

## **Leben mit Darmkrebs**

Gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist wichtig für die Darmgesundheit

Rund 60.000 Deutsche trifft alljährlich die Diagnose „Darmkrebs“. Neben den über 70-Jährigen, die rund 50 Prozent der Fälle darstellen, trifft es auch junge Menschen. Männer und Frauen, Sportler und Bewegungsmuffel erkranken an einem Tumor zwischen Dün- und Enddarm. Krankenkassen, Ärzte, Sozialverbände und Politiker empfehlen daher die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung, die ab dem 50. Lebensjahr in Form von Stuhluntersuchungen und ab dem 55. Lebensjahr durch regelmäßige Darmspiegelungen erfolgen sollte.

Das erfreuliche Resultat sind Erkrankungen, die früh erkannt werden und gut therapierbar sind, sodass die Überlebensquote von Darmkrebspatienten immer weiter steigt. Die Sterberaten sind in den letzten zehn Jahren um mehr als 20 Prozent gesunken.

Dabei darf nicht verschwiegen werden, dass eine Darmkrebsoperation und eine Chemotherapie eine hohe Belastung darstellen und viele Umstellungen im Alltag nach sich ziehen. Vor allen Dingen ein künstlicher Darmausgang bedeutet einen großen Einschnitt im Leben. Praktische Hilfestellung gibt es für Betroffene in Sanitätshäusern, die zum richtigen Umgang beraten.

Gesunde Ernährung, die auch ohne Erkrankung für die Darmgesundheit wichtig ist, weil sie wenig Fett und viele Ballaststoffe enthält, wird nach einer Erkrankung noch wichtiger. Wie Gesunde sollten Patienten sich möglichst abwechslungsreich ernähren: mit viel Obst und Gemüse, mit Getreideprodukten und Hülsenfrüchten, aber mit wenig Fleischprodukten und Fett. Auch Alkohol sollte man nur in Maßen konsumieren. Eine Orientierung bieten die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Eine weitere Empfehlung der Fachleute: Als Darmkrebspatient sollte man ein möglichst normales Gewicht anstreben. Wer Übergewicht hat, sollte auf eine weniger energiereiche, kalorienärmere Ernährung und mehr Bewegung achten. Beispielsweise unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) finden sich umfassende Informationen rund um das Thema Sport mit Darmkrebs.

## **Hilfe für Stoma-Patienten**

Ein künstlicher Darmausgang (Stoma) bedeutet für die Betroffenen einen großen Lebenseinschnitt und viele Umstellungen. Aber sie sind nicht allein, denn rund 100.000 Menschen leben in Deutschland mit einem Stoma.

Infos für sie und ihre Angehörigen gibt es online etwa unter [www.ilco.de/stoma](http://www.ilco.de/stoma) oder [www.stoma-welt.de](http://www.stoma-welt.de) und [www.selbsthilfe-stoma-welt.de](http://www.selbsthilfe-stoma-welt.de)