



PRESSEINFORMATION

Gemüse und Obst zur Vorbeugung von Krebserkrankungen empfohlen

Expertenbericht 2020 bestätigt 5 am Tag-Ernährungsempfehlung

Eine vollwertige pflanzenbetonte Ernährung kann das Risiko einer Krebserkrankung senken. Das ist eine der zentralen Aussagen des neu erschienenen Expertenberichts „Ernährung, körperliche Aktivität und Krebs: eine globale Perspektive“. Damit bestätigten der World Cancer Research Fund (WCRF) und das American Institute for Cancer Research (AICR) die Sichtweise und Verzehrsempfehlung des 5 am Tag e.V. und der Kampagne Snack5.

Der Dritte Expertenbericht des World Cancer Research Fund (WCRF) und des American Institute for Cancer Research (AICR) bietet eine umfassende Analyse der weltweiten Beweislage zur Prävention und zum Überleben von Krebs. Der Bericht präsentiert die neuesten globalen Empfehlungen zur Krebsprävention für die Öffentlichkeit.

Ernährung und körperliche Aktivität sind lebensnotwendig für den Menschen. Die aktuelle Datenanalyse zeigt, dass für die Krebsentstehung weder einzelne Lebensmittel oder Nährstoffe noch Nahrungsergänzungsmittel von Bedeutung sind. Vielmehr entscheidet das Zusammenspiel von vollwertiger Ernährung und körperlicher Aktivität darüber, ob sich eine mehr oder weniger krebsfördernde Stoffwechselsituation bildet.

Ernährung

Empfehlenswerte Lebensmittel: Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und Bohnen

Es besteht eine starke Beweiskraft dafür, dass der Verzehr von Vollkornprodukten und Ballaststoffen zum Schutz vor Darmkrebs (Kolonrektalkrebs) beiträgt sowie der Verzehr von Ballaststoffen vor Gewichtszunahme, Übergewicht und Adipositas bewahrt, da eine höhere Körperfettmasse eine Ursache für viele Krebsarten darstellt.

Zudem zeigt die Datenlage, dass ein höherer Verzehr von nicht-stärkehaltigem Gemüse und/oder Obst vor einer Reihe von Tumoren der Luft- und Speisewege sowie einigen anderen Krebsarten schützt. Vollkornprodukte, nicht-stärkehaltiges Gemüse, Obst und Bohnen sind feste Bestandteile von Ernährungsformen, die mit einem geringeren Risiko für Krebserkrankungen, andere nicht übertragbare Krankheiten und Adipositas assoziiert sind. Eine entsprechend pflanzenbetonte Ernährung ist also wichtig für die Erhaltung der Gesundheit.





Diese Aussage bestätigt die Ernährungsempfehlung des 5 am Tag e.V., 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag zu essen. Auf ihr basiert auch die EU-geförderte Kampagne Snack5, die Verbraucher motiviert, auch bei Zwischenmahlzeiten verstärkt zu Gemüse und Obst zu greifen.

Weniger empfehlenswerte Lebensmittel

Es besteht eine starke Beweiskraft dafür, dass der Verzehr von 'Fastfood' (leicht verfügbare Fertiggerichte, die gewöhnlich eine hohe Energiedichte haben und häufig sowie in großen Portionen verzehrt werden) sowie eine westliche Ernährungsweise (gekennzeichnet durch einen hohen Gehalt an freiem Zucker, Fleisch und Fett) sowie der Konsum zuckerhaltiger Getränke Ursachen für Gewichtszunahme, Übergewicht und Adipositas sind. Eine höhere Körperfettmasse stellt eine Ursache für viele Krebsarten dar.

Weiterhin gibt es starke Belege dafür, dass der Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch eine Ursache für Kolorektalkrebs ist. Die Empfehlung besteht darin, entsprechendes Fleisch nur moderat zu konsumieren. Alkoholkonsum ist mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Ursache für viele Krebsarten. Nicht die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, sondern wahrscheinlicher der Verzehr der richtigen Lebensmittel und Getränke schützt vor Krebs.

Körperliche Aktivität

Überzeugende Belege zeigen, dass körperliche Aktivität zum Schutz vor mehreren Krebsarten beiträgt und dass körperliche Aktivität, einschließlich des Gehens, vor Gewichtszunahme, Übergewicht und Adipositas schützt. Eine höhere Körperfettmasse stellt eine Ursache für viele Krebsarten dar.

Empfehlungen des Berichts zur Krebsprävention

- Halten Sie ein gesundes Körpergewicht ein
Halten Sie Ihr Gewicht im BMI-Bereich für Erwachsene zwischen 18,5–24,9 kg/m²
- Seien Sie körperlich aktiv
- Essen Sie reichlich Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und Bohnen
Machen Sie Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen zu einem wesentlichen Bestandteil Ihrer täglichen Ernährung





- Begrenzen Sie den Konsum von 'Fastfood' und anderen verarbeiteten Lebensmitteln, die reich an Fett, Stärke oder Zucker sind
- Begrenzen Sie den Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch
- Begrenzen Sie den Konsum von zuckerhaltigen Getränken
- Begrenzen Sie den Alkoholkonsum
- Verwenden Sie zur Krebsprävention keine Nahrungsergänzungsmittel

Mit diesem Expertenbericht wird untermauert, wie wichtig die Empfehlung des 5 am Tag e.V. ist, 5 Portionen Gemüse und Obst täglich zu verzehren. Ein hoher Konsum von Gemüse und Obst ist ein Eckpfeiler einer gesund erhaltenden Lebensführung. Wer reichlich Gemüse und Obst genießt, wird wahrscheinlich automatisch weniger der eher ungünstigen Lebensmittel konsumieren und ist somit auf dem richtigen Weg zu einer gesundheitsfördernden Ernährung.

Kontakt

Servicebüro 5 am Tag/Snack5
c/o trio-market-relations gmbh
Carl-Reuther-Straße 1
68305 Mannheim
Tel. 0621 33840 114

info@snack-5.eu
www.snack-5.eu
#bettersnack5