

Gibt es Menschen mit einem erhöhten Darmkrebsrisiko?

Das Darmkrebsrisiko nimmt mit steigendem Alter zu, ab dem 55. Lebensjahr deutlich.

Aber: Jeder Erwachsene kann in jedem Alter an Darmkrebs erkranken!

Bei bestimmten Personengruppen besteht ein besonders erhöhtes Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Man unterscheidet drei Risikokategorien:

1. Allgemeines Risiko

- Falsche Ernährung, z. B.
 - ▶ zu viel Fleisch (insbesondere rotes Fleisch) und tierische Fette und
 - ▶ zu wenig Obst, Gemüse oder andere ballaststoffreiche Lebensmittel
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Rauchen
- Deutliches Übergewicht (BMI > 30)
- Bewegungsmangel
- Steigendes Lebensalter (ab 55 Jahren bei Frauen, bei Männern ab 50 Jahren)

2. Familiäres oder genetisches Risiko

Ein familiäres Risiko liegt immer dann vor, wenn Großeltern, Eltern oder Geschwister an Darmkrebs erkrankt bzw. gestorben sind. Deshalb ist es gerade für junge Menschen wichtig, „**Familienforschung**“ zu betreiben. Siehe hierzu auch Frage 2!

Bei gehäufterem Auftreten auch anderer Krebsarten in Ihrer Familie ist eventuell eine genetische Beratung sinnvoll.

3. Risiko durch Vorerkrankungen

Es gibt eine Reihe von Vorerkrankungen, die mit einem erhöhten Darmkrebsrisiko einhergehen können. Hierzu zählen insbesondere:

- Schwere Entzündungen der Darmschleimhaut (chronisch entzündliche Darmerkrankungen)
- Diabetes mellitus, Typ II

LebensBlicke

– Stiftung Früherkennung Darmkrebs –

LebensBlicke – Stiftung Früherkennung Darmkrebs wurde 1998 ins Leben gerufen. Sie ist die älteste Stiftung, die sich in Deutschland für die Aufklärung der Bevölkerung über die Möglichkeiten zur Darmkrebsvorsorge und -Früherkennung einsetzt.

Geschäftsstelle

LebensBlicke – Stiftung Früherkennung Darmkrebs
Schuckertstraße 37
67063 Ludwigshafen

Telefon: 0621 69085388
Fax: 0621 69085389
E-Mail: stiftung@lebensblicke.de
Web: www.lebensblicke.de

Kostenlose Hotline: 0800 2244221

Mit Ihrer Spende können Sie die Arbeit von LebensBlicke unterstützen. Auch Zustiftungen sind willkommen.

Vielen Dank!

Spendenkonto:

BW Bank Mannheim
IBAN: DE 15 6005 0101 0004 9615 30
BIC: SOLADEST

Sparkasse Vorderpfalz
IBAN: DE 22 5455 0010 0000 0009 68
BIC: LUHSDE6AXXX

Spenden sind steuerlich abzugsfähig.

OLYMPUS Die Broschüre wurde mit freundlicher Unterstützung der Firma Olympus erstellt.

3.000 - 02/20



LebensBlicke
Stiftung Früherkennung Darmkrebs

Selbsttest zu Ihrem persönlichen Darmkrebsrisiko

Eine Information der Stiftung LebensBlicke

Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebsleiden in Deutschland: 2016 erkrankten ca. 58.000 Menschen neu und rund 25.000 starben daran (RKI 2019). Die Todesfälle könnten durch entsprechende Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen häufig vermieden werden.

Darmkrebsvermeidung ja, aber wie?

Die Darmkrebsvorsorge ist (wie jedes Gesundheitsprogramm) ein lebenslanger Prozess. Entscheidend für die Darmkrebsvermeidung sind:

- Vorsorge und
- Früherkennung

Vorsorge bedeutet – in aller Kürze – gesund zu leben: viel Bewegung, gesundheitsbewusstes Essen, Normalgewicht halten oder anstreben, kein Nikotin, Alkohol nur in mäßigen Mengen. Ca. 40 % aller Darmkrebsfälle könnten durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden (Primärprävention). Auch die Erkennung und Entfernung von Darmkrebs-Vorstufen ist Vorsorge.

Früherkennung ist das frühzeitige Erkennen des Krebses. Sie erfolgt mit Hilfe eines Stuhlbluttests und, falls notwendig, durch eine Darmspiegelung. Bei Letzterer können die Vorstufen sofort entfernt werden, dadurch kann die Entstehung von Krebs verhindert werden.

Darmkrebs-Früherkennung heute

Der Kenntnisstand zu Darmkrebs ist in der Bevölkerung gut: So wissen heute 85 % der Personen ab dem 16. Lebensjahr, dass es gegen Darmkrebs gute Früherkennungsmethoden gibt. Ebenfalls 85 % der über 50-Jährigen geben an, dass sie sich schon mit dem Thema Darmkrebs befasst haben. (Quelle: Umfrage der Stiftung LebensBlicke, 2008)

Die Darmkrebsvorsorge ist erfolgreich, die Zahl der Neuerkrankungen sinkt! Auch die Anzahl der Menschen, die an Darmkrebs versterben, ist inzwischen rückläufig. Dies gelingt durch ein früheres Erkennen der Erkrankung und bessere Therapie. In vielen Fällen wird sogar im fortgeschrittenen Stadium Darmkrebs in eine chronische Erkrankung überführt. Während die Überlebensrate vor zehn Jahren noch unter 50 % lag, ist sie inzwischen auf deutlich über 60 % angestiegen.

Diese Zahlen sind erfreulich. Aber trotz umfangreicher Aufklärungskampagnen meinen immer noch drei von vier Befragten, dass sie keine Vorsorgeuntersuchung benötigen, solange der Darm keine Beschwerden macht. Ein unter Umständen lebensgefährlicher Irrtum.

Wir möchten erreichen, dass dieser Irrtum nicht auch Ihr Leben bedroht. Beugen Sie deshalb vor mit dem folgenden Selbsttest: nur fünf Fragen, die Ihnen große Sicherheit geben können. In zwei Minuten können Sie viel für Ihre Gesundheit tun.

Wenn Sie erstmals mit Ja geantwortet haben, folgen Sie der Empfehlung. Die weiteren Punkte sind für Sie dann bedeutungslos. Falls Sie Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt. Bringen Sie diesen Fragebogen zu Ihrem Gespräch mit.

1. Ich habe in den letzten 12 Monaten Blut im Stuhl beobachtet.

- Ja**
Blut im Stuhl ist ein Alarmzeichen. Unabhängig von Ihrem Alter muss die Ursache durch eine Darmspiegelung abgeklärt werden. Wenden Sie sich deshalb an Ihren Hausarzt. Er wird Sie an einen Gastroenterologen überweisen.
- Nein**
Beantworten Sie bitte die nächste Frage.

2. Ein oder mehrere Verwandte (Eltern, Geschwister, Kinder, Großeltern) sind an Darmkrebs erkrankt bzw. gestorben.

- Ja**
Sie haben möglicherweise ein erhöhtes Darmkrebsrisiko. Wir raten zu einer Darmspiegelung, sobald Ihr Alter 10 Jahre unter dem Erkrankungsalter des Betroffenen liegt, spätestens aber mit 40-45 Jahren. Wenden Sie sich deshalb an Ihren Hausarzt. Ein Stuhlbluttest ist bei Ihnen nicht sinnvoll.
- Nein**
Beantworten Sie bitte die nächste Frage.

3. Ich habe in den letzten drei Jahren eine Darmspiegelung machen lassen bzw. nehme jährlich an der Darmkrebs-Früherkennung teil bzw. bin bei einem Spezialisten für Magen-Darm-Krankheiten in Behandlung.

- Ja**
Herzlichen Glückwunsch! Sie sind ganz offensichtlich über Darmkrebs aufgeklärt und tun bereits das Richtige. Folgen Sie der Empfehlung, die Ihr Arzt Ihnen gibt.
- Nein**
Beantworten Sie bitte die nächste Frage.

4. Ich bin ein Mann (50 Jahre alt) oder eine Frau (55 Jahre alt) oder älter.

- Ja**
Ab einem Alter von 50 für Männer und 55 für Frauen steht Ihnen eine Darmspiegelung zu, sie wird von der gesetzlichen und [von] der privaten Krankenversicherung übernommen. Wenn Sie derzeit keine Darmspiegelung wünschen, sollten Sie zumindest den Stuhlbluttest machen. Sie erhalten diesen von Ihrem Hausarzt oder anderen Primärärzten.
- Nein**
Beantworten Sie bitte die nächste Frage.

5. Ich bin eine Frau zwischen 50 und 54 Jahre alt.

- Ja**
Wir empfehlen Ihnen, den Stuhlbluttest zu machen. Sie erhalten diesen von Ihrem Hausarzt oder anderen Primärärzten.
- Nein**
Sie brauchen derzeit nichts zu unternehmen.

Wiederholen Sie diesen Selbsttest nach einem Jahr.