

Dickdarmkrebs

Jeden Tag erkranken 10 Menschen an Darmkrebs

Darmkrebs gehört zu den häufigsten bösartigen Erkrankungen. Jährlich werden in Liechtenstein und in der Schweiz rund 4'100 Menschen mit der Diagnose Darmkrebs konfrontiert. Mehr als die Hälfte der Darmkrebs-erkrankungen wird erst dann entdeckt, wenn sich im Körper bereits Metastasen gebildet haben. Pro Jahr sterben in Liechtenstein und der Schweiz mehr als 1'600 Menschen an Darmkrebs, das sind durchschnittlich 5 Personen pro Tag. Darmkrebs steht bei den Todesursachen durch Krebs nach Brust- und Lungenkrebs an dritter Stelle. Diese Zahlen sind umso erschreckender, da Darmkrebs – im Gegensatz etwa zum Lungenkrebs – durch Früherkennung nahezu komplett verhindert bzw. geheilt werden kann.

Warnhinweise kommen oft zu spät

Das Tückische an Darmkrebs ist, dass er oft jahrelang im Darm schleichend und ohne schmerzhaft Symptome wächst. Für Menschen über 50 Jahre ist das Risiko an Darmkrebs zu erkranken, deutlich erhöht. Es dauert meist zehn Jahre, bis sich aus einer harmlosen Wucherung ein bösartiger Tumor entwickelt. Bei mehr als der Hälfte der Darmkrebspatienten ist der Krebs bei der Diagnose bereits so fortgeschritten, dass Metastasen in den Lymphknoten oder anderen Organen bestehen. Je später ein solcher Tumor behandelt wird, desto geringer sind die Heilungschancen. Deshalb sind Vorsorgeuntersuchungen bei Darmkrebs ganz besonders wichtig:

Mögliche Symptome von Darmkrebs sind:

- Unklarer Gewichtsverlust
- Blut im Stuhl
- Stuhldrang, ohne Stuhl abzusetzen
- Veränderung der früheren Stuhlgewohnheiten
- Neu aufgetretene, anhaltende Bauchschmerzen

Wenn eines dieser Symptome auftritt, empfiehlt sich eine rasche Abklärung durch den Hausarzt.

Risikofaktoren:

Aus der langjährigen Erfahrung und Forschung mit Darmkrebs kann man heute unterschiedliche Faktoren benennen, die das Risiko für Darmkrebs erhöhen:

Familiäres, genetisches Risiko: Menschen, in deren Familien Fälle von Darmkrebs oder Darmpolypen bekannt sind, tragen ein erhöhtes Risiko.

Risikofaktor Alter: Mit zunehmendem Alter wird unser Organismus anfälliger für genetische Zelldefekte, das Risiko für entartete Zellen steigt.

Risikofaktor entzündliche Darm-erkrankung: Langjährige, chronisch entzündliche Darmerkrankungen erhöhen das Risiko für die Entstehung von Darmkrebs.

Risikofaktor Ernährung und Lebensstil: Die typische, westliche Ernährungsweise mit reichlich tierischem Fett und verhältnismässig wenig Getreide, Obst oder Gemüse begünstigt die Entstehung verschiedener Erkrankungen, darunter auch Darmkrebs.

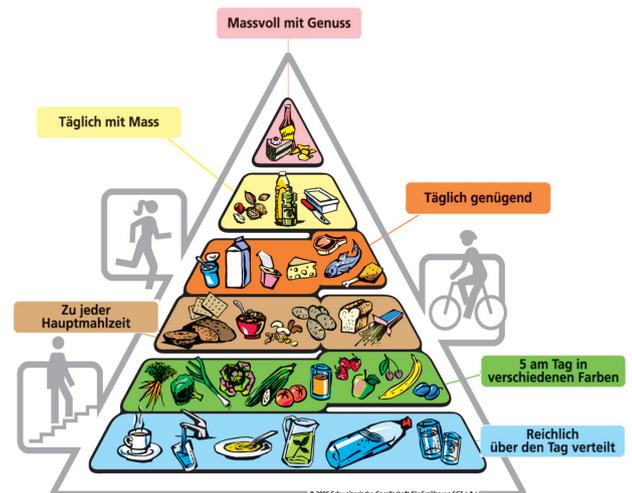
Risikofaktor Darmpolyp: Menschen, bei denen bereits Darmpolypen entdeckt und entfernt wurden, haben ein besonders hohes Risiko, erneut Polypen zu entwickeln, die im Laufe der Zeit zu Darmkrebs entarten können.

Früherkennung und gesunder Lebensstil verringert Darmkrebsrisiko

Der Dickdarmkrebs ist eine „stille Krankheit“, für die es in den meisten Fällen keine Warnzeichen gibt. Kommt es zu spürbaren Symptomen, ist die Erkrankung nicht selten bereits fortgeschritten und eine Heilung erschwert. Mit Hilfe regelmässiger Vorsorgeuntersuchungen kann die Erkrankung rechtzeitig diagnostiziert werden, dann sind die Heilungschancen sehr gut.

Eine besonders wichtige Rolle spielt beim Thema Prävention der Lebensstil. Gesunde Ernährung und genügend Bewegung helfen, aktiv gegen Darmkrebs vorzubeugen. Um das Darmkrebsrisiko zu verringern, achten Sie deshalb auf folgende Faktoren:

- viel Gemüse und Früchte
- viel und regelmässige Bewegung
- wenig Fett und rotes Fleisch
- scharf, gegrilltes Fleisch erhöht das Krebsrisiko
- mässiger Alkoholkonsum
- Übergewicht
- Rauchen



Eine ausgewogene Ernährung stärkt die Gesundheit

Weiterführende Infos

- www.krebshilfe.li



krebshilfe liechtenstein
www.krebshilfe.li

- www.swisscancer.ch