krebsliga

Ausgewogene Ernährung

So senken Sie das Krebsrisiko

Online lesen

Eine Information der Krebsliga

Die Krebsligen der Schweiz: Nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über sechzig Standorten in der Schweiz.
Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

Impressum

Herausgeberin
Krebsliga Schweiz,
Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00,
www.krebsliga.ch

Projektleitung
Kerstin Zuk, Dipl. oec. troph. FH
Fachmitarbeiterin Ernährung,
Krebsliga Schweiz, Bern

Fachberatung
Dr. med. Karin Huwiler,
Krebsliga Schweiz, Bern
Prof. Dr. Sabine Rohrmann,
Institut für Epidemiologie,
Biostatistik und Prävention, Zürich

Titelbild
Shutterstock

Fotos
S. 4, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 27, 28, 31, 32, 36:
Shutterstock | S. 18: iStock | S. 23: Alamy

Design
Krebsliga Schweiz, Bern

Druck
Hartmanndruck & Medien GmbH

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2015, Krebsliga Schweiz, Bern

KLS | 11.2022 | 5 000 D | 011621011111

Inhalt

Vorwort 5

Gesund essen – eine ausgewogene Ernährung 6
Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung 8
Getränke 8
Gemüse und Früchte 9
Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte 10
Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu 11
Öle, Fette und Nüsse 12
Süssigkeiten, Salziges und Alkoholisches 13
Ausgewogene Mahlzeiten zusammenstellen 14

Einfluss der Ernährung auf das Krebsrisiko 16
Übergewicht 19
Bewegung 22
Pflanzliche Lebensmittel 24
Gemüse und Früchte 24
Nahrungsfasern 25
Fleisch 26
Alkohol 29
Nahrungsergänzungsmittel, Tabletten und Pillen 30
Richtige Zubereitung und Lagerung 33
Pilzgifte 33
Acrylamid 33
Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe 34
Nitrosamine 34
Salz 34
Süssstoffe 34
Pestizide 35

«Anti-Krebsdiäten» 36
Krebsvorbeugende Lebensmittel 37

Beratung und Information 38

Liebe Leserin, lieber Leser

Ein feines Essen ist ein Genuss, tut uns gut und ist eine Gelegenheit, mit Freunden und der Familie gemütlich zusammenzusitzen. Das Sprichwort «Du bist, was du isst» zeigt aber auch, wie gross der Einfluss des Essverhaltens auf die Gesundheit ist. Was und wie viel man isst, beeinflusst das Wohlergehen und die Entstehung verschiedener Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs.

Bei Krebserkrankungen spielen allerdings viele Faktoren eine Rolle. Neben der Ernährung beeinflussen unter anderem auch Bewegung, Tabak, die UV-Strahlen der Sonne, Umweltschadstoffe und die Genetik die Krebsentstehung.

So gibt es Ernährungsweisen, welche für die Gesundheit auf Dauer nicht besonders förderlich sind. Deshalb sollte langfristig eine ausgewogene Ernährung mit einer dem Bedarf angepassten Kalorienzufuhr angestrebt werden. Studien beweisen: Dies kann die Gesundheit fördern und das Krebsrisiko senken.

Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung gibt es keine verbotenen Lebensmittel. Die Menge ist ausschlaggebend. Deshalb lautet das Motto: Geniessen Sie Essen und Getränke in angemessenen Mengen.

In dieser Broschüre erfahren Sie, aus welchen Komponenten eine ausgewogene Ernährung zusammengestellt ist und wie Sie Ihre Ernährung optimieren können, um das Krebsrisiko zu senken.

Ihre Krebsliga

Nur dank Spenden sind unsere Broschüren kostenlos erhältlich.

Jetzt mit TWINT spenden:

QR-Code mit der TWINT-App scannen.

Betrag eingeben und Spende bestätigen.

Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.

Gesund essen – eine ausgewogene Ernährung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist eine dem persönlichen Bedarf angepasste Menge an Essen und Getränken und enthält eine Vielfalt an unterschiedlichen Lebensmitteln im richtigen Verhältnis. Ziel ist es, mit dem Essen alle notwendigen Nährstoffe aufzunehmen, damit der Körper optimal funktionieren kann.

Für den Körper elementar ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, da er zu etwa 70 % aus Wasser besteht. Die Basis von ausgewogenen Mahlzeiten sind pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Früchte, Getreide, Hülsenfrüchte und Kartoffeln. Dazu können moderate Mengen an Milch und Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eier oder pflanzlichen Eiweisslieferanten serviert werden.

Die Schweizer Lebensmittelpyramide veranschaulicht, in welchem Verhältnis die unterschiedlichen Lebensmittelgruppen stehen sollten. Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen werden in grösseren, die in den oberen Stufen in kleineren Mengen benötigt. Es gibt keine verbotenen Lebensmittel. Die Kombination in den angemessenen Mengen macht eine gesunde, ausgewogene Ernährung aus.

Chips
Tofu
Reis
© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2011
Wissen, was essen.
sge-ssn.ch

Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung

Diese Empfehlungen gelten für Erwachsene

Getränke – täglich 1–2 Liter

Getränke versorgen den Körper mit der notwendigen Flüssigkeit und löschen den Durst. Wasser erfüllt eine Reihe wichtiger Funktionen im Körper und hilft bei der Regulation der Körpertemperatur (z. B. durch Schwitzen).

Ideal sind kalorienfreie Getränke wie Leitungs- oder Mineralwasser und ungesüsster Kräuter- oder Früchtetee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee oder Schwarztee tragen, genossen in massvollen Mengen, ebenfalls zur Flüssigkeitsversorgung bei.

Milch und Milchgetränke gelten als Lebensmittel und sind der Gruppe der eiweissreichen Lebensmittel zugeordnet. Fruchtsäfte und Smoothies gehören in die Gemüse- und Früchtegruppe. Alkohol, Energydrinks, gesüsste Getränke usw. sind wegen des hohen Kaloriengehalts und wegen der Zusatzstoffe in der Spitze der Pyramide platziert (siehe S. 7).

So geht's

- Stellen Sie morgens eine Karaffe Wasser bereit und trinken Sie über den Tag verteilt.
- Nehmen Sie für unterwegs eine kleine Trinkflasche Wasser mit.
- Platzieren Sie das Wasserglas oder die Wasserflasche in greifbarer Nähe.
- Trinken Sie regelmässig, denn der Körper hat keine «Reservetanks».
- Trinken Sie, auch wenn Sie keinen grossen Durst haben.

Gemüse und Früchte – täglich 5 Portionen

Gemüse und Früchte sind wichtige Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern und sekundären Pflanzenstoffen. Sekundäre Pflanzenstoffe sind natürliche Bestandteile von Pflanzen wie beispielsweise Farb- und Aromastoffe. Diese Stoffe unterstützen im Körper zahlreiche Stoffwechselvorgänge und sind wichtig für das Funktionieren der Organe und des Immunsystems.

Empfehlenswert sind 5 Portionen Gemüse und Früchte pro Tag. Die 5 Portionen setzen sich idealerweise aus 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte zusammen. Eine Portion entspricht etwa 120 g, was etwa einer Handvoll entspricht. Pro Tag kann eine Portion durch ein Glas Fruchtsaft oder Smoothie (2 dl) oder eine Handvoll Trockenfrüchte (20–30 g) ersetzt werden. Eine Portion täglich sollte als Rohkost oder Salat gegessen werden.

So geht's

- Essen Sie zu jeder Mahlzeit eine Portion Gemüse, Salat oder eine Frucht.
- Ein Löffel mehr: Verdoppeln Sie die Portion Gemüse oder Früchte, die Sie gerade essen.
- Nehmen Sie täglich eine Frucht oder ein paar Gemüsestängeli mit zur Arbeit.
- Schneiden Sie Früchte und Gemüse in Stücke. Das essen nicht nur Kinder lieber.
- Geniessen Sie die Vielfalt und essen Sie unterschiedliche Gemüse- und Früchtesorten.

Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte – täglich 3 Portionen

Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte sind Stärkelieferanten und versorgen Muskeln, Gehirn und andere Organe mit Energie. Hülsenfrüchte wie zum Beispiel Linsen oder Kichererbsen spielen nicht nur als Stärkelieferanten eine wichtige Rolle, sondern auch als Quelle für hochwertiges Eiweiss.

Eine Portion entspricht 75–125 g Brot, 60–100 g Hülsenfrüchten (Trockengewicht), 180–300 g Kartoffeln oder 45–75 g Getreideflocken, Teigwaren, Reis, Mais, Griess, Knäckebrot usw. (Trockengewicht).

So geht's

- Wählen Sie beim Einkaufen immer wieder die Vollkornvariante. Sie liefert mehr Nahrungsfasern.
- Reichern Sie Gerichte wie Salat oder Pastasaucen mit Kichererbsen, roten Bohnen oder Ähnlichem an.
- Probieren Sie auch mal andere Getreidearten wie Hirse, Quinoa oder Buchweizen.
- Mischen Sie Ihr Müesli selber mit Getreideflocken, Nüssen und Trockenfrüchten.

Milchprodukte – täglich 3 Portionen
Fleisch, Fisch, Eier und Tofu – täglich 1 Portion

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu liefern hauptsächlich Eiweiss. Die Versorgung mit Eiweiss ist wichtig für den Aufbau von Gewebe, Muskeln, Hormonen, Abwehrstoffen und Enzymen.

Eine Portion Milchprodukte entspricht 2 dl Milch, 150–200 g Joghurt, Quark, Hüttenkäse oder anderen Milchprodukten, 60 g Weichkäse oder 30 g Hartkäse.

Eine Portion entspricht 100–120 g Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu oder Quorn, 2–3 Eiern, 60 g Weichkäse, 30 g Hartkäse oder 150–200 g Quark oder Hüttenkäse.

So geht's

- Wechseln Sie die Eiweisslieferanten täglich ab.
- Beachten Sie den Fettgehalt der Milchprodukte und reduzieren Sie bei fettreichen Produkten wie Rahm oder Crème fraîche die Mengen oder verwenden Sie fettreduzierte Produkte.
- Bevorzugen Sie fettarme Fleischsorten wie zum Beispiel Poulet.
- Essen Sie Wurstwaren nur in geringen Mengen. Sie enthalten viel Fett und liefern viele Kalorien.

Öle, Fette und Nüsse – massvoll

Fett ist der kalorienreichste Nährstoff. Es wird für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen und zum Aufbau von Gallensäuren, Hormonen und Zellwänden benötigt. Insbesondere pflanzliche Öle versorgen den Körper mit gesunden, lebensnotwendigen Fettsäuren.

Täglich 2–3 Esslöffel, dies entspricht 20–30 g Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Raps- oder Olivenöl. Zusätzlich kann etwa 1 EL bzw. 10 g Butter oder Margarine als Streichfett gegessen werden. Täglich eine Portion (20–30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne.

So geht's

- Verwenden Sie beim Kochen überwiegend pflanzliche Öle.
- Vermeiden Sie, Öle zu stark zu erhitzen – dabei können gesundheitsschädigende Stoffe entstehen.
- Konsumieren Sie möglichst wenig fettreiche tierische Lebensmittel.
- Achten Sie auch auf die Zufuhr von versteckten Fetten in Fertigprodukten, Schokolade, Blätterteig, Wurst, Milchprodukten, Chips usw.

Süssigkeiten, Salziges und Alkoholisches – massvoll

Geniessen Sie Süssigkeiten, Knabbereien, süsse Getränke und Alkohol mit Mass. Der Körper benötigt sie nicht zwingend.

Maximal eine Portion Süssigkeiten, eine Portion Salziges oder eine Portion Alkoholisches pro Tag.

Eine Portion entspricht einer Reihe Schokolade, 20 g Brotaufstrich, einer Kugel Glace, 30 g salzigen Knabbereien oder einem Glas Süssgetränk (2–3 dl).

Bei alkoholischen Getränken beinhaltet ein Standardglas 2 cl Schnaps, 4 cl Aperitif, 1 dl Wein oder 3 dl Bier. Männer sollten maximal zwei Standardgläser, Frauen maximal ein Standardglas pro Tag trinken.

So geht's

- Süssigkeiten und Knabbereien nicht direkt aus der grossen Packung essen. Füllen Sie sich eine Portion in eine kleine Schüssel und geniessen Sie diese.
- Vergessen Sie nicht den versteckten Zucker in Konfitüre, Müeslimischungen, Fruchtjoghurts, Süssgetränken usw.
- Trinken Sie Wasser zum Durst löschen.
- Bevorzugen Sie alkoholfreie Getränke.

Ausgewogene Mahlzeiten zusammenstellen

Setzt man die Portionen zu einer Mahlzeit zusammen, dann sollten reichlich Gemüse, Salat oder Früchte auf dem Teller liegen. Im gleichen Verhältnis können Getreideprodukte geschöpft werden. Eine kleine Portion Fleisch, Fisch oder Milchprodukte reicht zur Eiweissversorgung.

Die Mengenverhältnisse sind nicht immer gleich, da Lebensmittel unterschiedliches Gewicht und Volumen haben.

Wie viel gegessen werden kann, hängt von der körperlichen Betätigung, dem Alter und dem Stoffwechsel ab. Die geschöpfte Menge sollte dem individuellen Energiebedarf angepasst sein.

Ausführliche Informationen gibt es bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung unter www.sge-ssn.ch

Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Käse, Tofu, Quorn oder auch Hüttenkäse und Quark.

Leitungswasser oder Mineralwasser, ungezuckerter Tee oder Kaffee.

Salat, Gemüse roh und/oder gekocht, als Beilage oder in Form von Suppe, Früchte.

Kartoffeln, Getreideprodukte wie Teigwaren, Reis, Polenta, Couscous, Brot, Hülsenfrüchte.

«Ich habe keine Zeit»

Tipps für Eilige

Zum Frühstück ein Glas Fruchtsaft oder einen Smoothie geniessen. Das Müesli mit einer Handvoll Tiefkühlbeeren oder Trockenfrüchten aufwerten. Um Zeit zu sparen, das Mittagessen mit fertig gerüstetem Salat ergänzen. Bis das Spaghettiwasser kocht, reicht die Zeit aus, um ein Rüebli oder ein Stück Gurke zu essen. Mit Tiefkühlgemüse lassen sich Pasta- und Reisgerichte schnell aufpeppen.

«Viel zu teuer»

Tipps für knappe Budgets

Nur kleine Mengen von Lebensmitteln der teureren Lebensmittelgruppen (Fleisch, Käse usw.) kaufen. Saisongerechter Einkauf von Gemüse und Früchten kann das Portemonnaie schonen. Vollkornprodukte kosten in der Regel kaum mehr als Weissmehlprodukte. Auf Aktionen achten. Nur das einkaufen, was tatsächlich gegessen wird. Selber kochen ist fast immer billiger – Fertigprodukte sind in der Regel teurer als Grundnahrungsmittel und enthalten oftmals viel Salz, Fett und Zucker.

«Ich esse oft auswärts»

Tipps für die Verpflegung ausser Haus

Einen Fruchtsaft als Getränk und einen Salat als Vorspeise bestellen. Als Beilage Reis, Gemüse und gedämpfte Kartoffeln bevorzugen. Pro Woche mindestens zwei fleischlose Tage einlegen. Kalorienreiche Rahm- oder Salatsaucen meiden oder nur wenig schöpfen. Beim Sandwich die Vollkornvariante und einen fettarmen Belag wählen. Als Dessert eine Frucht geniessen.

Einfluss der Ernährung auf das Krebsrisiko

Verschiedene Faktoren können die Entstehung von Krebs fördern. Die Gene, verschiedene Hormone, Schadstoffe wie Zigarettenrauch oder Chemikalien, Viren, aber auch ionisierende Strahlungen wie beispielsweise die UV-Strahlung der Sonne oder das Gas Radon aus dem Erdreich spielen dabei eine Rolle. Auch die Ernährung, körperliche Aktivität und das Körpergewicht können einen Einfluss auf das Krebsrisiko haben.

- ➕ Gemüse und Früchte senken das Risiko für Übergewicht und stärken das Immunsystem.
- ➕ Nahrungsfasern machen satt, erhöhen das Volumen des Stuhls und können Schadstoffe binden. Eine hohe Zufuhr an Nahrungsfasern senkt das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.
- ⛔ Übergewicht, Alkohol und rotes Fleisch haben einen negativen Einfluss auf die Gesundheit und erhöhen das Risiko für verschiedene Krebserkrankungen.
- ⛔ Bei der Zubereitung und Lagerung von Lebensmitteln können krebserregende Stoffe entstehen wie zum Beispiel die Schimmelpilzgifte Aflatoxine in Nüssen.

Die Tabelle auf der folgenden Seite zeigt auf, welche Faktoren einen positiven bzw. einen negativen Einfluss auf die Krebsentstehung haben. Viele Zusammenhänge sind noch nicht vollständig geklärt. Deshalb wird zwischen überzeugenden, wahrscheinlichen und möglichen Zusammenhängen unterschieden.

Zusammenhang zwischen Ernährung, Bewegung und verschiedenen Krebsarten

	Mund, Rachen, Kehlkopf	Speiseröhre	Atemwege, Verdauungstrakt	Magen	Bauchspeicheldrüse	Leber	Darm	Nieren	Brust vor Wechseljahren	Brust nach Wechseljahren	Eierstöcke	Gebärmutterschleimhaut	Prostata
Gemüse und Früchte			●●										
Nahrungsfasern							●●●						
Rotes Fleisch							●●						
Verarbeitetes Fleisch							●●●						
Alkohol	●●●	●●●		●●		●●●	●●●		●●	●●●			
Aflatoxine						●●●							
Kaffee						●●						●●	
Körperfettanteil	●●	●●●		●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●	●●●	●●	●●●	●●
Bewegung							●●●		●●	●●		●●	

Basierend auf den Empfehlungen des World Cancer Research Fund (WCRF).

Symbolik

●●● Überzeugend erhöhtes Risiko
●● Wahrscheinlich erhöhtes Risiko
●●● Überzeugend verringertes Risiko
●● Wahrscheinlich verringertes Risiko

Übergewicht

Übergewicht erhöht das Risiko für verschiedene Krebsarten. Welche Krebsarten bei Übergewicht häufiger vorkommen, zeigt die Tabelle auf Seite 17.

Das erhöhte Krebsrisiko wird auf verschiedene Mechanismen zurückgeführt. Starkes Übergewicht kann zum Beispiel zu chronischen Entzündungen sowie zu Veränderungen von Wachstumsfaktoren und der Hormonproduktion führen. Diese wiederum begünstigen die Entstehung von Krebs.

Übergewicht ist nicht nur für verschiedene Krebsarten ein Risikofaktor, sondern auch für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Es ist daher wichtig, das Gewicht im ganzen Erwachsenenleben möglichst konstant im Normalbereich zu halten. Als Richtwert gilt ein Body-Mass-Index (BMI) zwischen 18,5 und 25. Das Gewicht bleibt stabil, solange die Energiezufuhr und der Energieverbrauch ausgeglichen sind. Bei einem zu hohen Körpergewicht sollte auf Diäten verzichtet und stattdessen eine Gewichtsreduktion durch die Umstellung auf eine ausgewogene Ernährung angestrebt werden. Körperliche Aktivität unterstützt die Gewichtsregulierung.

So geht's

- Trinken Sie vor allem Leitungswasser, Mineralwasser oder ungesüssten Tee.
- Essen Sie nur so viel, bis Sie satt sind.
- Konsumieren Sie Süssigkeiten, Süssgetränke, Alkohol und Fastfood massvoll.
- Essen Sie täglich viel Gemüse oder Früchte.
- Gönnen Sie sich täglich ausreichend Bewegung (siehe S. 22).

Body-Mass-Index

Der Body-Mass-Index (BMI) stellt das Verhältnis von Körpergewicht und Körpergrösse dar. Er kann anhand der Grafik auf Seite 21 oder mit der angegebenen Rechenformel ermittelt werden.

Beurteilung des BMI

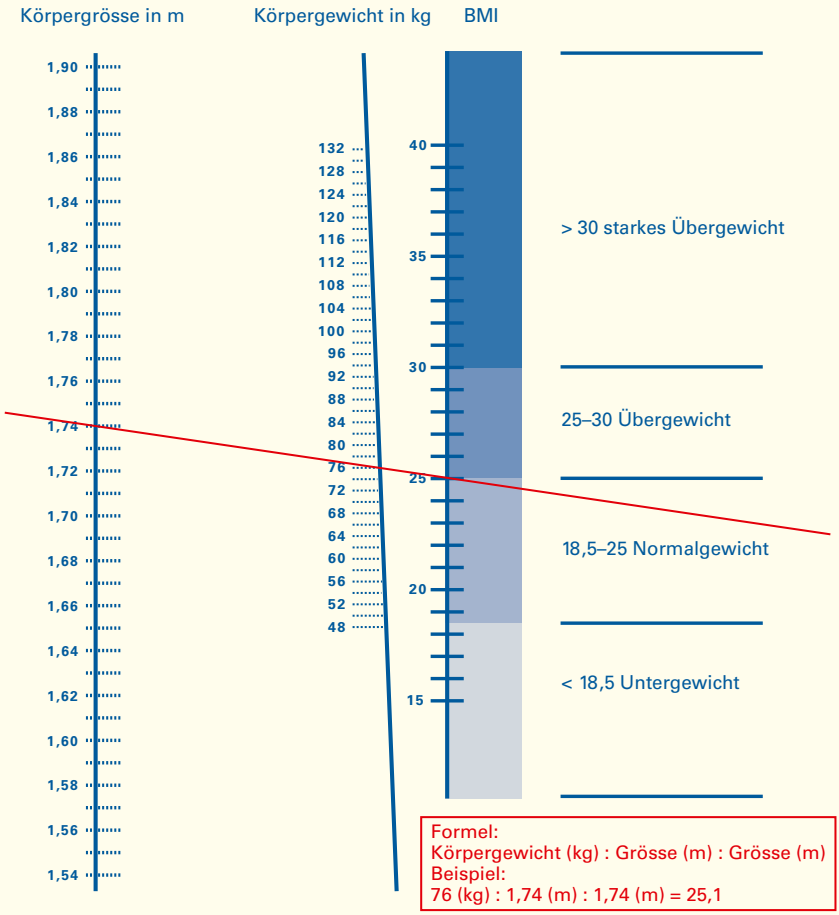
BMI unter 18,5
Untergewicht. Untergewicht kann wie Übergewicht negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Mit einer Fachperson (z. B. Arzt oder Ernährungsberater) kann abgeklärt werden, ob eine Gewichtserhöhung nötig ist.

BMI 18,5 bis 25
Normalgewicht. Das Gewicht ist optimal und sollte während des ganzen Erwachsenenlebens so gehalten werden.

BMI 25 bis 30
Übergewicht. Das Gewicht sollte gehalten oder insbesondere bei Begleiterkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Diabetes) auf einen BMI von maximal 25 gesenkt werden. Eine Fachperson (Ernährungsberater oder Arzt) kann die Gewichtsreduktion begleiten.

BMI ab 30
Adipositas oder krankhaftes Übergewicht. Das Gewicht sollte reduziert werden. Eine Fachperson (Ernährungsberater oder Arzt) kann die Gewichtsreduktion begleiten.

Body-Mass-Index (BMI)



Mit einem Lineal kann hier der BMI direkt abgelesen werden.

Diese BMI-Beurteilung gilt nur für ausgewachsene Menschen ab ungefähr 18 Jahren.
Bei Kindern müssen das Alter und die genetischen Vorgaben wie die familiäre Wachstumskurve (Früh- oder Spätentwickler) berücksichtigt werden.

Bewegung

Körperliche Aktivität wirkt sich gleich mehrfach positiv auf die Gesundheit aus. Bewegung bringt den Stoffwechsel in Schwung, hilft Stress abzubauen, stärkt die körpereigene Abwehr, bringt die Verdauung auf Trab und stärkt die Knochen.

Gleichzeitig erhöht Bewegung den Energieverbrauch und beugt Übergewicht vor. Wie viel gegessen werden kann, hängt von der körperlichen Betätigung, dem Alter und dem Stoffwechsel ab. Die geschöpfte Menge sollte dem individuellen Energiebedarf angepasst sein. Welchen Einfluss Bewegung auf das Krebsrisiko hat, zeigt die Tabelle auf Seite 17.

Bewegung senkt nicht nur das Krebsrisiko, sondern u.a. auch das Risiko für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2 und Osteoporose. Man sollte deshalb in jedem Lebensalter in Bewegung bleiben.

So geht's

- Schalten Sie den Fernseher und den Computer aus und gehen Sie an die frische Luft.
- Fahren Sie mit dem Velo zur Arbeit und zum Einkaufen.
- Steigen Sie eine Station früher aus dem Tram oder dem Bus und gehen Sie den Rest zu Fuss.
- Nehmen Sie die Treppe anstatt den Lift.
- Machen Sie während der Mittagspause einen kleinen Spaziergang.

Pflanzliche Lebensmittel

Untersuchungen zeigen, dass eine Ernährung mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln das Krebsrisiko senkt. Der grösste Teil der Ernährung sollte deshalb aus Gemüse und Früchten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Getreide und Getreideprodukten bestehen.

Gemüse und Früchte

Gemüse und Früchte sind kalorienarm, enthalten praktisch kein Fett und sind leicht verdaulich. Sie liefern lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und sekundäre Pflanzenstoffe. Es gibt somit gute Gründe, täglich viel Gemüse und Früchte zu essen. Werden ausreichend Gemüse und Früchte gegessen, sinkt das Erkrankungsrisiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten. Welche Krebsarten bei hohem Gemüse- und Früchtekonsum seltener vorkommen, zeigt die Tabelle auf Seite 17.

Auf welche Weise Gemüse und Früchte die Entstehung von Krebserkrankungen beeinflussen, wird noch untersucht. Ein Aspekt dürfte sein, dass Menschen, die viel Gemüse und Früchte essen, weniger zu Übergewicht neigen.

Diskutiert wird auch ein direkter positiver Effekt von Inhaltsstoffen wie zum Beispiel die über 10 000 verschiedenen sekundären Pflanzenstoffe. In Gemüse und Früchten sind sie für die Farbe, den Geruch und für den Schutz gegen Regen, UV-Strahlen und Umwelteinflüsse zuständig. Zudem weisen sie eine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung auf.

So geht's

- Wechseln Sie ab. Vielfalt fördert die Zufuhr vieler unterschiedlicher gesundheitsfördernder Stoffe.
- Denken Sie an «5 am Tag». Geniessen Sie täglich 5 Portionen Gemüse und Früchte.
- Vitamine sind empfindlich gegenüber Hitze, Licht und Sauerstoff. Essen Sie deshalb täglich auch eine Portion rohes Gemüse und frische Früchte.
- Bevorzugen Sie saisonale und regionale Gemüse und Früchte. Sie werden meist im reifen Zustand geerntet, schonen die Umwelt und schmecken besser.

Wie viel ist eine Portion?

Eine Portion entspricht etwa einer Handvoll Gemüse oder Früchte. Dies ergibt für das jeweilige Alter automatisch die passende Menge. Das Volumen von Gemüse, Salat und Früchten ist allerdings sehr unterschiedlich. Eine Erwachsenenportion Gemüse oder Früchte sollte etwa 120 g (= 600 g/Tag) schwer sein.

Nahrungsfasern

Nahrungsfasern sind unverdauliche Stoffe, die nur in Pflanzen vorkommen. Es gibt wasserlösliche Nahrungsfasern wie Pektin oder Agar-Agar und wasserunlösliche wie Zellulose oder Lignin.

Nahrungsfasern greifen im Körper in biologische Prozesse ein, die Einfluss auf das Krebsrisiko haben. Bei welchen Krebsarten Nahrungsfasern einen positiven Effekt haben, zeigt die Tabelle auf Seite 17.

Nahrungsfasern verlängern das Sättigungsgefühl, sorgen dadurch für eine verringerte Nahrungsaufnahme und helfen bei der Regulierung des Körpergewichts. Zudem erhöhen sie das Stuhlvolumen, beschleunigen die Passage durch den Darm und binden krebsfördernde Stoffe wie zum Beispiel Gallensäuren.

Bei der Wahl von Getreideprodukten sollte immer wieder die Vollkornvariante bevorzugt werden, denn in Vollkornprodukten sind mehr Nahrungsfasern enthalten als in solchen aus Weissmehl.
Optimal ist eine tägliche Zufuhr von mindestens 30 Gramm Nahrungsfasern.

30 Gramm Nahrungsfasern werden beispielsweise mit folgenden Mahlzeiten aufgenommen: ein Müesli mit Haferflocken und eine Portion Himbeeren zum Frühstück, ein Teller Spaghetti mit einer Kichererbsen-Tomatensauce zum Mittagessen, ein Apfel als Nachmittagssnack und ein Abendessen, bestehend aus zwei Scheiben Vollkornbrot mit Käse, Gurkenscheiben und einer Portion Randensalat.

So geht's

- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte wie zum Beispiel Vollkornbrot oder Vollkornteigwaren.
- Essen Sie viel Gemüse und Früchte.
- Erhöhen Sie Schritt für Schritt den Anteil an nahrungsfaserreichen Lebensmitteln, damit sich der Darm an die Nahrungsfasern gewöhnen kann.
- Trinken Sie stets ausreichend Flüssigkeit zu nahrungsfaserreichen Lebensmitteln.
- Kochen Sie regelmässig Hülsenfrüchte.

Fleisch

Fleisch ist eine wertvolle Quelle für Nährstoffe – insbesondere für Eiweiss, für die Vitamine A, B1, B12, Niacin und für die Mineralstoffe Eisen und Zink. Ein hoher Fleisch- und Wurstwarenkonsum kann jedoch auch negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben und das Krebsrisiko erhöhen.

Auf welche Krebsarten ein hoher Fleischkonsum Einfluss hat, zeigt die Tabelle auf Seite 17. Ein erhöhtes Krebsrisiko ist insbesondere beim Verzehr von rotem Fleisch und von Wurstwaren zu beobachten. Bei Geflügel und Fisch ist kein Zusammenhang erkennbar.

Zu rotem Fleisch zählen Rind-, Schweine,- Schaf- und Ziegenfleisch. Worauf der Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und gewissen Krebserkrankungen zurückzuführen ist, ist noch nicht abschliessend geklärt. Diskutiert werden die Wirkung gewisser Fettsäuren, der hohe Eisengehalt in rotem Fleisch und Nitrosamine, die in Wurstwaren vorhanden sind, sowie Stoffe, die bei der Zubereitung von Fleisch entstehen.

Neben den direkten Effekten gibt es auch indirekte Einflüsse. Fleischreiche Nahrung ist im Durchschnitt fettreicher und dadurch kalorienreicher als eine vegetarische oder fleischarme Ernährung. Dies fördert die Entstehung von Übergewicht. Auch dadurch kann die Erkrankungshäufigkeit steigen.

Fleisch sollte deshalb nur massvoll gegessen werden, auf Wurstwaren sollte möglichst verzichtet werden.

So geht's

- Füllen Sie sich den Teller vor allem mit Gemüse, Salat und Stärkeprodukten wie Kartoffeln, Reis oder Teigwaren. Schöpfen Sie sich nur eine kleine Portion Fleisch.
- Für ein Sandwich eignen sich als Belag auch Käse, Kräuterquark, Eierscheiben, Frischkäse mit Peperonistreifen, Avocadocreme usw.
- Beschränken Sie Ihren Fleischkonsum auf 2–3 Mal pro Woche.
- Mit Poulet, Fisch, Hülsenfrüchten, Tofu oder Eiern lassen sich ebenfalls wunderbare Gerichte zaubern.

Alkohol

Es ist allgemein bekannt, dass Alkohol Lebererkrankungen hervorrufen kann. Dass Alkohol einen wesentlichen Risikofaktor für verschiedene Krebsarten darstellt, ist weniger bekannt.

Welche Krebsarten mit Alkoholkonsum in Zusammenhang gebracht werden, kann der Tabelle auf Seite 17 entnommen werden. In Kombination mit dem Rauchen erhöht sich das Risiko für Mund-, Kehlkopf- und Rachenkrebs um ein Vielfaches.

Das Risiko erhöht sich bereits bei geringem Alkoholkonsum und steigt mit zunehmender Menge an. Die Art des alkoholischen Getränks – also ob Bier, Wein oder Schnaps – spielt dabei keine Rolle. Entscheidend ist die konsumierte Menge an reinem Alkohol (Ethanol), die im Getränk enthalten ist.

Welche Vorgänge im Körper für das erhöhte Krebsrisiko durch Alkohol verantwortlich sind, wird noch erforscht. Alkohol führt vermutlich direkt und auch über Abbauprodukte zu einer Zellschädigung. Zudem beeinflusst Alkohol den Hormonhaushalt und begünstigt die Entstehung von Übergewicht, beides Faktoren, welche mit einem erhöhten Risiko für gewisse Krebsarten in Zusammenhang stehen.

Alkohol hat aufgrund dieser verschiedenen Mechanismen einen grossen Einfluss auf die Krebsentstehung. Um das Krebsrisiko zu senken, sollte der Alkoholkonsum so gering wie möglich gehalten werden.

So geht's

- Bevorzugen Sie alkoholfreie Getränke.
- Legen Sie regelmässig alkoholfreie Tage ein.
- Wählen Sie als Durstlöscher Wasser und geniessen Sie erst im Anschluss ein Glas Bier.
- Mit einem Panaché oder einer Weinschorle konsumieren Sie weniger Alkohol. Auch alkoholfreies Bier ist eine gute Alternative.

Nahrungsergänzungsmittel, Tabletten und Pillen

Der Körper benötigt viele verschiedene Nährstoffe, um gesund zu sein und gesund zu bleiben. Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sind lebensnotwendig und fördern die Gesundheit.

Manche Vitamin- und Mineralstoffpräparate werden damit beworben, dass sie vor Krankheiten und sogar vor Krebs schützen.

Eine tatsächliche krebsvorbeugende Wirkung solcher Nahrungsergänzungsmittel ist bislang jedoch nicht nachgewiesen. Im Gegenteil: In Studien wurde beobachtet, dass die Einnahme von Vitamin- oder Mineralstoffpräparaten das Krebsrisiko sogar erhöhen kann. So steigert die Einnahme von Vitamin E oder Selen möglicherweise das Risiko für Prostatakrebs, und die Einnahme von Betacarotin führte bei Rauchern zu einer höheren Lungenkrebsrate.

Ohne nachgewiesenen Mangel und ohne Absprache mit dem Arzt sollte deshalb auf die Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten verzichtet werden.

Lebensmittel hingegen sind unbedenkliche Nährstoffquellen. Es sollten viele unterschiedliche Lebensmittel gegessen werden, da es kein Lebensmittel gibt, das alle Nährstoffe in den vom Körper benötigten Mengen beinhaltet. Vieles deutet darauf hin, dass das Zusammenspiel der gesundheitsfördernden Stoffe im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung wirksamer ist als die Einnahme einzelner Wirkstoffe.

So geht's

- Essen Sie viele unterschiedliche Lebensmittel, damit Sie eine möglichst breite Palette an Wirkstoffen aufnehmen.
- Achten Sie auf Vitaminzusätze, die in Lebensmitteln wie zum Beispiel in Fruchtsäften und Knuspermüesli enthalten sind, damit Sie sich nicht einseitig mit bestimmten Vitaminen versorgen.
- Essen Sie viel Gemüse und Früchte, Nüsse und Vollkornprodukte.

Richtige Zubereitung und Lagerung

Es gibt verschiedene Stoffe, die eine zellschädigende und krebsfördernde Wirkung haben. Manche entstehen durch die Verarbeitung von Lebensmitteln wie zum Beispiel beim Braten oder Backen, andere entstehen durch falsche Lagerbedingungen oder werden den Lebensmitteln unter anderem als Konservierungsmittel zugesetzt. Die Aufnahme dieser Stoffe sollte möglichst minimiert werden.

Pilzgifte

Werden Lebensmittel bei warmen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit gelagert, können sich Schimmelpilze entwickeln. Die Stoffwechselprodukte von Schimmelpilzen können beim Menschen schwere Vergiftungen auslösen. Einige Pilzgifte (Aflatoxine) erhöhen das Risiko für verschiedene Krebsarten (vgl. Tabelle S. 17).

Lebensmittel wie Erdnüsse, Gewürze, Trockenfrüchte und Nüsse, aber auch Getreide, die in tropischen Ländern produziert werden, sind besonders anfällig für einen Befall an Schimmelpilzen. In Industrieländern finden deshalb laufend Kontrollen statt, um befallene Lebensmittel aus dem Verkehr zu ziehen.

Pilzgifte sind mit blossem Auge nicht sichtbar und können sich unbemerkt in Lebensmitteln ausbreiten. Haben Lebensmittel verschimmelte Stellen, reicht es demzufolge nicht, die Stellen grosszügig wegzuschneiden. Zur Sicherheit sollte das komplette Lebensmittel entsorgt werden.

Acrylamid

Acrylamid ist ein Stoff, der das Erbgut schädigt. Es entsteht, wenn protein- und kohlenhydratreiche Lebensmittel stark erhitzt werden. Besonders viel Acrylamid entsteht bei hohen Temperaturen wie zum Beispiel beim Backen, Braten, Grillieren oder Frittieren. Brot, Kartoffeln, Kartoffelchips oder Pommes frites enthalten je nach Zubereitung erhöhte Mengen an Acrylamid. Beim Kochen bei 100 °C entsteht hingegen kein Acrylamid. Um die Zufuhr von Acrylamid zu minimieren, ist eine schonende Zubereitungsweise bei niedrigen Temperaturen empfehlenswert.

Es gibt zwar keine Studie, die einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von acrylamidreichen Lebensmitteln und der Krebsentstehung definitiv nachweisen konnte. Eine schonende Zubereitungsweise bei niedrigen Temperaturen ist dennoch sehr zu empfehlen.

Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe

Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) sind Verbindungen, die bei der Verbrennung von Fett oder von organischen Stoffen, wie zum Beispiel Holz oder Tabak, entstehen. Sie wirken krebsauslösend. Beim Grillieren sollte darauf geachtet werden, dass das Grillgut nicht schwarz wird und kein Fett in die Glut tropft. Verbrennt Fett in der Glut, bilden sich erhebliche Mengen PAK, die sich via Rauch am Grillgut ablagern. Auch bei unprofessioneller Räucherung kann es zu einer hohen Belastung mit PAK kommen. Grillieren bei niedrigen Temperaturen, das Verwenden von Grillschalen und fachgerechtes Räuchern reduzieren die Belastung deutlich.

Nitrosamine

Nitrosamine bilden sich, wenn Nitrit und Proteine beim Kochvorgang oder während der Verdauung zusammen treffen. Es gibt verschiedene Nitrosamine, von denen mehr als 90 % krebsauslösend sind. Zwischen der Aufnahme von Nitrat (enthalten z. B. im Trinkwasser), Nitrit und Nitrosaminen (enthalten in gepökeltem Fleisch und in Wurstwaren) und dem Auftreten von Krebserkrankungen konnte beim Menschen bislang noch kein eindeutiger Zusammenhang festgestellt werden. Trotzdem ist es empfehlenswert, die Zufuhr so gering wie möglich zu halten. So sollten zum Beispiel gepökelte Fleisch- und Wurstwaren nicht grilliert werden.

Salz

Salz und mit Salz haltbar gemachte Lebensmittel sind eine wahrscheinliche Ursache für Magenkrebs. Eine Salzzufuhr von 5 g pro Tag ist gewöhnlich ausreichend. Mit einem massvollen Verzehr von salzreichen Lebensmitteln wie Fertiggerichten, Fastfood, Fleischprodukten, Brot, Käse, salzigen Snacks usw. lässt sich die Salzzufuhr gering halten.

Süssstoffe

Süssstoffe sind synthetische oder natürliche Verbindungen, die einen geringen Energiegehalt, aber eine deutlich höhere Süsskraft als Zucker haben. Vor einigen Jahren wurde der Süssstoff Aspartam als krebserre-

gend bezeichnet. Diese Aussagen wurden aber in der Zwischenzeit widerlegt. Aspartam ist für den Menschen unbedenklich.

Pestizide
Pflanzenschutzmittel (Pestizide) werden in der Landwirtschaft zum Schutz der Pflanzen vor Krankheiten und Schädlingsbefall eingesetzt. Einige stehen schon lange im Verdacht, wahrscheinlich eine krebserregende Wirkung zu haben. Es gibt zum jetzigen Zeitpunkt jedoch keine Studie, die ein erhöhtes Krebsrisiko durch die Aufnahme von Pestiziden über Gemüse und Früchte belegt. Um die Aufnahme von Pestiziden trotzdem so gering wie möglich zu halten, sollten Gemüse und Früchte gründlich gewaschen werden. Eine Alternative sind Bio-Produkte, bei deren Produktion der Einsatz von Pestiziden geringer ist.

So geht's

- Konsumieren Sie frische, möglichst unverarbeitete Lebensmittel.
- Achten Sie auf eine sachgerechte Lagerung der Lebensmittel.
- Entsorgen Sie verschimmelte Lebensmittel.
- Dämpfen und kochen Sie überwiegend. Meiden Sie Zubereitungsarten mit hohen Temperaturen wie sie beim Frittieren und Grillieren entstehen.
- Verwenden Sie beim Grillieren eine Aluschale, damit kein Fett in die Glut tropft.
- Schneiden Sie verbrannte Stellen am Fleisch grosszügig weg.
- Setzen Sie Salz sparsam ein.
- Waschen Sie Gemüse und Früchte vor dem Verzehr gründlich.

«Anti-Krebsdiäten»

Zur Vorbeugung von Krebs werden zahlreiche Ernährungsformen angepriesen. Als angeblich wirksame Krebsdiät wird zum Beispiel die ketogene Diät propagiert, bei der kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Teigwaren, Kartoffeln oder Zucker gemieden werden sollen. Es gibt auch Diäten, die zur Krebsprävention den Verzehr von viel Getreide oder den ausschliesslichen Verzehr von Säften und Rohkost empfehlen.

Für keine dieser Ernährungsformen konnte eine krebsvorbeugende Wirkung wissenschaftlich nachgewiesen werden, und sie können teilweise sogar ernsthafte Beschwerden und Mangelzustände verursachen. Manche «Anti-Krebsdiäten» sind nicht direkt gefährlich, sie mindern jedoch durch ihre gravierenden Einschränkungen oder durch den einseitigen Verzehr bestimmter Lebensmittel die Lebensqualität erheblich.

Insbesondere Diäten, bei denen die Einnahme spezieller Produkte vorgeschrieben ist, sollten vermieden werden.

Zum Vorbeugen von Krebs bedarf es keiner aussergewöhnlichen Ernährungsweise und auch nicht der Einnahme spezieller Produkte. Sinnvoll ist eine ausgewogene Ernährung basierend auf der Lebensmittelpyramide.

Krebsvorbeugende Lebensmittel

Einzelnen Lebensmitteln wird immer wieder eine krebsvorbeugende Wirkung nachgesagt. Knoblauch, Kohl, Grüntee, Kaffee, Ingwer, Milch und andere Lebensmittel wurden schon zum Wundermittel gegen Krebs ernannt. Diese Aussagen beruhen auf bestimmten Inhaltsstoffen wie zum Beispiel Allicin in Knoblauch, Curcumin in Kurkuma, Chlorogensäure in Kaffee oder Glucosinolate in Kohlgemüse. Auch wenn diese Lebensmittel positiv wirkende Substanzen enthalten, so ist es nicht nötig, zur Prävention von Krebs besonders grosse Mengen von ausgewählten Lebensmitteln zu konsumieren. Der Körper benötigt nicht nur einzelne spezifische Stoffe, um gut funktionieren zu können.

Die Zufuhr vieler unterschiedlicher Lebensmittel ist sinnvoller, denn Mikronährstoffe unterstützen sich gegenseitig in der Wirkung. Eine vielseitige und abwechslungsreiche Ernährung mit einem hohen Anteil an Gemüse, Früchten und Vollkornprodukten ist für eine umfassende Versorgung an Nährstoffen wichtig.

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region

Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH57 30000 00150 01212 17

Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

Krebsliga Bern
Ligue bernoise contre le cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
www.krebsligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

Ligue fribourgeoise contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

Ligue genevoise contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

Ligue jurassienne contre le cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

Ligue neuchâteloise contre le cancer
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

Krebsliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebsliga-sh.ch
www.krebsliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

Krebsliga Thurgau
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

Lega cancro Ticino
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

Ligue vaudoise contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

Gemeinsam gegen Krebs

Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR, ZG
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info
IBAN:
CH61 0900 0000 6001 3232 5

Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch
IBAN:
CH77 0900 0000 8000 0868 5

Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN:
LI98 0880 0000 0239 3221 1

Ergänzende Informationen

«5 am Tag»
Ausführliche Informationen über Gemüse und Früchte gibt es unter
www.5amtag.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Auskunft rund um das Thema Ernährung gibt es bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung
www.sge-ssn.ch

Schweizerischer Verband diplomierter Ernährungsberater/innen
Diplomierte Ernährungsberater zur fachlichen Begleitung sind zu finden unter
www.svde-asdd.ch

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebsliga.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Broschüren
Tel. 0844 85 00 00
shop@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch/broschueren

Krebsforum
www.krebsforum.ch,
das Internetforum
der Krebsliga

Cancerline
www.krebsliga.ch/cancerline,
der Chat für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu Krebs
Mo – Fr 10–18 Uhr

Skype
krebstelefon.ch
Mo – Fr 10–18 Uhr

Rauchstopplinie
Tel. 0848 000 181
Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)
Mo – Fr 11–19 Uhr

Ihre Spende freut uns.

Krebstelefon
0800 11 88 11
Montag bis Freitag
10–18 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebsliga.ch

Die Krebsliga setzt sich dafür ein, dass …

… weniger Menschen an Krebs erkranken,

… weniger Menschen an den Folgen von Krebs leiden und sterben,

… mehr Menschen von Krebs geheilt werden,

… Betroffene und ihr Umfeld die notwendige Zuwendung und Hilfe erfahren.

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.

Nur dank Spenden sind unsere Broschüren kostenlos erhältlich.

Jetzt mit TWINT spenden:

QR-Code mit der TWINT-App scannen.

Betrag eingeben und Spende bestätigen.

Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.