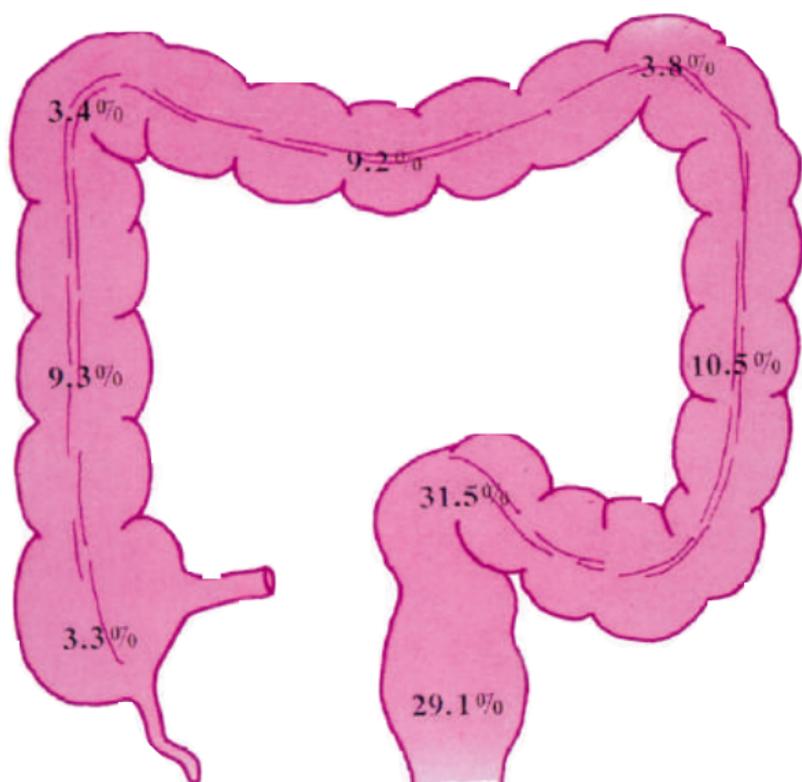

Ratgeber für Patienten

Kampf dem Darmkrebs

Auch Sie können selbst
dazu beitragen



GASTRO  **LIGA** e.V.

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen,
Darm, Leber und Stoffwechsel sowie von Störungen der Ernährung e.V.

Die Fakten:

Der Darmkrebs ist weltweit einer der häufigsten bösartigen Tumoren. Er wird mit etwa 60.000 Neuerkrankungen pro Jahr in der Bundesrepublik Deutschland nur noch vom Lungenkrebs übertroffen und ist der weitaus häufigste Tumor des Verdauungskanal. In unserm Lande sterben daran pro Jahr etwa 30.000 Menschen. Die Zahl hat sich seit 1962 mehr als verdreifacht.

Die gute Nachricht:

Ich kann durch Vorsorge wesentlich zu meinem Schutz beitragen.

Viele Ursachen können zu Darmkrebs führen. Im Vordergrund stehen Umwelteinflüsse, von denen die Ernährung am besten untersucht ist.

Ganz wichtig: Die familiäre Belastung durch Erbanlagen bei einem Teil der Patienten.

Vermutlich ist das Zusammentreffen beider Faktoren für die Entstehung des Darmkrebses verantwortlich.

Titelbild:

Prozentuale Verteilung der Darmpolypen als Vorstufen des Darmkrebses.

(Erlanger Darmpolypenregister 1978-1982, Anzahl: 4688)

Achten Sie auf die Ernährung und auf normale Stuhlgewohnheiten

Essen Sie mehr:

- Frisches Gemüse
- Frisches Obst
- Vollkornprodukte (faserreiche Kost)
- Weißes Fleisch (Geflügel)
- Fisch

Halten Sie sich zurück bei:

- Kalorienreicher Nahrung
- Fetter Nahrung, vor allem tierischem Fett
- Rotem Muskelfleisch

Vermeiden Sie Übergewicht und achten Sie auf ausreichende körperliche Bewegung

Der positive Einfluß einer gesunden Ernährung auf die Krebsentwicklung allgemein gilt als erwiesen.

Sie wissen bereits:

Rauchen ist schädlich! Das Rauchen hat nach neueren Studienergebnissen einen ungünstigen Einfluß auch auf den Dickdarmkrebs.

Wichtig ist die Früherkennung!

Die Entstehung von Darmkrebs läßt sich bei Beachtung der genannten Hinweise - man nennt dies primäre Vorsorge - zwar günstig beeinflussen, jedoch nicht vermeiden, da es auch andere, bis jetzt nicht bekannte Umwelteinflüsse gibt. Hinzu kommen Erbanlagen, die bei nicht wenigen Menschen eine wesentliche Rolle spielen.

Die Früherkennung des Tumors, der von der Schleimhaut (Innenschicht des Darmes) ausgeht, ist daher ein wichtiges Ziel. Man nennt dies sekundäre Vorsorge. Im Frühstadium des Krebses, d.h. ohne stärkere Tiefenausdehnung in die Darmwand und darüber hinaus sowie ohne Absiedlungen in andere Organe (Metastasen) kann der Darmkrebs durch einen operativen Eingriff geheilt werden.

Beachten Sie die Symptome, häufig in Kombination!

- Blutbeimengungen im Stuhl
- Änderung der Stuhlgewohnheiten
- Leibschmerzen

Alarmsymptome sind:

- Akute Stuhlverstopfung
- Blutarmut
- Gewichtsabnahme

Die günstige Seite des Darmkrebses für die Vorsorge:

Mehr als 95% des Darmkrebses entstehen aus primär gutartigen Vorstufen, den drüsigen Polypen, von denen aber nur ein kleiner Teil einen Krebs entwickelt. Diese lassen sich in der Regel bis zu einer Größe von mehreren Zentimetern im Rahmen einer Darmspiegelung entfernen. Bei konsequenter Durchführung könnte der Darmkrebs dadurch bei 75-90% der Menschen verhindert werden. Bei weniger als 1% ist der Darmkrebs Folge einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung.



Abbildung: Darmspiegelung

Der erbliche Darmkrebs tritt verhältnismäßig häufig auf der rechten Seite, d.h. in den oberen Abschnitten des Dickdarmes auf. Typisch für diesen erblichen Krebs sind auch andere Tumoren, in erster Linie der Gebärmutter, des Magens und vermutlich der weiblichen Brust.

Also beachten Sie:

Bei wahrscheinlich 20-25% der Patienten mit einem Dickdarmkrebs liegt eine genetische Komponente zugrunde; erwiesen ist eine erbliche Form im engeren Sinne bei 5-6%.

Was kann ich tun, um gesund zu bleiben?

Bemerken Sie die oben erwähnten Symptome, suchen Sie umgehend Ihren Arzt auf; dieser wird dann die erforderlichen Untersuchungen, in erster Linie eine Darmspiegelung, veranlassen.



Für die Vorsorge gilt für die beschwerdefreie Bevölkerung folgendes Vorgehen:

- Ab dem 50. Lebensjahr einmal jährlich Stuhltest auf Blut (mindestens 3 Proben). Bei positivem Befund komplette Ausspiegelung des Dickdarmes
- Ab dem 55. Lebensjahr komplette Ausspiegelung
Bei negativem Befund Wiederholung alle 10 Jahre
- Bei Auftreten von Darmkrebs in der Familie (auch bei Krebs der Gebärmutter, des Magens und der weiblichen Brust) komplette Darmspiegelung schon vor dem 50. Lebensjahr

-
- Bei erblichem Krebs komplette jährliche Darmspiegelung ab dem 25. Lebensjahr.

Verpflichtungen zur frühzeitigen Darmspiegelung bestehen auch im Falle von Verwandten 1. Grades mit Polypen.

Bitte beachten Sie:

Die Ausspiegelung des Mastdarmes (Rektoskopie) wird heute kaum mehr durchgeführt; die Sigmoidoskopie (Eindringtiefe 40-50 cm) ist zwar effektiv, aber unvollständig. Sie ist nicht ausreichend bei Beschwerden, bei Blutnachweis im Stuhl und bei familiärer Belastung mit Darmkrebs

Nach operativer Entfernung eines Darmkrebsses sind in regelmäßigen Abständen Darmspiegelungen durchzuführen, da sich Zweitumoren bei etwa 10% der Patienten entwickeln.

Merke: Darmkrebs muß nicht Beschwerden hervorrufen!

Beschwerdefreiheit ist keine Garantie für einen gesunden Darm.

Keine Angst vor der Darmspiegelung!

Diese läßt sich mit modernen Geräten und einer harmlosen medikamentösen Vorbereitung einfach und ohne nennenswerte Beschwerden durchführen.

Weitere Informationen:

Stiftung LebensBlicke Früherkennung Darmkrebs

Geschäftsstelle

Bremserstraße 79 • 67063 Ludwigshafen

Telefon: 06 21 - 503 41 16 • Telefax: 06 21 - 503 41 12

www.lebensblicke.de

Deutsche Krebshilfe e.V.

Thomas-Mann-Straße 40 • 53111 Bonn

Telefon: 0228 7 29 90-0 • Telefax: 0228 7 29 90-11

www.krebshilfe.de

Verfasser für die Gastro-Liga:

Prof. Dr. Otmar Stadelmann
ehemaliger Chefarzt der
II. Medizinische Klinik, Klinikum Fürth

Prof. Dr. Jürgen F. Riemann
Direktor der Medizinischen Klinik C
Klinikum der Stadt Ludwigshafen am Rhein gGmbH
Bremserstraße 79
67063 Ludwigshafen

GASTRO  **LIGA** e. V.

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen,
Darm, Leber und Stoffwechsel sowie von Störungen der Ernährung e.V.
Friedrich-List-Straße 13 · 35398 Giessen · Germany
Tel. +49-6 41- 9 74 81 - 0 · Fax +49-6 41-9 74 81 - 18
Internet: www.gastro-liga.de