

Was Sie uns wichtig sind ...

## MAN(N), BIST DU GESUND!?

**Männerpost Nr. 12**

03.2010

Gibt es einen gesicherten Zusammenhang zwischen Ernährung, Lebensführung und Krebsentstehung?

Diese Frage ist eindeutig mit Ja zu beantworten. Erste Ergebnisse der multinationalen EPIC-Studie (die bereits 1992 mit 520.000 Teilnehmern aus 23 Ländern begonnen wurde) liegen jetzt vor. Sie belegt eindeutig den Vorteil einer gesunden Lebensführung.



Zusätzlich zu der allgemein bekannten Wirkung von Tabakkonsum auf das Lungenkrebsrisiko hat die EPIC-Studie eine sehr starke Wirkung von Alkohol- und Tabakkonsum auf Krebserkrankungen im oberen Verdauungstrakt (gemeint sind Mundhöhle, Kehlkopf, Speiseröhre und Magen) bestätigt.

So ist beispielsweise – verglichen mit Nichtrauchern – das Rauchen von mehr als einer Packung Zigaretten pro Tag mit einem achtmal höheren Risiko assoziiert, an einer dieser Krebsarten zu erkranken. Der Konsum von mehr als 60 Gramm Äthanol pro Tag (das entspricht ungefähr dem Konsum von einer gewöhnlichen 0,75-Liter-Flasche Wein) erhöht das Risiko, an einer dieser Krebsarten zu erkranken, um das Neunfache.

**Der gemeinsame Alkohol- und Tabakkonsum führt zu einem Multiplikatoreffekt mit einem fünfzigfach erhöhten Risiko, an einer dieser Krebsarten zu erkranken.**

Im unteren Verdauungstrakt (hier vor allem im Dickdarm), der zum Beispiel in Deutschland mit 6 % eine der häufigsten Krebserkrankungen darstellt, ist die Studienlage aufgrund der unterschiedlichen Zubereitungsarten der Nahrungsmittel nicht mehr ganz so eindeutig. Als sicher gilt ein erhöhtes Dickdarmkrebsrisiko beim Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch. Und: Die Krebshäufigkeit sank beim regelmäßigen Verzehr von Ballaststoffen.

Nutzen Sie Ihre Chance, Ihr Krebserkrankungsrisiko zu reduzieren:

- Schränken Sie Ihren Tabak- und Alkoholkonsum ein oder verzichten Sie ganz darauf,
- ernähren Sie sich ausgewogen und gesund,
- bewegen Sie sich so oft wie möglich und
- gehen Sie zu den Vorsorgeuntersuchungen (eine Liste der empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen finden Sie in der 2. Ausgabe der Männerpost – klicken Sie einfach [hier](#)).

Das ist jedoch einfacher gesagt als getan. Ihre BKK VICTORIA-D.A.S. unterstützt Sie dabei mit den vielfältigen Angeboten: Informieren Sie sich über die Kurse in Ihrer Nähe: Stöbern Sie in unserer Kurs-Datenbank unter [www.bkk-victoria-das.de](http://www.bkk-victoria-das.de) oder klicken Sie einfach [hier](#).

Nicht nur, dass Sie mit dem Besuch eines solchen Kurses etwas für Ihre Gesundheit tun, Sie punkten auch im Bonusprogramm **BKK *aktiv und gesund***.



**Die BKK  
für ERGO**

**Ihre BKK VICTORIA-D.A.S.**

Besuchen Sie uns im Internet: [www.bkk-victoria-das.de](http://www.bkk-victoria-das.de)