

[Startseite](#) › [Ratgeber](#) › [Gesundheit](#)

## Abnehmen und das Darmkrebsrisiko senken – mit zwei einfachen Ernährungsregeln

Erstellt: 16.02.2023, 09:57 Uhr

Von: [Juliane Gutmann](#)

---

[Kommentare](#)

---

*Kilos verlieren und gleichzeitig die Lebensdauer erhöhen: Wer zwei simple Routinen in die tägliche Ernährung einfließen lässt, reduziert das Darmkrebsrisiko immens.*

Wer gesund abnehmen will, kann gleichzeitig das Darmkrebsrisiko senken. Dazu sollten allerdings zwei einfache Ernährungsregeln umgesetzt werden. Ballaststoffe spielen eine entscheidende Rolle.

Nicht nur für das eigene Wohlbefinden ist darmgesunde Ernährung wichtig. Auch das [Darmkrebs-Risiko sinkt](#), wenn man auf unverarbeitete und frische Lebensmittel setzt und Genussmittel meidet. Ein ungesunder Lebensstil hat

drastische Folgen für viele Menschen: So wird etwa die Diagnose Darmkrebs im Laufe des Lebens bei einer von 19 Frauen und einem von 15 Männern gestellt, informiert das Robert Koch-Institut. Jährlich sind rund 27.000 Frauen und 34.000 Männer betroffen.

Die gute Nachricht: Krebs kann vorgebeugt werden. „Durch einen gesunden Lebensstil könnten 40 Prozent aller Krebserkrankungen verhindert werden. Körperliche Inaktivität, Übergewicht, ungesunde Ernährung, Genussmittel und Schutz vor UV-Strahlung sind beeinflussbare Risikofaktoren für Krebs. Diese gilt es in der Primärprävention zu reduzieren, damit Krebs gar nicht erst entsteht“, gibt Professorin Renate Oberhoffer-Fritz, Dekanin und Ordinaria am Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie, Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften an der TU München zu Bedenken.



Sie essen häufig Vollkornbrot? Damit senken Sie Ihr Darmkrebsrisiko. © Martin G. Dr. Baumgä/Imago

*[Nichts verpassen: Alles rund ums Thema Gesundheit und Wohlbefinden finden Sie im regelmäßigen Gesundheits-Newsletter unseres Partners Merkur.de](#)*

## **Zwei Ernährungstipps, die Ihre Diät unterstützen und zudem Darmkrebs vorbeugen**

Eine groß angelegte neuseeländische Studie kommt zu dem Ergebnis, dass Ballaststoffe effektiv vor Darmkrebs schützen. Das Team um Ernährungswissenschaftler Dr. Andrew Reynolds von der Universität in Dunedin in Neuseeland hatte herausgefunden, dass 25 bis 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag das Risiko von [Darmkrebs](#), Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen um 15 bis 30 Prozent verringern können.

## Immunsystem stärken und so Grippe bis Corona vorbeugen – acht einfache Regeln



**Fotostrecke ansehen**

Je mehr Ballaststoffe man also isst, desto länger das Leben, schlussfolgert die Ärztezeitung. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und einige Krankenkassen empfehlen eine ballaststoffreiche Ernährung. Der AOK zufolge sollte man folgende Ernährungsregeln beherzigen, um mehr Ballaststoffe in den [Speiseplan](#) zu integrieren:

## LESEN SIE AUCH

FR



**Hoher  
Cholesterinspiegel:  
Worauf Sie bei der  
Ernährung achten  
müssen**



**Fettleber heilen:  
Zehn Obstsorten  
fördern  
Gesundheit von  
Organ**



**Ab  
Sp  
hilf  
Ihr**



MEIN BEREICH

- Essen Sie fünfmal Obst und Gemüse am Tag: Vor allem Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen enthalten verhältnismäßig viele Ballaststoffe.
- Ersetzen Sie Weißmehl mit Vollkorn: Wer zu Vollkornprodukten greift, erhöht seinen Ballaststoffanteil enorm.

Ein toller Nebeneffekt: Ballaststoffhaltige Lebensmittel halten lange satt und beugen Heißhungerattacken vor.

*Dieser Beitrag beinhaltet lediglich allgemeine Informationen zum jeweiligen Gesundheitsthema und dient damit nicht der Selbstdiagnose, -behandlung oder -medikation. Er ersetzt keinesfalls den Arztbesuch. Individuelle Fragen zu Krankheitsbildern dürfen von unseren Redakteurinnen und Redakteuren leider nicht beantwortet werden.*

## **Kommentare**

[Kontakt](#)

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)

[AGB](#)

[Newsletter](#)

[Mediadaten](#)

[Partner](#)

[Anzeigen](#)

[Netiquette](#)

---