

Aktiv gegen Krebs

Ballaststoffreiche Ernährung senkt Darmkrebsrisiko und stärkt die Gesundheit

München, 15. April 2025: Der Darm ist weit mehr als nur ein Verdauungsorgan: Rund 80 Prozent der aktiven Immunzellen des Körpers befinden sich hier, und das Nervensystem des Darms steht in enger Verbindung zum Gehirn. Kein Wunder also, dass Wissenschaftler den Darm als „Immunorgan“ oder sogar als „zweites Gehirn“ bezeichnen. Die im Darm lebenden Bakterien – in ihrer Gesamtheit als Mikrobiom bezeichnet – produzieren Botenstoffe, die nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Stimmung und das Verhalten beeinflussen können.

Ballaststoffe: Schlüssel zum gesunden Darm und starken Immunsystem

Das menschliche Mikrobiom besteht aus Billionen von Mikroorganismen, deren Zusammensetzung maßgeblich die Gesundheit beeinflusst. Sie spielen eine zentrale Rolle für das Immunsystem, die Stoffwechselregulation – und auch für das Risiko, an Krankheiten wie Darmkrebs zu erkranken. Besonders entscheidend für ein gesundes Mikrobiom ist eine ballaststoffreiche Ernährung.

Ballaststoffe sind unverdauliche Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel. Sie fördern nicht nur die Verdauung, sondern dienen auch als Nahrung für nützliche Darmbakterien – und unterstützen so eine gesunde Darmflora. „Viele Menschen unterschätzen die Bedeutung von Ballaststoffen in der Ernährung und essen zu wenig davon“, erklärt Prof. Dr. med. Volker Heinemann, Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft. „Ballaststoffe sättigen nicht nur langanhaltend, sondern stärken auch das Mikrobiom – und helfen dem Körper dadurch, sich selbst zu schützen. Auch vor Krebs.“

Studien belegen: Ballaststoffe senken das Darmkrebsrisiko

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen unterstreichen die Bedeutung von Ballaststoffen für die Krebsprävention:

- Die [EPIC-Studie](#) (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) mit über 500.000 Teilnehmenden aus ganz Europa zeigt deutlich: Menschen mit hoher Ballaststoffzufuhr – insbesondere durch Vollkornprodukte, Obst und Gemüse – haben ein signifikant geringeres Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.

- Auch eine [Studie der Stanford University](#) liefert spannende Erkenntnisse: Beim Abbau von Ballaststoffen produzieren Darmbakterien sogenannte kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat. Diese wirken entzündungshemmend, stärken die Darmschleimhaut und fördern eine gesunde Zellregulation – ein wirksamer Schutz gegen chronische Erkrankungen wie Darmkrebs, Typ-2-Diabetes oder Herz-Kreislauf-Leiden.

„Mit einer ballaststoffreichen, pflanzenbasierten Ernährung kann jede/r Einzelne aktiv zur Darmgesundheit beitragen und sein Erkrankungsrisiko nachhaltig senken. Bereits kleine Veränderungen im Alltag können eine große Wirkung entfalten“, betont Prof. Heinemann.

Praktische Tipps für eine ballaststoffreiche Ernährung

- **Vollkorn bevorzugen:** Weißmehlprodukte durch Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder ungeschälten Reis ersetzen
- **Obst & Gemüse täglich genießen:** Mindestens 400 g Gemüse und 250 g Obst einplanen
- **Hülsenfrüchte integrieren:** Bohnen, Linsen und Kichererbsen sind besonders ballaststoffreich
- **Darmgesundheit fördern:** fermentierte Lebensmittel essen
- **Nüsse & Samen snacken:** Eine Handvoll täglich unterstützt die Darmflora

Wichtig: Die Umstellung der Nahrung sollte schrittweise erfolgen – und ausreichend Flüssigkeitszufuhr ist dabei entscheidend. „Besonders wertvoll sind pflanzliche Ballaststoffe, die gezielt das Wachstum gesundheitsfördernder Bakterien wie Bifidobakterien und Lactobazillen fördern – sowie auch lebende Mikroorganismen (Bakterien, Hefen), die das Mikrobiom des Darms direkt unterstützen“, erklärt Prof. Heinemann.

Alltagstaugliche Beispiele:

Nahrung für gute Darmbakterien	fermentierte Lebensmittel essen
Chicorée, Topinambur, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch	Naturjoghurt, Kefir, Buttermilch
Haferflocken und Vollkorngetreide Linsen, Bananen	Sauerkraut (roh), Kimchi, Miso
Äpfel, Beeren, Nüsse	Fermentierter Tofu, Kombucha

Weitere Informationen: <https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/praevention/>

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.](#)

Die **Bayerische Krebsgesellschaft e.V.** hilft seit 1925 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. In 13 Krebsberatungsstellen und 27

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