LZ-Rheinland

Artikel vom 08.11.2023 · Ausgedruckt am 23.11.2026, 04:29 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/keine-angst-vor-der-darmkrebsvorsorge

Keine Angst vor der Darmkrebsvorsorge



Foto: imago/Zoonar

Darmkrebs ist die dritthäufigste Krebserkrankung, die vermehrt ab dem 50. Lebensjahr vorkommt. Ab diesem Alter werden besondere Vorsorgemaßnahmen empfohlen. Darauf hat die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau anlässlich des Magen-Darm-Tags am 7. November hingewiesen.

Auf Ernährung und Bewegung achten

Der Darm beeinflusst das Wohlbefinden wesentlich mehr als bis noch vor wenigen Jahren bekannt war. Wesentlichen Einfluss auf die Darmgesundheit haben Ernährung, Bewegung und Stress. Eine ballaststoffreiche Ernährung wirkt sich positiv auf den Darm aus und beugt nicht nur dem Krebs vor, sondern auch chronischen Magen-Darm-Entzündungen. Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse, sorgen dafür, dass krebserregende Substanzen schneller ausgeschieden und schädliche Stoffe gebunden werden. Auch ungesättigte Fettsäuren, wie zum Beispiel in Raps-, Distel- und Olivenöl, schützen vor Darmkrebs. Hingegen sollten tierische Fette in Maßen genossen werden. Moderate Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen sind ebenfalls förderlich, da sie die Darmtätigkeit und den Stoffwechsel anregen.

Höheres Darmkrebs-Risiko bei Männern

Neben dieser Eigenvorsorge ist eine regelmäßige Inanspruchnahme der Vorsorgeuntersuchungen wichtig. Wissenschaftliche Daten zeigen, dass Männer ein höheres Darmkrebs-Risiko haben als Frauen. Männern wird daher bereits ab dem 50. Lebensjahr eine Darmspiegelung angeboten – zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren. Wird nichts Auffälliges gefunden, steht die nächste Darmspiegelung nach zehn Jahren an. Alternativ zur Darmspiegelung können sie zwischen 50 und 54 Jahren einmal im Jahr sowie nach dem 55. Geburtstag alle zwei Jahre einen immunologischen Stuhltest (iFOBT) auf okkulte (nicht sichtbare) Blutspuren abgeben.

Frauen haben Anspruch auf eine Darmspiegelung ab 55 Jahren – zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren. Im Alter von 50 bis 54 Jahren können Frauen bereits jährlich einen immunologischen Stuhltest durchführen lassen. Nach dem 55. Geburtstag können sie diesen Test alle zwei Jahre machen. Es sei denn, sie entscheiden sich für die Darmspiegelung. Weitere Informationen gibt die SVLFG unter www.svlfg.de, Rubrik Vorsorge.

SVLFG