

Krebsrisiko senken: Die besten Lebensmittel für Ihre Gesundheit!

Am Weltkrebstag 2025 informieren wir über Maßnahmen zur Krebsprävention, einschließlich gesunder Ernährung und Lebensstil.

Weltkrebstag, Deutschland - Der Weltkrebstag am 4. Februar bietet eine wichtige Plattform, um über Krebsprävention zu informieren. Wie **oe24.at** berichtet, spielt eine gesunde Ernährung eine entscheidende Rolle in der Krebsprävention. Verschiedene Nahrungsmittel enthalten Nährstoffe, die entzündungshemmend wirken, das Immunsystem stärken und schädliche Zellveränderungen hemmen können. Regelmäßige Bewegung sowie der Verzicht auf schädliche Substanzen wie Tabak und übermäßigem Alkohol sind weitere wichtige Faktoren, um das persönliche Krebsrisiko zu senken.

Wichtige Nahrungsmittel zur Krebsprävention

Ein Drittel der Tumorerkrankungen wird durch ungesunde Ernährung begünstigt. Laut Experten können über 50 % des Krebsrisikos durch den Lebensstil beeinflusst werden. Übergewicht, insbesondere Bauchfett, erhöht das Risiko vieler Krebsarten, weshalb die Krebshilfe zu einer ausgewogenen Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse rät. Diese hilft nicht nur, das Krebsrisiko zu senken, sondern kann auch nach einer Krebserkrankung wichtig für die Genesung sein. Die **Krebshilfe** weist darauf hin, dass insbesondere in herausfordernden Zeiten wie während der Therapie eine gute Ernährung entscheidend ist, um den Körper stark und leistungsfähig zu halten. Dabei kann es

helfen, die Portionsgrößen klein zu halten, um Druck abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern.

Für Krebspatienten ist es wichtig, sich über eine angepasste Ernährung zu informieren und möglicherweise eine qualifizierte Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen. Oft haben Betroffene in dieser Zeit Schwierigkeiten mit dem Appetit, weshalb eine sensible Herangehensweise beim Essen von Bedeutung ist. Kleine Fortschritte sind entscheidend, um auch in schwierigen Zeiten die Nahrungsaufnahme zu unterstützen und die Gesundheit zu verbessern.

Details	
Vorfall	Krebs
Ort	Weltkrebstag, Deutschland
Quellen	• www.oe24.at • www.krebshilfe.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at