Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

27.02. 2018

Krebsliga: Darmkrebs früh erkennen und mit einem gesunden Lebensstil vorbeugen

Von PPS



Bild Rechte
pixabay

(Bern)(PPS) **Jedes Jahr erkranken in der Schweiz 4300 Frauen und Männer an Darmkrebs, fünf Jahre nach der Diagnosestellung leben noch sechs von zehn Patienten. Früh erkannt, ist Darmkrebs in den meisten Fällen erfolgreich behandelbar. Die Früherkennung kann Leben retten. Deshalb empfiehlt die Krebsliga allen Frauen und Männern ab 50 Jahren, in die Darmkrebsfrüherkennung zu gehen.**

Die Darmkrebsfrüherkennung ist wichtig, da sich die Krebsart häufig erst nach mehreren Jahren bemerkbar macht, wenn der langsam wachsende Krebs fortgeschritten ist. Um Darmkrebs frühzeitig zu erkennen, haben sich zwei Untersuchungsmethoden bewährt: der «Blut-im-Stuhl-Test» und die Darmspiegelung.

«Blut-im-Stuhl-Test»: einfach und schnell

Der «Blut-im-Stuhl-Test» ist einfach und schnell durchführbar und kann bei einer Ärztin oder einem Arzt sowie in vielen Apotheken bezogen werden. Er weist selbst nicht sichtbare Spuren von Blut im Stuhl nach, sogenanntes okkultes Blut, das von Darmkrebs oder möglichen Vorstufen einer Darmerkrankung, den Polypen, ausgehen kann. Ein positives Testergebnis bei einem «Blut-im-Stuhl-Test» ist nicht gleichbedeutend mit Krebs. Das angezeigte Blut könnte von anderen Ursachen herrühren. Diese sollten unbedingt von einer Ärztin oder einem Arzt abgeklärt werden, um herauszufinden, woher die Blutquelle stammt.

Darmspiegelung: zuverlässig und wirkt auch präventiv

Die Darmspiegelung (Koloskopie) gilt als die zuverlässigste Methode zur Entdeckung von Darmkrebs und seinen Vorstufen. Bei ihr untersucht eine Spezialistin oder ein Spezialist das Innere des Darms mithilfe eines biegsamen Schlauchs und einer kleinen Kamera. Diese überträgt die Bilder des Darms direkt auf einen Monitor. So kann ein Tumor mit hoher Wahrscheinlichkeit entdeckt und mögliche Polypen in der gleichen Sitzung entfernt werden. Die Untersuchung durch eine Gastroenterologin oder einen Gastroenterologen dauert circa 20 bis 30 Minuten und ist in der Regel schmerzarm. Wurden bei der Darmspiegelung Polypen entfernt oder Gewebeproben entnommen, werden diese anschliessend auf mögliche Krebszellen untersucht. Die etwas aufwendigere, aber wirksame Darmspiegelung dient als Methode der Früherkennung und ist zusätzlich ein Mittel der Prävention, da Polypen entfernt werden können, bevor Krebs entsteht.

Früherkennungsprogramm in der Schweiz im Vormarsch

Die Schweiz bewegt sich bei der Darmkrebsfrüherkennung erfreulicherweise in Richtung Chancengleichheit. In den systematischen Früherkennungsprogrammen werden Frauen und Männer ab 50 Jahren zur Früherkennung eingeladen, die Untersuchungen sind von der Franchise befreit. Dies ist bereits in den Kantonen Uri und Waadt der Fall, im Tessin besteht ein Pilotprogramm. Ab Juni 2018 werden auch die Kantone Genf, Jura und Neuenburg Darmkrebsfrüherkennungsprogramme

anbieten. Anfang 2019 kommen das Wallis und einige Deutschschweizer Kantone dazu.

Krankenkasse übernimmt Kosten

Die Grundversicherung ist verpflichtet, bei Personen von 50 bis 69 Jahren alle zwei Jahre einen «Blut-im-Stuhl-Test» oder alle zehn Jahre eine Darmspiegelung zu bezahlen. Die Franchise und der Selbstbehalt gehen ausserhalb der Programme zulasten der Versicherten.

Ein gesunder Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung senkt das Risiko

So wichtig wie die Früherkennung für Menschen ab 50 Jahren ist, so bedeutend ist die Vorbeugung von Darmkrebs. Einen sicheren Schutz gibt es nicht. Aber Darmkrebs gehört zu den Krebsarten, deren Entstehung eng verknüpft ist mit unserer Ernährungs- und Lebensweise. Mit einem gesunden Lebensstil kann jede und jeder aktiv etwas tun, um ihr/sein persönliches Risiko zu senken. Heute weiss man, dass regelmässige Bewegung, ein normales Körpergewicht mit einem BMI zwischen 18,5 und 25 sowie der Verzicht auf Tabak und Alkohol das Darmkrebsrisiko senken. Günstig wirkt sich eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Früchten sowie Vollkornprodukten aus; die darin enthaltenen Nahrungsfasern senken nachweisbar das Erkrankungsrisiko. Benutzen Sie zudem besser pflanzliche Öle statt tierische Fette. Nehmen Sie nur zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch zu sich, stattdessen eiweisshaltige Lebensmittel wie Eier, Tofu, Käse und Hülsenfrüchte. Nur sparsam konsumiert werden sollte rotes und gepökeltes Fleisch, Süsses, Salziges, Alkoholhaltiges. Gemüse und Früchte liefern lebenswichtige Vitamine und Nahrungsfasern und sind erst noch fett- und kalorienarm. Da eine gemüse- und früchtereiche Ernährung hilft, das Risiko von Darmkrebs zu senken, empfiehlt die Krebsliga mit ihrer Kampagne «5 am Tag» den Genuss von fünf Portionen Gemüse und Früchten pro Tag.

Infomonat März 2018: Angebote und Informationen

Broschüre «Früherkennung von Darmkrebs» und Online-Expertensprechstunde

Informationsmaterialien wie Broschüren und Faktenblätter zu Darmkrebs finden Sie im Webshop der Krebsliga unter: krebsliga.ch/darmkrebs.
Expertinnen und Experten der Krebsliga Schweiz antworten in der Online-Sprechstunde des Krebsforums schriftlich auf Fragen aus der breiten Bevölkerung, mitunter zu Darmkrebsfrüherkennung und Ernährung (krebsforum.ch).

Darmkrebsvorsorge in der Apotheke
Personen von 50 bis 75 Jahren können in vielen Apotheken von einem einfachen Zugang zur Darmkrebsvorsorge profitieren. Im Rahmen einer Kampagne vom 1. März bis 14. April 2018 kann schweizweit in rund 800 Apotheken das individuelle Darmkrebsrisiko geprüft und bei Bedarf ein «Blut-im-Stuhltest» bezogen werden. Auch die Booklets «Früherkennung von Darmkrebs» der Krebsliga sind in vielen dieser Apotheken erhältlich. Die meisten der Apotheken bieten die Darmkrebsvorsorge auch ausserhalb der Kampagne, während des ganzen Jahres, an. Das Angebot wird nicht von der Grundversicherung übernommen, einzig Kunden mit einer CSS-Zusatz-versicherung können dieses gratis in Anspruch nehmen. Alle Informationen, auch zu den teilnehmenden Apotheken, sind unter nein-zu-darmkrebs.ch erhältlich.

Pressekontakt:

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
CH-3001 Bern

Tel.: +41 31 389 94 13
media @ krebsliga.ch
www.krebsliga.ch
twitter.com/krebsliga

Kategorie
Medizin & Gesundheit

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/krebsliga-darmkrebs-frueh-erkennen-und-einem-gesunden-lebensstil-vorbeugen*