse (unter anderem Spinat und Broccoli), Leber, Eigelb und vor allem Weizenkeime sind reich an Folsäure. Ein Folsäuremangel führt zu Blutarmut, in der Schwangerschaft kann es zu einer Fehlbildungen des Fötus kommen. Deshalb wird Schwangeren empfohlen, zur Ergänzung Folsäurepräparate einzunehmen.

Hämorrhoiden

Hämorrhoiden hat eigentlich jeder Mensch, denn es ist die Bezeichnung für die stark durchbluteten Aderpolster, die als Teil des natürlichen Verschlusssystems des Darms den Enddarm zusätzlich abdichten. Diese können aus verschiedenen Gründen unnatürlich vergrößert sein, was zu Beschwerden führen kann. Der Ausdruck „Hämorrhoiden haben“ bezieht sich dann auf Beschwerden wie Bluten, Jucken, Nässen, Schmerzen oder das Heraustreten der Venen aus dem After.

HNPCC

HNPCC ist die englische Abkürzung für hereditary nonpolyposis colorectal cancer, zu deutsch "hereditäres nichtpolypöses kolorektales Karzinomsyndrom". Damit wird eine erbliche Form von Dickdarm- oder Enddarmkrebs bezeichnet.

Kalzium

Kalzium ist ein für den Menschen wichtiger Mineralstoff. Es ist ein Aufbaustoff für Knochen und Zähne, notwendig für die Blutgerinnung, die Muskeleerregung und Nervenreizung. Kalzium ist vor allem in Milch und Milchprodukten und grünem Blattgemüse enthalten. Ein Kalziummangel kann z.B. entstehen durch eine chronische Darmentzündung, Schwangerschaft oder die Stillphase.

Morbus Crohn

Morbus Crohn ist eine von zwei ähnlichen Formen einer chronischen Schleimhautentzündung des Darms (neben Colitis ulcerosa). Bei Morbus Crohn ist vor allem der Dünndarm betroffen, seltener der Dickdarm. Beschwerdefreie Phasen wechseln sich mit Zeiten ab, in denen Schmerzen im rechten Unterbauch, Durchfall und Gewichtsverlust so stark sein können, dass die Betroffenen in dieser Zeit nicht ihrer Arbeit nachgehen können oder sogar ins Krankenhaus müssen.

Polypen

Polypen sind Wucherungen der Schleimhaut, z.B. im Darm oder in den Nasennebenhöhlen. Der Begriff wird meist für gutartige Wucherungen verwendet.

Selen

Selen ist ein für den Menschen notwendiger Mineralstoff, der vor allem enthalten ist in Fisch, Fleisch, Getreide, Nüssen und Innereien. Selenmangel kann entstehen durch eine chronische Magen-Darm-Erkrankung, Nierenversagen oder eine unausgewogene Ernährung. Der Körper braucht Selen, um bestimmte lebensnotwendige Stoffe herzustellen, die Körperzellen schützen.

Statine

Statine bilden eine Klasse von Wirkstoffen, die vor allem als „Cholesterinsenker“ bekannt sind (senken die „Blutfettwerte“). Statine greifen in den Fettstoffwechsel des Körpers ein, der in der Folge weniger Cholesterin produziert.

Vitamin C

Vitamin C ist wasserlöslich und wird auch als Ascorbinsäure bezeichnet. Es ist das Vitamin, von dem der Mensch täglich die größten Mengen benötigt. Es ist vor allem in frischem Gemüse und Obst enthalten. Vitamin C schützt Zellen vor Schäden durch bestimmte aggressive Atome und Moleküle und zählt deshalb zu den Antioxidantien. Die Lebensmittelindustrie setzt es häufig als Konservierungs- und Säuerungsmittel ein. Ein massiver Mangel führt zu Müdigkeit und Reizbarkeit sowie zu Beschwerden an Knochen, Knorpel und Zähnen.

Vitamin E

Vitamin E bezeichnet eigentlich eine ganze Gruppe von acht verschiedenen fettlöslichen Vitaminen. Sie schützen Zellen vor Schäden durch aggressive Atome und Moleküle und zählen deshalb zu den Antioxidantien. Vitamin E ist vor allem enthalten in Nüssen und kaltgepressten pflanzlichen Speiseölen (z. B. Sonnenblumenöl, Distelöl und vor allem Weizenkeimöl). Die Lebensmittelindustrie setzt es als Konservierungsstoff ein. Weil es nicht wasser-, sondern fettlöslich ist, nimmt der Körper Vitamin E nur auf, wenn es von Fetten in der Nahrung begleitet wird.

Schlaganfall

Ein Schlaganfall (auch Gehirnschlag oder Apoplex – griechisch: „niederschlagen“) ist eine akute Erkrankung, bei der das Gehirn nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Ursache ist in den meisten Fällen ein eingeschwemmtes Blutgerinnsel, das Gefäße des Gehirns verschließt. Seltener kann auch eine Gehirnblutung zu einem Schlaganfall führen. Je nachdem, welche

Gehirnregion betroffen ist, kann es zu Lähmungen einer Körperhälfte oder Teilen davon, Ausfällen der Gesichtsnerven, Sehstörungen, Gleichgewichtsproblemen und massiven Sprachstörungen kommen. Ein Schlaganfall ist ein Notfall: Die betroffenen Regionen des Gehirns müssen schnellstmöglich wieder mit Sauerstoff versorgt werden, um zu vermeiden, dass weiteres Gehirngewebe abstirbt. Das Risiko für einen Schlaganfall ist bei älteren Menschen, Menschen mit hohem Blutdruck oder chronischen Gefäßverkalkungen erhöht.

Colitis ulcerosa

Colitis ulcerosa ist eine von zwei ähnlichen Formen einer chronischen Schleimhautentzündung des Darms (neben Morbus Crohn). Betroffen ist der Dickdarm. Beschwerdefreie Phasen wechseln sich mit Zeiten ab, in denen Schmerzen im linken Unterbauch, Durchfall und Gewichtsverlust so stark sein können, dass die Betroffenen in dieser Zeit nicht ihrer Arbeit nachgehen können oder sogar ins Krankenhaus müssen.

Acetylsalicylsäure

Acetylsalicylsäure (ASS) ist ein weit verbreiteter Wirkstoff, der schmerzstillend, entzündungshemmend und fiebersenkend wirkt. Außerdem hemmt ASS die Aneinanderlagerung der Blutplättchen (Thrombozyten) und wirkt so gerinnungshemmend. Das Schmerzmittel gehört zur Gruppe der sogenannten nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR).

Vitamine

Vitamine sind Stoffe, die der Körper mit wenigen Ausnahmen nicht selbst bilden kann, die wir aber zum Leben benötigen. Sie müssen daher zum größten Teil über die Nahrung aufgenommen werden. Die Vitamine werden in zwei Gruppen eingeteilt: Fettlösliche Vitamine wie zum Beispiel Vitamin K oder E können im Körper gespeichert werden. Man kann sie also „auf Vorrat“ zu sich nehmen. Wasserlösliche Vitamine wie Vitamin C müssen dagegen regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden, da der Körper die überschüssige Menge direkt wieder ausscheidet. Vitamine spielen eine wichtige Rolle bei vielen Stoffwechselabläufen im Körper, zum Beispiel der Bildung neuer Zellen oder bestimmter Faktoren der Blutgerinnung.

Quellen

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.