

Aktiv gegen Krebs

Mit pflanzlicher Ernährung das Krebsrisiko senken

München, 16.01.2025: Die Kampagne „Veganuary“ motiviert weltweit Menschen, den gesamten Monat Januar lang pflanzlich vollwertig zu essen und auf tierische Produkte zu verzichten. Neben Vorteilen für Umwelt und Tierschutz bietet eine pflanzliche Ernährung auch gesundheitliche Vorteile: Obst und Gemüse liefern Vitamine, Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe, und Ballaststoffe die den Stoffwechsel unterstützen. „Studien zeigen, dass eine pflanzlich vollwertige und ausgewogene Ernährung das Risiko für Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Leiden, Bluthochdruck und Krebs senken kann. Eine ausgewogene, überwiegend pflanzliche Ernährung ist deshalb ein wichtiger Baustein zur Krebsprävention. Verbunden mit einer gesunden Lebensweise, kann jeder sein Krebsrisiko deutlich reduzieren“, betont Prof. Dr. med. Volker Heinemann, Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft.

Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirkung pflanzlicher Ernährung

- Eine Meta-Analyse von 96 Beobachtungsstudien (Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 2017) zeigt, dass Veganer ein um 15 % und Vegetarier ein um 8 % geringeres Krebsrisiko haben.¹
- Laut einer Studie in *BMC Medicine* (2022) verringern vegetarische Ernährungsweisen das Risiko bestimmter Krebsarten.²
- Eine Meta-Analyse im *European Journal of Gastroenterology & Hepatology* (2023) zeigt, dass vegetarische Kost das Risiko für Magenkrebs um 59 % reduzieren kann.³

Warum wirkt pflanzliche Kost schützend?

1. **Gewichtskontrolle:** Eine pflanzliche Ernährung hilft, Übergewicht zu vermeiden, einem Risikofaktor für viele Krebsarten.
2. **Ballaststoffe:** fördern die Darmgesundheit und senken das Risiko für Darmkrebs.
3. **Antioxidantien und Pflanzenstoffe:** schützen Zellen vor freien Radikalen.
4. **Weniger krebsfördernde Stoffe:** Pflanzliche Kost enthält im Gegensatz zu Fleisch kein Häm-Eisen und potenziell krebserregende Zusatzstoffe in verarbeitetem Fleisch wie Nitrosamine.

Aktuelle Ernährungstrends in Deutschland

Trotz wachsendem Interesse an vegetarischer und veganer Ernährung liegt der durchschnittliche Fleischkonsum in Deutschland bei 52 kg pro Kopf und Jahr (BLE, 2024).⁴ Rund 3 % der Deutschen leben vegan, 12 % vegetarisch.⁵

Dennoch essen viele Deutsche immer noch weniger Obst und Gemüse als empfohlen: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät zu mindestens 400 g Gemüse und 250 g Obst täglich, insgesamt 650 g, das entspricht etwa 5 Portionen am Tag. Tatsächlich werden jedoch durchschnittlich nur etwa 531 g pro Tag erreicht.⁶

Individuelle Ernährung mit kritischer Auseinandersetzung

Ernährung ist immer individuell und richtet sich nach den Bedürfnissen und Vorlieben der Menschen. „Niemand muss von heute auf morgen auf alle tierischen Produkte verzichten. Starten Sie mit einem fleischlosen Tag in der Woche und probieren Sie pflanzliche Gerichte aus, die Ihnen schmecken“, betont Prof. Heinemann. „Wer anstelle von Fleisch zu hochverarbeiteten Ersatzprodukten mit einem hohen Anteil an Salz, Zucker, gesättigten Fetten und anderen Zusatzstoffen greift, tut sich nichts Gutes. Viel entscheidender ist eine insgesamt ausgewogene und überwiegend pflanzliche Ernährung und Lebensweise mit regelmäßiger Bewegung, Verzicht auf Tabak, Alkohol und einem Gewicht im Normalbereich“, so Heinemann.

Fazit: Eine pflanzenbasierte Ernährung ist ein sinnvoller Ansatz, um das Krebsrisiko zu reduzieren und die allgemeine Gesundheit zu fördern. Im Rahmen des „Veganuary“ können nicht nur Tiere und Umwelt, sondern auch die eigene Gesundheit profitieren – vorausgesetzt, die Wahl fällt auf natürliche, unverarbeitete Lebensmittel.

Alltagstipps für eine pflanzliche Ernährung

1. **Schrittweise beginnen:** Etwa mit einem pflanzenbasierten Tag pro Woche.
2. **Vielfalt auf dem Teller:** Bunte, nährstoffreiche Lebensmittel wählen.
3. **Eiweißquellen bewusst wählen:** Tofu, Hülsenfrüchte und Nüsse
4. **Veganer und Vegetarier** sollten ihre Versorgung mit Eisen, Vitamin B12, Kalzium und Vitamin D regelmäßig von ihrem Arzt prüfen lassen.

Weiterführende Infos zur Ernährung und Prävention:

<https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/praevention/?L=0>

Deutschen Gesellschaft für Ernährung: <https://www.dge.de/>

Veganuary: <https://veganuary.com/de/>

Pressekontakt: Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Cornelia Gilbert M.A., Referentin für Presse und Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 089-54 88 40 –45, Fax 089-54 88 40 -40, E-Mail: gilbert@bayerische-krebsgesellschaft.de

Nymphenburger Straße 21 a, 80335 München

[Bayerische Krebsgesellschaft e.V.](https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/)

Die **Bayerische Krebsgesellschaft e.V.** hilft seit 1925 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. In 13 Krebsberatungsstellen und 26 Außensprechstunden beraten qualifizierte Mitarbeiter Ratsuchende und begleiten sie in allen psychischen und sozialen Fragen – kompetent, vertraulich und kostenfrei. Vorträge und Kurse sowie medizinische Fragestunden ergänzen unser umfassendes Angebot. Unsere rund 160 ehrenamtlich tätigen Selbsthilfegruppen, die wir bei ihrer Arbeit professionell unterstützen, leisten in ganz Bayern unschätzbare Hilfestellung: von Betroffenen für Betroffene - direkt vor Ort. Darüber hinaus engagieren wir uns in der Versorgungsforschung, der Fortbildung von onkologischen Fach- und Pflegekräften, der Krebsfrüherkennung und beraten politische Gremien. Die Bayerische Krebsgesellschaft finanziert ihre Arbeit durch öffentliche Gelder und Spenden.

100 Jahre Bayerische Krebsgesellschaft e.V. – Mut, Respekt und Miteinander

Seit 100 Jahren engagieren sich Ärzte und Krebsbetroffene in Bayern, um über Krebs aufzuklären. Was mit Information und Selbsthilfegruppen begann, ist heute eine wichtige Säule der onkologischen Versorgung: Psychoonkologen unterstützen in ambulanten Psychosozialen Krebsberatungsstellen Betroffene und Angehörige bei der Krankheitsbewältigung und helfen, neue Lebensperspektiven zu entwickeln. 2025 feiern wir dieses Jubiläum mit vielen regionalen Aktionen. **Freuen Sie sich mit uns auf ein spannendes Jubiläumsjahr 2025** mit zahlreichen regionalen Aktionen in den Krebsberatungsstellen!

Spendenkonto: SozialBank AG, BIC: BFSWDE33XXX, IBAN: DE51370205000007801700

¹ Dinu, M., Abbate, R., Gensini, G. F., Casini, A., & Sofi, F. (2017). Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 57(17), 3640–3649. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26853923/>

² Quelle: Watling, C.Z., Schmidt, J.A., Dunneram, Y. *et al.* Risk of cancer in regular and low meat-eaters, fish-eaters, and vegetarians: a prospective analysis of UK Biobank participants. *BMC Med* 20, 73 (2022). <https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-022-02256-w>

³ Bai, Tongtong; Peng, Juanjuan; Zhu, Xinqi; Wu, Chengyu, Vegetarian diets and the risk of gastrointestinal cancers: a meta-analysis of observational studies, *European Journal of Gastroenterology & Hepatology* 35(11):p 1244-1252, November 2023. DOI: 10.1097/MEG.0000000000002643 https://journals.lww.com/eurojgh/fulltext/2023/11000/vegetarian_diets_and_the_risk_of_gastrointestinal.2.aspx

⁴ Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE): https://www.ble.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2024/240404_Fleischbilanz.html

⁵ Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): <https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2024/januar/vegan-essen-auf-probe/>

⁶ BMEL: Bundesministerium für Landwirtschaft und Ernährung <https://www.bmel-statistik.de/ernaehrung/versorgungsbilanzen/obst-gemuese-zitrusfruechte-schalen-und-trockenobst>