



ISS WAS ZAHLT

# STOP NCER TOUR

INFOS UND ERNÄHRUNGSTIPPS  
ZUM VORBEUGEN VON  
KREBSERKRANKUNGEN



## STOP NCER TOUR

Infos und Ernährungstipps zum  
Vorbeugen von Krebserkrankungen.  
Zusammengestellt für die  
“**Stop-Cancer-Tour - Iss was zählt**”.  
Eine Kampagne vom Runden Tisch  
“Krebsprävention im Erwerbsalter”.

# Wer wir sind

Die Stop Cancer Tour ist eine Kampagne des **Runden Tisches** „Krebsprävention im Erwerbsalter“. Seit Mai 2023 tagt der Runde Tisch in regelmäßigen Abständen. Initiator ist der Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e. V.) mit starker Unterstützung interdisziplinärer Teilnehmerinnen und Teilnehmer.



Informationen zu unserem **Runden Tisch** und der Stop Cancer Tour:

[www.pugis.de/runder-tisch-krebspraevention/](http://www.pugis.de/runder-tisch-krebspraevention/)



## Unser Grundsatz

Der **Runde Tisch** "Krebsprävention im Erwerbsalter" verfolgt kein finanzielles Interesse. Alle Maßnahmen des Runden Tisches erfolgen im Sinne der Gemeinnützigkeit.



## Unser Ziel

Die Entwicklung von gemeinschaftlichen Maßnahmen, welche die Prävention von Krebserkrankungen im Erwerbsalter unterstützen. Besonderes Augenmerk liegt hierbei in der Verknüpfung von Aspekten der kommunalen Gesundheitsförderung, des betrieblichen Gesundheitsmanagements und der Arbeitssicherheit.



## Unsere Zielgruppen

Unsere Maßnahmen richten sich an die saarländische Bevölkerung und Multiplikator\*innen.



# Woher kommt Krebs eigentlich?

In jeder menschlichen Zelle befinden sich Gene für die Entstehung einer Krebszelle, deren Aktivierung normalerweise blockiert ist. Krebs kann also zum Beispiel dann entstehen, wenn diese Blockierung aufgehoben wird. Zudem können gewisse Faktoren ein Wachstum von Krebszellen fördern.



Für die **Entstehung** von Krebszellen sind unter anderem Strahlung, Viren und schädliche chemische Substanzen verantwortlich. Diese können sich auch in unseren Lebensmitteln befinden (z. B. Acrylamid).

Als Faktoren für das **Wachstum** von Krebszellen gelten unter anderem bestimmte Fettsäuren, ein erhöhter Körperfettanteil sowie Alkohol.

# Was kann mich davor schützen?

Zum Glück besitzt der menschliche Körper zahlreiche Schutzmechanismen, die genutzt werden können, um einer Krebsentstehung vorzubeugen.

Diese Mechanismen können zum Beispiel durch Vitamine und Mineralstoffe sowie viele sekundäre Pflanzenstoffe aktiviert werden.



# Was genau kann ich tun?

Es geht neben dem „Was kann ich tun?“ ebenfalls um das „Was sollte ich nicht (mehr) tun?“.

Wirksame Maßnahmen zur Krebsprävention bestehen hauptsächlich in dem Verzehr von Lebensmitteln, die dem Körper helfen können.

Und gleichzeitig aus dem Verzicht auf Lebensmittel, die eine Krebsentstehung begünstigen können.

## Tipp Nr. 1:

Iss jeden Tag eine große Auswahl an Obst und Gemüse in reichlichen Mengen.

Folgende Lebensmittel können das Risiko einer Krebsentstehung vermindern:

### Hülsenfrüchte

---

(Soja-)Bohnen,  
Kichererbsen, Linsen und  
weitere

### Obst

---

Aprikosen, Wassermelone,  
Grapefruit, Äpfel, Kirschen,  
schwarze Johannisbeeren,  
Heidelbeeren, Brombeeren,  
Erdbeeren, Himbeeren und  
weitere

### Gemüse

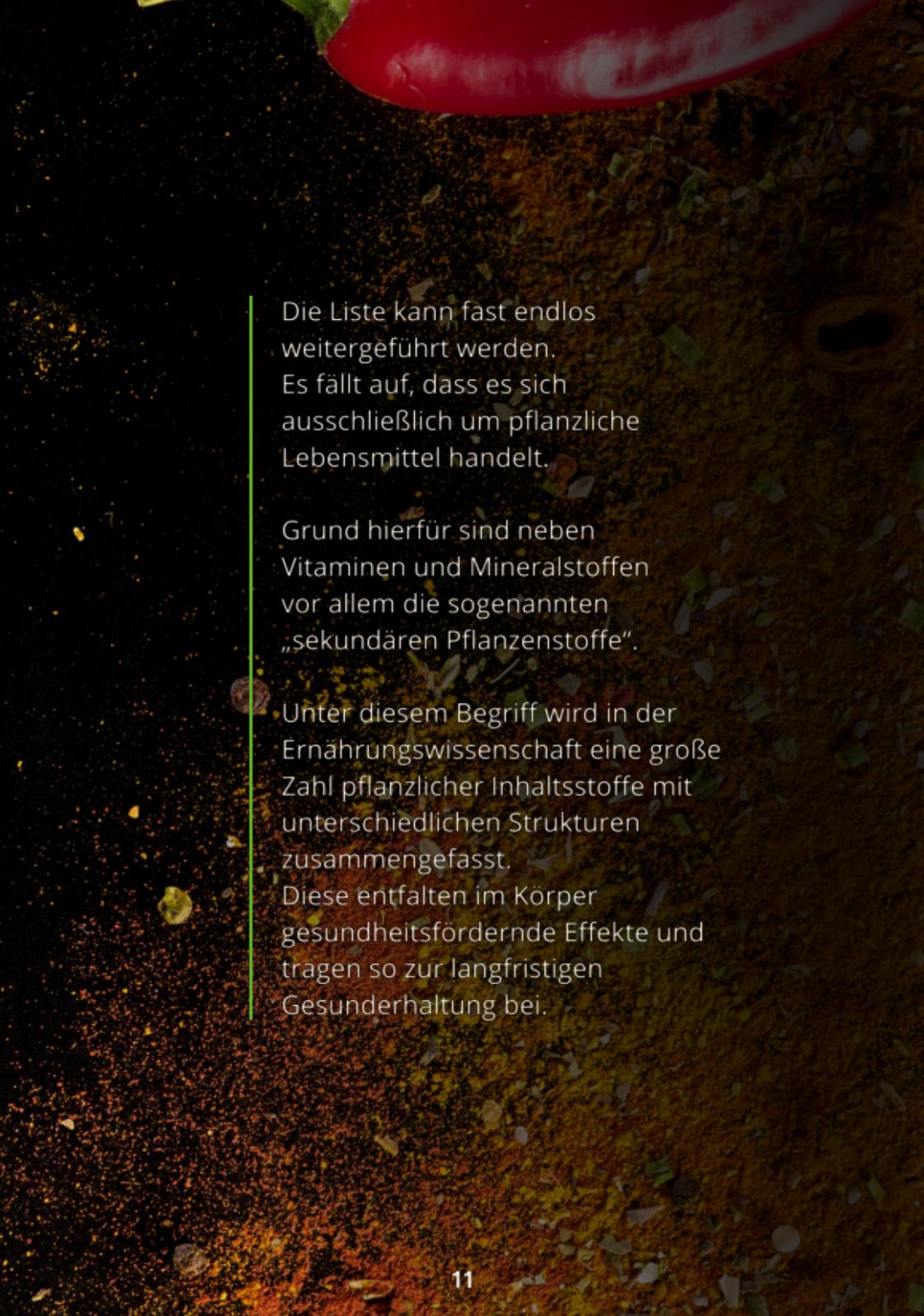
---

Karotten, Spinat,  
Grünkohl, Brokkoli, Kürbis,  
Tomaten, Kopfsalat,  
Radieschen, Weißkohl,  
Zwiebeln, Rotkohl,  
Kohlrabi, Kresse, grüne  
Bohnen und weitere

### Nüsse & Samen

---

Walnüsse, Mandeln,  
Sonnenblumenkerne,  
Sesamsamen und weitere



Die Liste kann fast endlos weitergeführt werden. Es fällt auf, dass es sich ausschließlich um pflanzliche Lebensmittel handelt.

Grund hierfür sind neben Vitaminen und Mineralstoffen vor allem die sogenannten „sekundären Pflanzenstoffe“.

Unter diesem Begriff wird in der Ernährungswissenschaft eine große Zahl pflanzlicher Inhaltsstoffe mit unterschiedlichen Strukturen zusammengefasst.

Diese entfalten im Körper gesundheitsfördernde Effekte und tragen so zur langfristigen Gesunderhaltung bei.

# Sekundäre Pflanzenstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe kommen in Pflanzen zwar nur in sehr geringen Mengen vor, entfalten aber eine sehr große Wirkung im menschlichen Organismus.

Und das nicht nur gegen Krebs, sondern auch gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Zudem stärken sie das Immunsystem, wirken sich positiv auf die Regulation des Blutzuckerspiegels und des Blutdrucks aus und beugen Entzündungen vor.





# Sollte ich mich nun vegan oder vegetarisch ernähren?

JA und NEIN.

Die Antwort darauf fällt etwas schwer, grundlegend weisen aktuelle Studien und Empfehlungen weltweit daraufhin, dass die „gesündeste“ Ernährung **überwiegend pflanzenbasiert** ist.

Eine pflanzliche Ernährung, reich an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten, liefert zahlreiche nützliche Nährstoffe, die unsere körperliche Gesundheit optimieren. Zusätzlich leistet eine pflanzliche Ernährung einen bedeutenden Beitrag zum Klimaschutz. Dadurch trägt eine pflanzliche Ernährungsweise auch zur langfristigen Verbesserung unserer Gesundheit bei und unterstützt ein nachhaltiges Wohlbefinden.

Tipp Nr. 2:

Reduziere tierische  
Produkte und  
bevorzuge pflanzliche  
Alternativen.



# Das kleine “Aber”

Allerdings liefern auch einige tierische Lebensmittel wichtige Nährstoffe für den Körper.

Ein bewusster Konsum ist hierbei entscheidend, denn ein übermäßiger Verzehr kann sich wiederum nachteilig auf unsere Gesundheit auswirken.

Wird sich ausschließlich pflanzlich ernährt, sollte dies stets mit einem Arzt besprochen werden und eine regelmäßige Überprüfung der Blutwerte auf bestimmte Mängel stattfinden.





# Was sollte ich sonst noch beachten?

Als deutliche Verstärker des Krebsrisikos gelten stark verarbeitete und industriell hergestellte Lebensmittel wie zum Beispiel Convenience- und Fertigprodukte. Außerdem gebratenes und gepökeltes Fleisch.

Falls Fleisch verzehrt wird, sollte darauf geachtet werden, dass es schonend zubereitet wird. Gleiches gilt übrigens auch für gebratenes Gemüse.

Beim starken Braten entstehen Kohlenwasserstoffe, die für die Zellen schädlich sind. Außerdem werden eine Menge wertvoller Inhaltsstoffe (z. B. Vitamin C) durch Hitze zerstört.



# Das Thema Alkohol

Ein weiterer Verstärker für die meisten Formen von Krebs ist Alkohol. Dabei ist die Menge entscheidend, wie schädlich die Auswirkungen im Körper sind.

Dennoch gilt: Auch der gelegentliche Konsum von alkoholischen Getränken erhöht das Krebsrisiko deutlich.

## Tipp Nr. 3:

Trinke möglichst wenig  
Alkohol.

# Und darüber hinaus?

Nicht zuletzt spielt auch das Körpergewicht, oder genauer der Körperfettanteil eine sehr große Rolle im Zusammenhang mit der Krebsprävention.

Studien wiesen bei Menschen mit hohem Körperfettanteil auch ein höheres Vorkommen von Hormonen und Wachstumsfaktoren nach, die Krebszellen schneller wachsen lassen.





Ebenso begünstigt Körperfett Entzündungen. Leider ist (noch) nicht festgestellt worden, ab welchem prozentualen Anteil Körperfett sich dieses Risiko erhöht.

Daher empfiehlt es sich, Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zu etablieren, die einen Anstieg des Körperfettes verhindern.

„Gute“ Ernährung sollte die benötigte Menge an Energie pro Tag nicht überschreiten.

Tipp Nr. 4:  
Ernähre dich  
ausgewogen und  
bewege dich  
ausreichend.



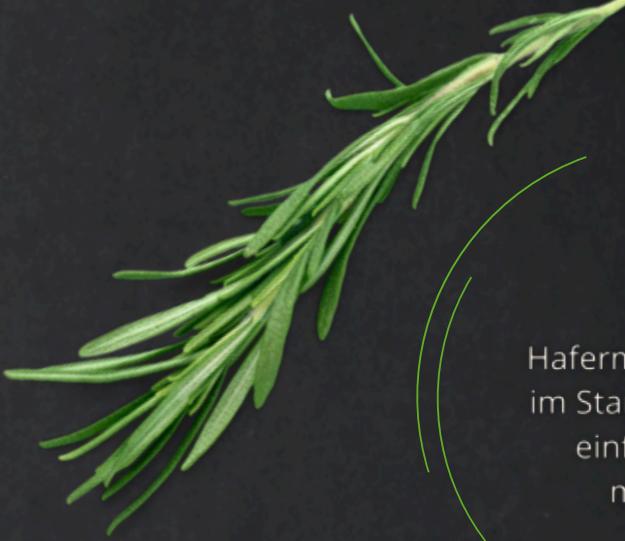
# Gemüsetaler

## Zutaten:

- 100 g Brokkoli
- 100 g Kichererbsen aus dem Glas
- 200 g Hafermehl
- Salz
- Pfeffer
- Gewürze nach belieben (z. B. Curry, Kreuzkümmel)
- Paniermehl
- Öl zum Braten

## Zubereitung:

1. Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Kichererbsen abgießen, Flüssigkeit dabei auffangen.
2. Kichererbsen und Brokkoli im Standmixer zu feinen Stücken zerkleinern. Die Stücke sollten nicht zu groß sein, da die Taler sonst später nicht zusammenhalten.
3. Mischung in eine Schüssel geben und mit der Hälfte des Hafermehls, Salz, Pfeffer und Gewürzen vermengen.



**Tipp:**

Hafermehl lässt sich im Standmixer ganz einfach selbst machen.

4. Nach und nach Hafermehl dazukneten, bis ein fester Teig entstanden ist. Er sollte fest, aber nicht zu trocken sein. Am besten mit Hilfe eines Probetalers testen: eine mandarinengroße Menge Teig zu einer Kugel formen und platt drücken. Bröseln der Taler nicht, kann er weiter verarbeitet werden. Ist der Teig zu trocken, etwas Wasser dazugeben.

5. Die Taler zunächst in der Flüssigkeit der Kichererbsen und anschließend in Paniermehl wenden. Diesen Vorgang wiederholen bis die Taler rundum gut paniert sind.

6. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Taler darin bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten auf beiden Seiten goldbraun braten.



## Stefan Zimmer

KOCH UND PÄDAGOGE

Mein Name ist Stefan Zimmer  
und ich freue mich Ihnen  
Infos und Ernährungstipps zu  
geben, die Ihnen helfen  
können, Krebserkrankungen  
vorzubeugen.





## 2024, Rev. 1.0 | "Stop Cancer Tour Iss was zählt - Ernährungstipps"

Herausgeber

**DSLG-Koordinierungsstelle**

Inhalt und Layout:

© »Das Saarland lebt gesund!«

**Stefan Zimmer**

Futterstraße 27, 66111 Saarbrücken

Kontakt: [dslg@pugis.de](mailto:dslg@pugis.de)

[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)

Die Veröffentlichung in Gänze oder einzelner Kapitel der Broschüre ist ausschließlich in  
Absprache mit der DSLG-Koordinierungsstelle gestattet.

