

## Sich gesund und genussvoll aber zugleich auch ethisch richtig ernähren – geht das denn überhaupt?



Die Prävention von Krebs ist eine der großen gesundheitspolitischen Herausforderungen unserer Zeit. Es ist mittlerweile erwiesen, dass Ernährung, körperliche Aktivität und eine reduzierte Körperfettmasse das Krebsrisiko verringern können. Laut dem World Cancer Research Fund (WCRF) könnten bis zu 30% aller Krebserkrankungen durch eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise verhindert werden. Es gibt zudem Schätzungen von Wissenschaftlern, dass zum Beispiel Darmkrebs bis zu 50% zurückgehen könnte, wenn die Menschen eine Krebs hemmende Kost zu sich nehmen würden. Andere Studien weisen daraufhin, dass sich die Heilungschancen derjenigen, die bereits an Krebs erkrankt sind, durch diese Art der Ernährung verbessern können.

Wissenschaftliche Daten zeigen, dass nur ein kleinerer Teil der Krebserkrankungen erblich ist. Bedeutsamer sind Umweltfaktoren, die in vielen Fällen steuerbar sind. Dazu zählen z.B. Rauchen, Infektionskrankheiten, ionisierende Strahlung, Industrieabfälle, Umweltverschmutzungen, Arzneimittel und vielerlei Aspekte der Ernährung, der körperlichen Aktivität und der Körperfettmasse. Allerdings muss gesagt werden, dass keine Studie oder Studienart beweisen kann, dass ein einzelner Faktor die ausschließliche Ursache für oder den absoluten Schutz gegen eine Krankheit darstellt (WCRF-Report 2007).

Was ist unter gesunder Ernährung zu verstehen?:

- Abwechslungsreiche Kost (Menge und Qualität).
- Reichlich Getreide (Vollkornprodukte: Reis, Weizen, Roggen, Buchweizen, Mais, Quinoa, Hirse, Kamut usw.) und Hülsenfrüchte.

- 600g Gemüse & Obst/Tag (3 Portionen Gemüse, 2 Portionen Obst).
- Fisch 1x-2x/Woche. Milch guter Qualität.
- Fleisch 300-500g/Woche (Möglichst wenig verarbeitetes Fleisch wie z.B. Wurst).
- Möglichst wenig Zucker & Salz. Dafür frische Kräuter und Gewürze hoher Qualität!
- Wenig Fett, pflanzliche Fette wie Raps- und Olivenöl sind zu bevorzugen.
- 1,5l Wasser oder ungesüßter Tee am Tag.
- Alkohol nur gelegentlich und in moderaten Mengen (10g-20g Alkohol/Tag. 40g Alkohol/Tag bedeutet ein 5-fach höheres Risiko, an Krebs zu erkranken!)
- Das Essen genießen und sich Zeit nehmen.
- Schonende Zubereitung der Speisen. Bei Saucen Verwendung von Fonds, frischen Kräutern, Jus anstatt von Mehlschwitzen, Soßenbinder oder anderen Aromaverstärkern.
- Für ausreichend Bewegung sorgen und auf das Körpergewicht achten.

Zunehmend sind Fehlentwicklungen in der Produktion und Verarbeitung von Lebensmitteln zu beobachten. Die tägliche Verfügbarkeit einer großen Anzahl von Lebensmitteln scheint die Prozesse bis zum fertigen Produkt in der Richtung zu steuern, dass wir Fleisch, Obst und Gemüse sowie Getreideprodukte in minderer Qualität erhalten. Darunter zählen auch Fleischprodukte aus nicht-artgerechter Tierhaltung und Fütterung. Hier wird das Nutztier zur Produktionsmaschine degradiert, aus der man immer noch mehr Ertrag herausholen will. Die artgerechte Tierhaltung hingegen orientiert sich an den natürlichen Bedürfnissen der Tiere und nimmt auf ihre angeborenen Bedürfnisse Rücksicht. Daraus resultieren lebhaftere, gesündere Tiere, die friedfertiger im gegenseitigen Umgang sind. Das gern verwendete Argument, dieses Fleisch schmecke auch besser, sollte nicht das alleinige Kriterium für diese Haltungsform sein. Es geht vielmehr um die Wertschätzung und den Respekt vor den anderen Lebewesen. Die Tötung (Schlachtung) von Tieren, ein oft von der Gesellschaft völlig ausgeblendetes Thema, sollte unter strengen Tierschutz-Richtlinien erfolgen. Leider ist es Realität, dass heute in Deutschland immer noch ca. 500.000 Schweine pro Jahr lebend gesotten werden und bei ca. 200.000 Rindern pro Jahr der Bolzenschuss sein Ziel verfehlt und diese Tiere somit einen qualvollen Tod erleiden müssen (Patrick Hünerfeld: Fleischkonsum: Qualen im Schlachthaus BR-online 30.3.2010 und Pressemitteilung der Albert Schweitzer Stiftung 31.3.2010). Der Transport ins Schlachthaus ist auch unter Einhaltung geltender gesetzlicher Bestimmungen für die Tiere oft ein qualvoller, mit Erschöpfung, Dehydration und Stress verbundener Weg (Mitteilung Albert Schweitzer Stiftung 3.8.2013). Eine regionale oder gar lokale Schlachtung würde den Tieren viel Leid ersparen.

Der Respekt vor dem Tier und dessen Tötung relativiert die Frage, ob man mehr rotes oder weißes Fleisch essen sollte. Die Frage ist vielmehr: Soll man überhaupt Fleisch aus nicht artgerechter Haltung essen? Im Hinblick auf die Menge, die man idealer Weise zu sich nehmen sollte, ist nicht von einer übermäßigen zusätzlichen finanziellen Belastung auszugehen und die Antwort somit eindeutig: Nein!

Wenn Fleisch, dann sollte man auch an ein Nischenprodukt denken, das die gewünschten Voraussetzungen erfüllt: das Wildfleisch. Die Qualität dieses Fleisches wird durch eine intakte Umwelt und den sicheren Schuss bestimmt. Das Wildschwein ist hierbei mitunter eine Ausnahme, da es ein Opfer der Tschernobyl-Nachwirkungen sein kann. Hier bringt das Messen der Radioaktivität schnell Klarheit.

Beim heimischen Fisch bestimmen die Umweltbedingungen die Qualität. Aber auch diese Ressource hat

ihre natürlichen Grenzen. So übernehmen verantwortungsvolle Fischzüchter eine wichtige Funktion. Verantwortung bedeutet eine Fischeaufzucht ohne Wachstumsverstärker, Antibiotika und künstliche Sauerstoffzufuhr, die den Appetit der Fische ankurbelt, sowie artgerechtes Futter.

Die Milch, die wir täglich trinken, sollte gesund und schmackhaft sein, d.h. von Tieren stammen, die artgerecht ernährt werden. Was heißt das im Fall der Kühe? In erster Linie wenig Kraftfutter und mindestens 180 Tage auf der Weide. Auch im Winter erhalten diese Kühe genügend Auslauf, Sonne, frische Luft und natürlich Heu. Die Ernährungsmedizin konnte in einer deutsch-englischen Studie, die soeben veröffentlicht wurde, nachweisen, dass Biomilch und Biofleisch 50% mehr Omega-3 Fettsäuren als konventionelle Produkte enthalten! Biomilch enthält zudem 40% mehr an gesundheitsfördernder konjugierter Linolsäure (CLA) sowie leicht höhere Anteile an Eisen, Vitamin E und einigen Carotinoiden.

Butter sollte im Idealfall das Produkt dieser Milch sein. Doch selbst wenn das der Fall ist, wird sie von vielen Verbrauchern geschmäht. Das liegt am schlechten Ruf der gesättigten Fettsäuren. Unter Einhaltung der täglichen Richtwerte sollte sie jedoch eher als Genuss betrachtet werden denn als Ursache für ein schlechtes Gewissen.

Fast schon langweilig: die ewigen Diskussionen um Salz und Zucker! Das Problem liegt in ihrer Verwendung bei der Lebensmittelproduktion. In vielen Produkten wie Konserven, Limonaden, Fruchtsäften werden sie „versteckt“ eingesetzt, um den Geschmack zu verbessern. Für den normalen Alltag gilt nur eines: Meiden Sie diese Produkte! Und verwenden Sie bei der Speisenzubereitung so wenig Zucker und Salz wie möglich. Dafür frische Kräuter und gute Gewürze. Denken Sie daran, die Haltbarkeit von Gewürzen ist begrenzt. Bevorzugen Sie den Kauf von unzerkleinerten Gewürzen, um auch bei der Reinheit der Gewürzmischungen sicher zu gehen.

Keine Frage, Alkohol in Maßen ist die beste Lösung. Das gilt insbesondere unter dem Aspekt der Krebsprävention. D.h. die 20g in Form von Wein und Bier sollte man beruhigt, aber nicht jeden Tag, genießen. Das kann der Lebensqualität eher dienlich sein. Nicht umsonst sprechen wir von der Wein- oder Bierkultur. Doch nicht nur das Bier ist bezüglich seiner Reinheit gefährdet, sondern auch der Wein. Leider gibt es eine Unzahl von önologischen Hilfsstoffen, die den Wein schönen können, ohne dass sie deklariert werden müssen. Deshalb sollte man möglichst direkt beim Winzer seines Vertrauens kaufen und damit einen Beitrag dazu leisten, dass Wein ein ehrliches Naturprodukt bleibt. Nicht nur aus gesundheitlichen Gründen, sondern auch aus Respekt vor der ehrlichen Arbeit im Weingarten und Weinkeller.

Es versteht sich von selbst, dass während einer Krebsbehandlung Alkohol ein „No go“ sein sollte! Alkohol und Medikamente – das ist eine hochexplosive Mischung, von der man besser die Finger lässt.

Dass Obst, Gemüse und Getreide aus ökologischer Landwirtschaft kommen sollten, ist nicht nur eine wesentliche Voraussetzung für eine gesunde Ernährung, sondern hat bedingt durch weitgehenden Verzicht auf synthetische Pflanzenschutzmittel, Mineraldünger und Gentechnik auch nachhaltige Folgen für unsere Umwelt.

Als Arzt und Wissenschaftler beschäftigt man sich natürlich immer mit der Frage: Brauchen wir zu der einen oder anderen Behauptung Studien? Wenn machbar, wären sie sicher hilfreich, im günstigsten Fall

für die nächste Generation, denn es müssten in aller Regel Langzeitstudien sein. Eine der Kernfragen wäre: Welche Auswirkungen hätte eine Ernährungsweise, die Fleisch aus nicht artgerechter Tierhaltung und Obst, Gemüse und Getreide aus nicht ökologischem Anbau bevorzugt, auf die Gesundheit? Nehmen wir einmal an, es würde herauskommen, es gäbe keine negativen Auswirkungen für die Gesundheit. Wäre die Konsequenz also, dass man ungerührt weiter die Tiere ausnutzen und die Böden auslaugen darf, oder haben wir über unseren Selbsterhaltungstrieb hinaus noch eine ethische und gesellschaftliche Verantwortung für die Tiere und die Natur?

Um den aufgeworfenen Fragen nachzugehen bzw. Ihnen sinnvolle Empfehlungen zu geben, möchte das Tumorzentrum München in Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern in Zukunft auf diese Themen verstärkt aufmerksam machen und darüber hinaus auch aktiv auf Fehlentwicklungen Einfluss nehmen.

Eine praktische Empfehlung lässt sich aus dem Geschilderten schon ableiten: Achten Sie beim Einkauf auf die erläuterten Voraussetzungen zur Tierhaltung bzw. den ökologischen Anbau von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide. Der logisch folgende Schritt ist das gesundheits- und umweltbewusste Kochen ohne den Genuss aus den Augen zu verlieren. Bleiben Sie dran!

Prof. Dr.med. Volkmar Nuessler

---