

Weitere vorbeugende Maßnahmen

Die Tatsache, dass der Dickdarmkrebs in Ländern mit hohem Lebensstandard häufig, in Entwicklungsländern selten ist, spricht dafür, dass bestimmte Ernährungsgewohnheiten bei der Entstehung des Dickdarmkrebses eine wichtige Rolle spielen.

Kalorien-, fett- und eiweißreiche Kost sowie regelmäßiger Alkoholkonsum führen zu vermehrter Bildung von krebserzeugenden Substanzen im Darm (Kanzerogene), die aufgrund der gleichzeitigen schlackenarmen Ernährung und der damit verbundenen Darmträgheit länger im Darm verweilen und auf die Darmschleimhaut einwirken können.

Durch eine entsprechende Diät kann das Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken, nicht verhindert, aber zumindest verringert werden. Diese „krebsmindernde“ Ernährung soll reichlich frisches Obst und Gemüse sowie Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an Faser- und Ballaststoffen (Getreideprodukte, Vollkornbrot) enthalten. Der Anteil an Fett und Eiweiß soll 30 % bzw. 20 % nicht übersteigen. Auch regelmäßiger Alkoholkonsum und Rauchen sind Risikofaktoren für Darmkrebs!

Wenn die angebotenen Möglichkeiten der Krebsfrüherkennung und Krebsvorsorge besser genutzt werden, dann kann auch die Zahl der Dickdarmkrebserkrankungen weiter gesenkt werden.

Gastroenterologie und Endoskopie

im GESUNDHEITZENTRUM GRAZ

Anschrift:

Friedrichgasse 18, 8010 Graz, 5. Stock

Ordinationszeiten:

Mo, Di, Do, Fr 06.45-13.45 Uhr

Mittwoch 06.45-16.45 Uhr

nach Terminvereinbarung

Terminvereinbarung:

Montag bis Freitag

07.00-14.00 Uhr

Telefonisch:

05 0766-155575

Persönlich:

Leitstelle 8. Stock

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit beziehen sich geschlechtsspezifische Formulierungen stets in gleicher Weise auf Frauen und Männer.

Dickdarmkrebs

Vorsorge und Früherkennung



©shutterstock.com/Karriamba Production



Der Dickdarmkrebs ist in Österreich die häufigste Krebsform. Jährlich erkranken ca. 5.000 Personen an Dickdarmkrebs, rund 3.000 sterben daran.

Die Zahl der Erkrankungen nimmt jährlich zu. Wie bei allen Karzinomen gilt auch beim Dickdarmkrebs: Je früher er erkannt wird, umso größer sind die Heilungsaussichten. Polypen als Vorstufe des Darmkrebsses wachsen langsam und können bei der endoskopischen Untersuchung in der Regel leicht entfernt werden. Im Frühstadium beträgt die Chance auf Heilung nahezu 100 %, im fortgeschrittenen Stadium sinkt sie auf unter 30 % ab.

Symptome

Symptome treten erst relativ spät auf. Darmkrämpfe, Stuhlunregelmäßigkeiten, Bleistiftstuhl, Blut im Stuhl und Gewichtsverlust weisen meist auf fortgeschrittenen Dickdarmkrebs hin.

Früherkennung

Die Krankenkasse bietet im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung ab dem 50. Lebensjahr sowohl einen Haemoccult-Test jährlich als auch eine Vorsorge-Coloskopie alle 10 Jahre gratis an.

Wer ist gefährdet?

Ab dem 40. Lebensjahr steigt das Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken, sprunghaft an. Zum gefährdeten Personenkreis zählen außerdem:

- Personen, von denen ein Elternteil an Dickdarmkrebs erkrankt oder verstorben ist,
- Personen, die Darmpolypen haben oder gehabt haben,
- Personen, die bereits wegen Dickdarmkrebs operiert wurden und
- Personen, bei denen mittels eines Tests nicht sichtbares Blut im Stuhl nachgewiesen wurde.

FOBT - Test

Test auf Blut im Stuhl: Dieser Test wird im Rahmen der Vorsorge-Untersuchung eingesetzt. Aus einer Stuhlprobe ermöglicht der Schnelltest den Nachweis von menschlichem Blutfarbstoff, welcher möglicherweise auf Polypen zurückzuführen ist. Auch wenn ein positives Testergebnis nicht automatisch auf ein Karzinom hinweist, zeigt es doch eine Erkrankung an, die weiter untersucht werden sollte.

Gefährdete Personen sollten diesen Test und die Vorsorge-Coloskopie bereits ab dem 40. Lebensjahr durchführen lassen.

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien; www.gesundheitskasse.at/impressum;
Redaktion: ÖGK Landesstelle Steiermark, Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz; Hersteller: Helmut Lechleitner e.U., 8081 Heiligenkreuz am Waasen, Pirching am Traubenberg 185

Vorsorge-Coloskopie

Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung wird eine Coloskopie ab dem 50. Lebensjahr empfohlen. Die Coloskopie ist die sicherste Methode, den gesamten Dickdarm zu untersuchen und Polypen schmerzlos zu entfernen. Polypen sind gutartige Schleimhautwucherungen, die langsam wachsen und bösartig werden können. Sie sind somit die Vorstufe zum Dickdarmkrebs. Entdecken und Entfernen von Polypen ist Krebsvorsorge!

Was ist Coloskopie?

Die Coloskopie ist eine Dickdarmspiegelung, das bedeutet eine Untersuchung des gesamten Dickdarms mit der höchsten Trefferquote beim Auffinden von Polypen oder Tumoren. Diese Untersuchung mit modernen flexiblen Endoskopen kann ambulant durchgeführt werden und ist mit kurzer Betäubung auch nahezu schmerzfrei möglich.

Nachsorge

INach operiertem Dickdarmkrebs sind anfänglich halbjährliche, dann jährliche Kontrollen bis zum fünften Jahr nach der Operation erforderlich. Nach Entfernung mehrerer Polypen oder bei verbleibenden Polypen, die für eine Abtragung noch zu klein sind, ist eine Kontrolle angezeigt. Bei Vorliegen eines einzigen Polypen ist nach dessen Entfernung eine Kontrolle nach drei Jahren notwendig. Nach diesem Zeitraum sollen jährliche Untersuchungen des Stuhls auf verstecktes Blut durchgeführt werden.