

## Risiko für familiären Darmkrebs

1. Wurde bei einem erstgradigen Verwandten von Ihnen (Eltern, Geschwister, Kinder) Darmkrebs festgestellt?  
 Nein  Ja
2. Wurde bei Ihnen oder bei einem Verwandten vor dem 50. Lebensjahr Darmkrebs festgestellt?  
 Nein  Ja
3. Wurde bei einem Familienangehörigen ein Polyp (Adenom) im Dickdarm vor dem 40. Lebensjahr gefunden?  
 Nein  Ja
4. Wurden bei einem Familienmitglied zahlreiche Polypen (Adenome) im Dickdarm gefunden oder die Diagnose einer Polyposis gestellt?  
 Nein  Ja
5. Wurden bei Ihnen oder bei einem Verwandten gleichzeitig oder nacheinander zwei Krebserkrankungen in einem der unten genannten Organe \* festgestellt?  
 Nein  Ja
6. Gibt es in Ihrer Familie eine Person, die an Darmkrebs erkrankt ist und noch mindestens einen erstgradigen Verwandten (Eltern, Geschwister oder Kinder), bei dem vor dem 50. Lebensjahr eine Krebserkrankung in einem der unten genannten Organe \* festgestellt wurde?  
 Nein  Ja
7. Gibt es in Ihrer Familie drei oder mehr Personen, bei denen eine Krebserkrankung in einem der unten genannten Organe \* festgestellt wurde?  
 Nein  Ja

\*Organe: Dickdarm, Dünndarm, Magen, Gebärmutter (nicht Gebärmutterhals), Eierstöcke, Bauchspeicheldrüse, Gallenwege, ableitende Harnwege, Gehirn oder Talgdrüsen

### Auswertung:

Falls Sie nur eine Frage mit „Ja“ beantwortet haben besteht bei Ihnen ein familiäres Risiko für Darmkrebs. In diesem Falle sollten Sie uns kontaktieren damit wir Ihnen eine Empfehlung bzgl. Beginn und Intervall der Vorsorgeuntersuchung geben können. Diese Empfehlungen weichen häufig ab von der allgemeinen Empfehlung ab 50 Jahren alle 10 Jahre eine Darmspiegelung durchführen zu lassen.

Falls Sie bei Frage 2 bis 7 mindestens einmalig mit „Ja“ geantwortet haben besteht zudem eventuell das Risiko dass in Ihrer Familie eine erbliche Form von Darmkrebs vorliegt. In diesem Falle kontaktieren Sie uns bzgl. Vorsorgeempfehlungen und allenfalls genetischer Beratung.

Allgemein besteht die Empfehlung eine Darmspiegelung ab 50 Jahren durchzuführen. Sollten sie Blut im Stuhl bemerkt haben oder schon mal Darmpolypen entfernt worden sein sprechen Sie mit uns!

Weitere Risikofaktoren für Darmkrebs sind das Vorliegen verschiedener Erkrankungen wie z.B. Morbus Crohn/Colitis ulcerosa, Diabetes mellitus Typ 2 und Faktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel, Übergewicht, „ungesunde „ Ernährung.

### **Wie kann ich Darmkrebs vorbeugen?**

Ihre Veranlagung (Genetik) können Sie nicht beeinflussen, Ihren Lebensstil schon. Neben der Früherkennungsuntersuchung (v.a. durch eine Darmspiegelung) kann durch den Lebensstil die Wahrscheinlichkeit von Darmkrebs durch die folgenden Punkte reduziert werden:

1. Rauchverzicht
2. Bewegung: mindestens 30 Minuten/Tag
3. Alkoholmenge: höchstens 7 alkoholische Getränke wöchentlich bei der Frau, höchstens 14 beim Mann
4. Bauchumfang: unter 88 cm bei der Frau, unter 102 cm beim Mann
5. Ernährung: täglicher Konsum von mindestens 600 g Gemüse oder Obst, weniger als 500 g rotes Fleisch; weniger als 30% Fett

Sehr wahrscheinlich spielen neben diesen Faktoren noch andere die Ernährung betreffende Faktoren eine Rolle. So konnte z.B. in einer Studie 2015 eine Wachstumshemmung von Darmkrebszellen durch den Extrakt der blau-violetten Kartoffel (Vitelotte) im Labor und im Tierversuch bewiesen werden. Die Menge (5 µg/ml) entsprach dabei einer grossen Kartoffel pro Tag (gebacken). Wahrscheinlich sind für diese Effekte der Pflanzenfarbstoff Anthocyan oder Chlorogensäure verantwortlich (Charepalli V. et al. J Nutr Biochem 2015).



Blau-violette Kartoffel (Vitelotte)

MW Oktober 2015

Central-Praxis



Gastroenterologie