

[Überblick](#)[Startseite](#)[Nachrichten](#)[Gesundheit aktuell](#)[Newsletter](#)[Lexikon](#)[Krankheiten](#)[Symptome](#)[Untersuchungen](#)[Wörterbuch](#)[Laborwerte](#)[Medikamente](#)[Ratgeber](#)[Sex & Partnerschaft](#)[Schwangerschaft & Geburt](#)[Baby & Kind](#)[Men's Health](#)[Alle Themen](#)[FAQ](#)[Health Center](#)[Allergie](#)[Atemwege](#)[Haut](#)[Komplementär-Medizin](#)[Kurmedizin](#)[Neurodermitis](#)[Psoriasis](#)[Rheuma](#)[Alle Health Center](#)[Interaktiv](#)[Fitness](#)[Online Diskussion](#)[Teste Dich Selbst](#)[Quiz](#)[My NetDoktor Service](#)[Arztsuche](#)[Selbsthilfegruppen](#)[Veranstaltungen](#)[Suche in Medline](#)[Impressum](#)[Partnerseiten](#)[Alzheimer](#)[Depression](#)[Kortisontherapie](#)[Rheumatologie](#)

GESUNDHEIT AKTUELL

[zur Nachrichten-Übersicht](#)

Gesunder Darm: Weniger Fleisch, mehr Fisch!



Aktuelle Daten von mehr als 500.000 Menschen in ganz Europa bestätigen erneut die große Bedeutung gesunder Ernährung für den Darm.

Menschen, bei denen Fleisch und Wurst täglich auf dem Speiseplan stehen, erhöhen einer aktuellen Studie zufolge ihr Darmkrebs-Risiko beträchtlich. Der häufige Genuss von Pute, so ein weiteres Ergebnis der Untersuchung, wirkt sich hingegen nicht auf die Erkrankungswahrscheinlichkeit aus. Regelmäßige Fischmahlzeiten indessen können die Gefahr von Darmkrebs sogar senken.

Diese neuerlichen Hinweise auf den Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Darmkrebs-Risiko sind Resultate der *European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*. Im Rahmen dieses Großprojekts wurden im Laufe von zehn Jahren die Ernährungsgewohnheiten von mehr als 500.000 Menschen in ganz Europa untersucht.

Auch Ballaststoffe helfen dem Darm

Im Untersuchungszeitraum entwickelten 1.330 Teilnehmer Darmkrebs. Dabei zeigte sich: Personen, die täglich mehr als zwei 80-Gramm-Portionen von rotem Fleisch – also Schweine-, Rind- oder Lammfleisch – zu sich nahmen, hatten ein um etwa ein Drittel höheres Risiko, an dieser Krebsform zu erkranken, als jene, die weniger als eine Portion pro Woche verzehrten.

Demgegenüber hatten Probanden, die jeden zweiten Tag eine oder mehrere Portionen Fisch aßen, eine um ein knappes Drittel niedrigere Wahrscheinlichkeit, Darmkrebs zu bekommen, als Personen, die weniger als ein Mal pro Woche Fisch verspeisten. Auch eine an Ballaststoffen arme Ernährung, so ergab die Studie weiters, erhöhte das Krebsrisiko der Studienteilnehmer.

BBC Health

[mehr zum Thema Ernährung](#)

[zur Nachrichten-Übersicht](#)

LEXIKON

Krankheiten

Infos vom Experten: Von der Allergie bis zur Zyste



Laborwerte

100 Fachtexte, die Ihnen helfen, Ihren Befund zu verstehen



Symptome

Häufige Anzeichen und was dahinter stecken kann



Untersuchungen

Was Sie erwartet und wie Sie sich richtig vorbereiten



TESTE DICH SELBST

Zu dick, zu viel Alkohol, depressiv? Finden Sie´s [hier](#) heraus!

ONLINE DISKUTIEREN

Von User für User - über 100 Foren zum [Erfahrungsaustausch](#)

-
- ÜBERBLICK:** Startseite
- NACHRICHTEN:** Gesundheit aktuell | Newsletter
- LEXIKON:** Krankheiten | Symptome | Untersuchungen | Wörterbuch | Laborwerte | Medikamente
- RATGEBER:** Sex & Partnerschaft | Schwangerschaft & Geburt | Baby & Kind | Men's Health | Alle Themen | FAQ
- HEALTH CENTER:** Atemwege | Kurmedizin | Rheuma | Komplementärmedizin
- INTERAKTIV:** Fitness | Online Diskussion | Teste Dich Selbst | Quiz | My NetDoktor
- SERVICE:** Arztsuche | Selbsthilfegruppen | Veranstaltungen | Suche in Medline | Impressum
- PARTNERSEITEN:** Alzheimer | Depression | Kortisontherapie | Rheumatologie
-

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Der Inhalt von NetDoktor.at kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen anzufangen. [Nutzungsbedingungen - Wichtige Informationen](#).

The documents contained in this web site are presented for information purposes only. The material is in no way intended to replace professional medical care or attention by a qualified practitioner. The materials in this web site cannot and should not be used as a basis for diagnosis or choice of treatment. [Click here - Conditions for use - Important legal information](#).

© Copyright 2000-2005 Dr. Maté GmbH - All rights reserved
netdoktor.at is a trademark