

Warum die Ernährung bei der Krebsprävention nicht wegzudenken ist

Eine ausgewogene Ernährung kann das Risiko für viele Krebsarten senken. Sie schützt Zellen, unterstützt das Immunsystem und hilft, ein gesundes Körpergewicht zu halten – ein wichtiger Faktor, denn Übergewicht erhöht nachweislich das Risiko für einige Krebsarten. **WICHTIG: Kein Lebensmittel allein kann Krebs verhindern, aber eine ausgewogene, pflanzenbetonte Lebensmittelauswahl trägt maßgeblich zur Vorbeugung bei.**



Besonders wertvoll sind **Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und Milchprodukte**: Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe, die freie Radikale abfangen und Entzündungen im Körper entgegenwirken. Ballaststoffe aus Vollkorn, Gemüse und Hülsenfrüchten fördern zudem eine gesunde Verdauung und schützen vor Darmkrebs. Nicht zu vergessen sind **pflanzliche Fettquellen** wie hochwertige Öle, Nüsse, Samen und Kerne sowie **Omega 3-reiche Lebensmittel** wie Fisch, Algenöl, Hanföl, Leinöl und Leindotteröl.

Zuckerreiche Lebensmittel, stark verarbeitete Produkte und **zu viel rotes bzw. verarbeitetes Fleisch** stehen hingegen im Zusammenhang mit einem erhöhten Krebsrisiko.

Ebenso wichtig: ausreichend Bewegung, maßvoller Alkoholkonsum und Nichtrauchen – denn Ernährung wirkt am besten gemeinsam mit einem gesundheitsbewussten Lebensstil.

Krebs-Prävention durch Ernährung

- ☺ Auf ein gesundes Körpergewicht achten
- ☺ Ausgewogene Ernährung
- ☺ Sehr kalorienreiche Lebensmittel sowie zuckerhaltige Getränke meiden
- ☺ Ballaststoffreiche Kost - Fokus auf eine pflanzliche Lebensmittelauswahl
- ☺ Hochwertige pflanzliche Fette & Öle – reich an Omega 3
- ☺ Reduktion von rotem Fleisch und verarbeiteten Fleischprodukten
- ☺ Gemäßigter Alkoholkonsum

Eine abwechslungsreiche Kost, die reich an pflanzlichen Lebensmitteln ist, ist am besten geeignet, um das Krebsrisiko zu senken.