

Vortrag über die Krebsvorsorge

Circa 30 Personen waren am 29.06.2017 der Einladung der KAB Zeitlarn zu einem informativen Abend über Krebsvorsorge ins Pfarrheim Zeitlarn gefolgt. Zunächst referierte Frau Dr. Eva Dietmaier, Internistin aus Regensburg, über mögliche Krebsvorsorgeuntersuchungen. Anschließend sprach die Ernährungslehrerin a.D. Frau Erna Weckel zum Thema „Gesunde Ernährung und Krebsvorbeugung“.

Frau Dr. Dietlmaier informierte zunächst über die Häufigkeit der wichtigsten Krebsarten bei Männern und Frauen. Sie erläuterte den Sinn des frühen Aufspürens von Tumoren wegen der erfolgreicheren und oft schonenderen Behandlung in früheren Tumorstadien und ging dann im Detail auf die einzelnen Krebsarten und die angebotenen Vorsorgeuntersuchungen ein.

Vorsorgeuntersuchungen gibt es für Brust-, Gebärmutterhals-, Darm-, Prostata- und Hautkrebs, je nach Krebsart ab verschiedenem Alter und in verschiedenen Abständen. Frau Dr. Dietlmaier betonte aus ihrer ärztlichen Berufspraxis für sie wichtige Aspekte wie die regelmäßige Selbstuntersuchung der Brust bei Frauen und die Sinnhaftigkeit der HPV-Impfung junger Frauen. Es gab viele Fragen aus dem Publikum, auch im Zusammenhang mit dem Sinn von angebotenen IGeL-Untersuchungen.



Anschließend referierte Frau Weckel darüber, wie man durch gesundes Essen das Krebsrisiko senken kann. Die „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“ hat dazu 10 Empfehlungen herausgegeben., die man kurz zusammenfassen kann:

1. Lebensmittelvielfalt genießen, regional, saisonal und frisch essen, selber kochen, Glutamat meiden, die Lebensmittelpyramide beachten
2. reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln essen
3. fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag wegen der sekundären Pflanzenstoffe
4. täglich Milchprodukte, regelmäßig

Fisch, wenig Fleisch und Wurst 5. wenig Fett und fettreiche Lebensmittel, pflanzliche Fette bevorzugen wegen der überwiegend enthaltenen ungesättigten Fettsäuren 6. Zucker und Salz in Maßen 7. reichlich Flüssigkeit 8. Lebensmittel schonend zubereiten 9. sich Zeit nehmen und genießen: „gut gekaut ist halb verdaut“ 10. auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben.



Die Ausführungen beider Referentinnen konnten den Zuhörern Anregungen geben, einzelne Aspekte um ihr eigenes Verhalten zu überdenken und evtl. zum Wohle ihrer Gesundheit zu ändern und somit auch ihr Krebsrisiko zu vermindern. Ein gelungener Informationsabend!

Text von Anita Zügner