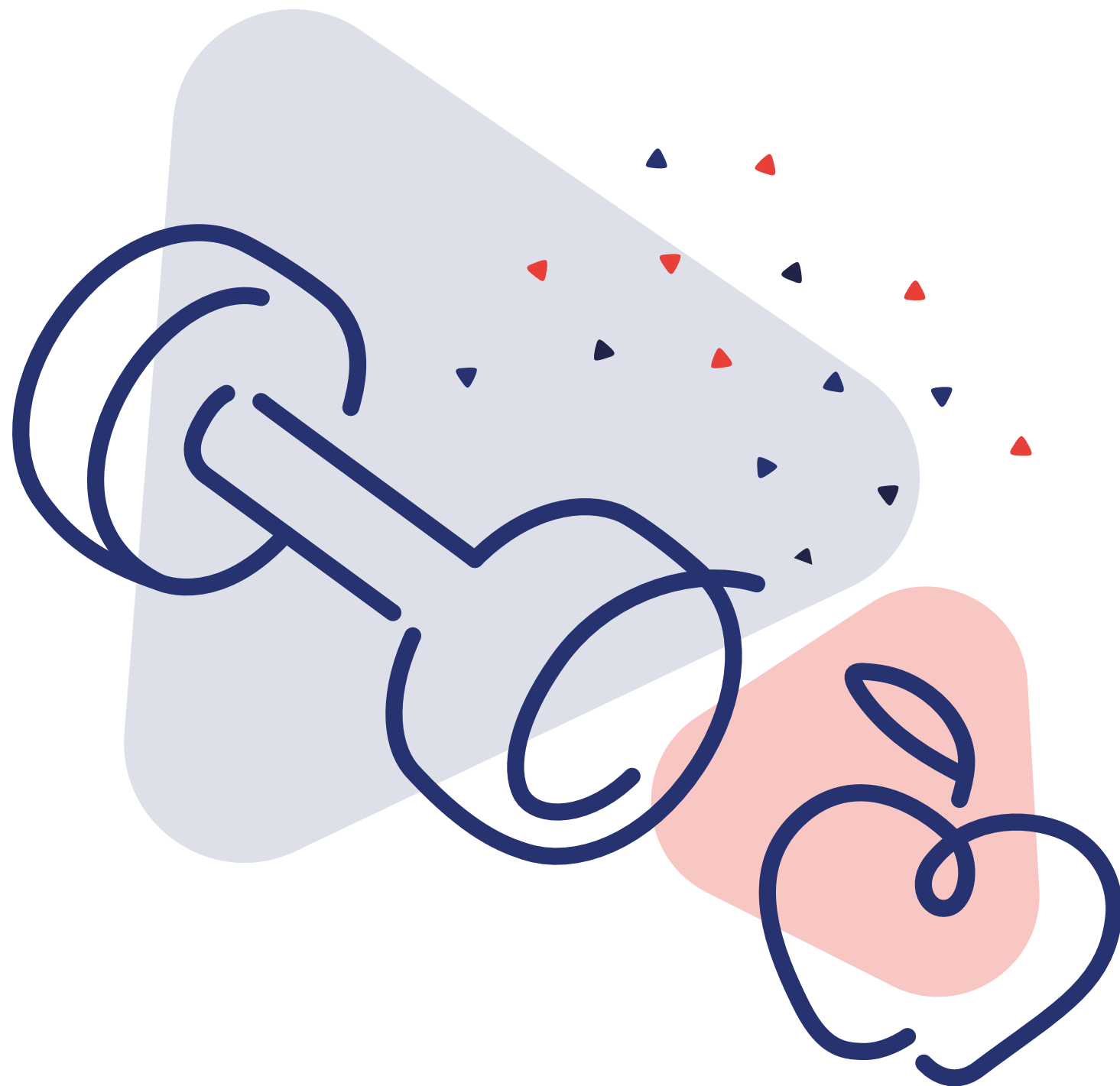


HAT KÖRPERLICHE AKTIVITÄT, EINE GESUNDE ERNÄHRUNG UND DAS HALTEN EINES GESUNDEN GEWICHTS AUSWIRKUNGEN AUF MEIN KREBSRISIKO?



Ja, es gibt starke Hinweise darauf, dass eine gesunde Ernährung, körperliche Aktivität und die Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichts das Krebsrisiko senken können.

Körperliche Aktivität und eine gesunde Ernährung beeinflussen verschiedene biologische Prozesse, die vor Krebs schützen. Dies umfasst die Kontrolle des Blutzuckers, des Insulinspiegels und von Entzündungen. Umgekehrt erhöht Übergewicht das Krebsrisiko, indem es Entzündungen fördert und Wachstumsfaktoren und Hormone verstärkt, die das Wachstum von Krebszellen unterstützen.

Was kann ich tun?



Im Alltag körperlich aktiv sein. Begrenzen Sie die Zeit, die Sie im Sitzen verbringen.



Legen Sie Wert auf gesunde Ernährung:

- Essen Sie viel Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst.
- Begrenzen Sie kalorienreiche Lebensmittel (Lebensmittel mit hohem Zucker- oder Fettgehalt) und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke.
- Vermeiden Sie verarbeitetes Fleisch; schränken Sie den Konsum von rotem Fleisch und Lebensmittel mit hohem Salzgehalt ein.



Ergreifen Sie Maßnahmen für ein gesundes Körpergewicht.

Tipps zum Handeln

1

Erkunden Sie Ihre Umgebung in nächster Nähe, z. B. Wanderwege oder Bauernmärkte.

2

Lassen Sie Ihre Familie und Freunde an Ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil teilhaben.

3

Stellen Sie sicher, dass die Ratschläge, die Sie befolgen, aus vertrauenswürdigen Quellen stammen.

4

Nicht alle Influencer sind Experten; seien Sie achtsam, wenn Sie nach Informationen suchen.

5

Konzentrieren Sie sich darauf, wie gut Sie sich fühlen, wenn Sie Ihren gesunden Lebensstil beibehalten.

6

Machen Sie bei der „5 a day“-Kampagne mit! Nehmen Sie mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu sich.

Dies ist eine der zwölf evidenzbasierten Empfehlungen im Europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung. Weitere Informationen finden Sie unter: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/de/12-moeglichkeiten



Dieses Factsheet wurde von der Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) im Rahmen des BUMPER-Projekts entwickelt. Weitere Informationen zum Projekt finden Sie unter bumper.cancer.eu



Gefördert von der Europäischen Union. Bei den geäußerten Ansichten und Meinungen handelt es sich jedoch nur um diejenigen des/der Verfasser(s) und nicht unbedingt um die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Gesundheit und Digitalisierung (HaDEA). Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.

Der Inhalt basiert auf der 4. Ausgabe des Europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung. Letzte Aktualisierung Oktober 2024.



GENERALITAT
VALENCIANA



Fundació
Fisabio

