

Bonner Krebsinformationstag für Patientinnen und Patienten
28. August 2009, Universitätsclub Bonn

Risikofaktoren und Krebsentstehung

—

was kann ich tun?

Priv.-Doz. Dr. med. Volker Harth, MPH

Facharzt für Arbeitsmedizin, Umweltmedizin
Ärztliches Qualitätsmanagement
Magister für Public Health

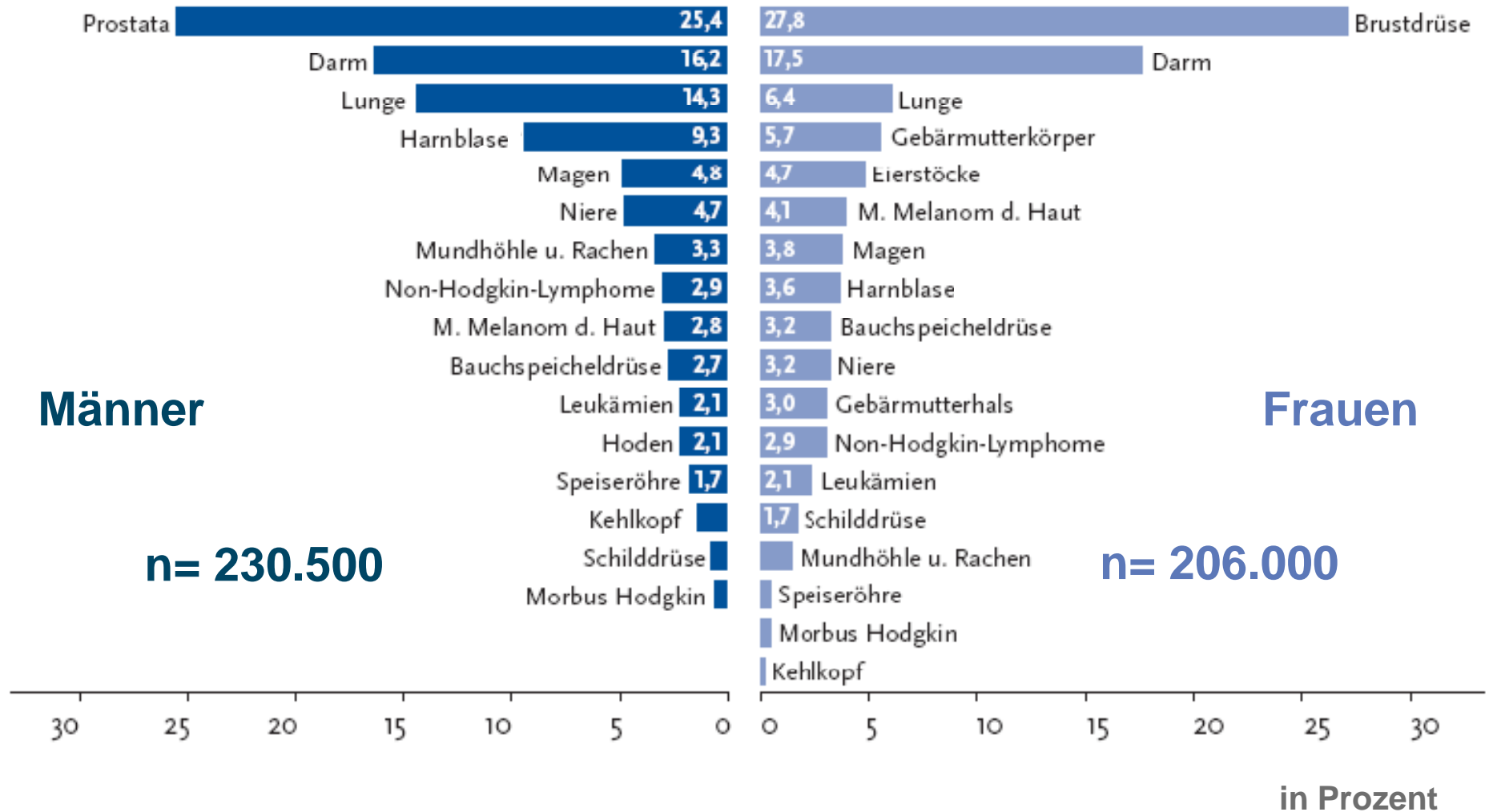
Gliederung

- Häufigkeit von Krebserkrankungen
- Risikofaktoren
- „Präventive“ Lebensweise
- Früherkennung und Screening
- Informationsquellen

Fragen zu Krebserkrankungen

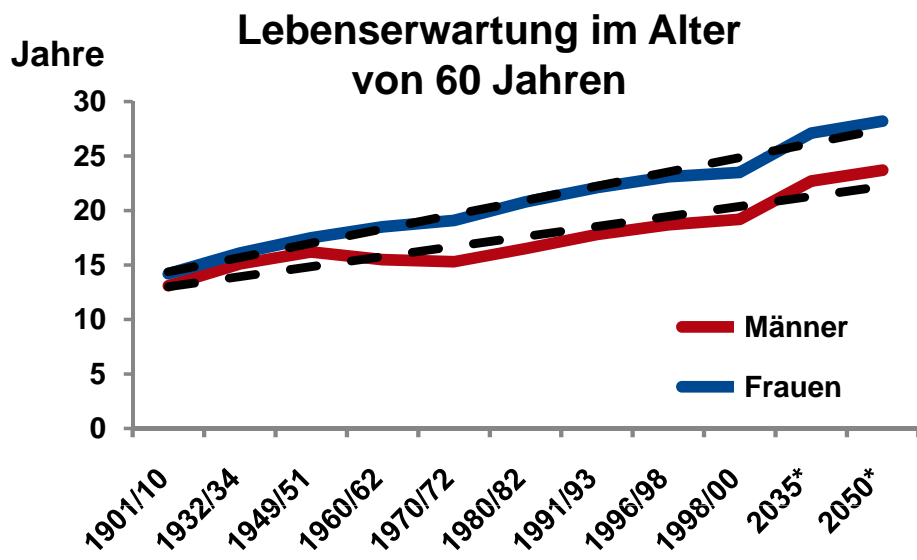
- Nehmen Krebserkrankungen in Deutschland insgesamt zu?
- Welche Krebserkrankungen sind häufig?
- Gibt es typische Risikofaktoren?

Welche Krebserkrankungen sind häufig ?

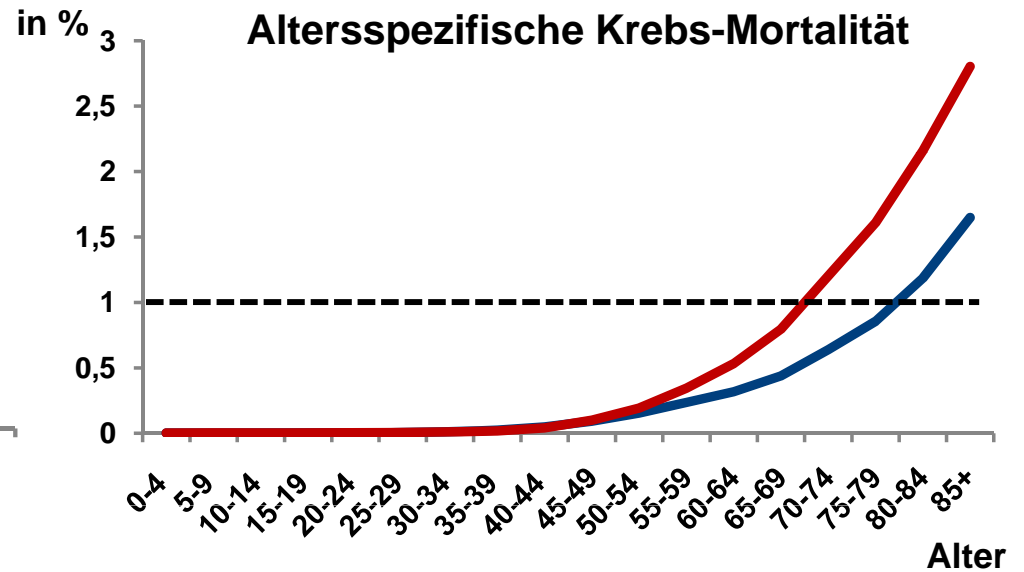


Nehmen Krebserkrankungen zu ?

- Lebenserwartung in Deutschland steigt**
 60jährige in der Allgemeinbevölkerung haben eine Lebenserwartung von durchschnittlich 24 Jahren (Frauen) bzw. 20 Jahren (Männer)



(Zahlen u. *Schätzung: Stat. Bundesamt, 2008)



(Robert-Koch Institut, Schätzung für 2003)

- Krebsneuerkrankungen in Deutschland**
 1980 270.000 Neuerkrankungen
 2002 420.000 Neuerkrankungen
 2020 570.000 bis 590.000* Neuerkrankungen

(*Schätzung J. Haberland, Bundesgesundheitsblatt 12/06)

Krebserkrankungen

- Demographie, Lebenserwartung und diagnostische Methoden beeinflussen die Häufigkeit der „Diagnose Krebs“
- „Risiko zu erkranken“ steigt mit dem Alter
- Häufigster Tumor bei
beiden Geschlechtern: Kolorektales Karzinom
Frauen: Brustkrebs
Männer: Prostatakrebs
- Unterschiedliche Ansatzpunkte für Präventionsmaßnahmen

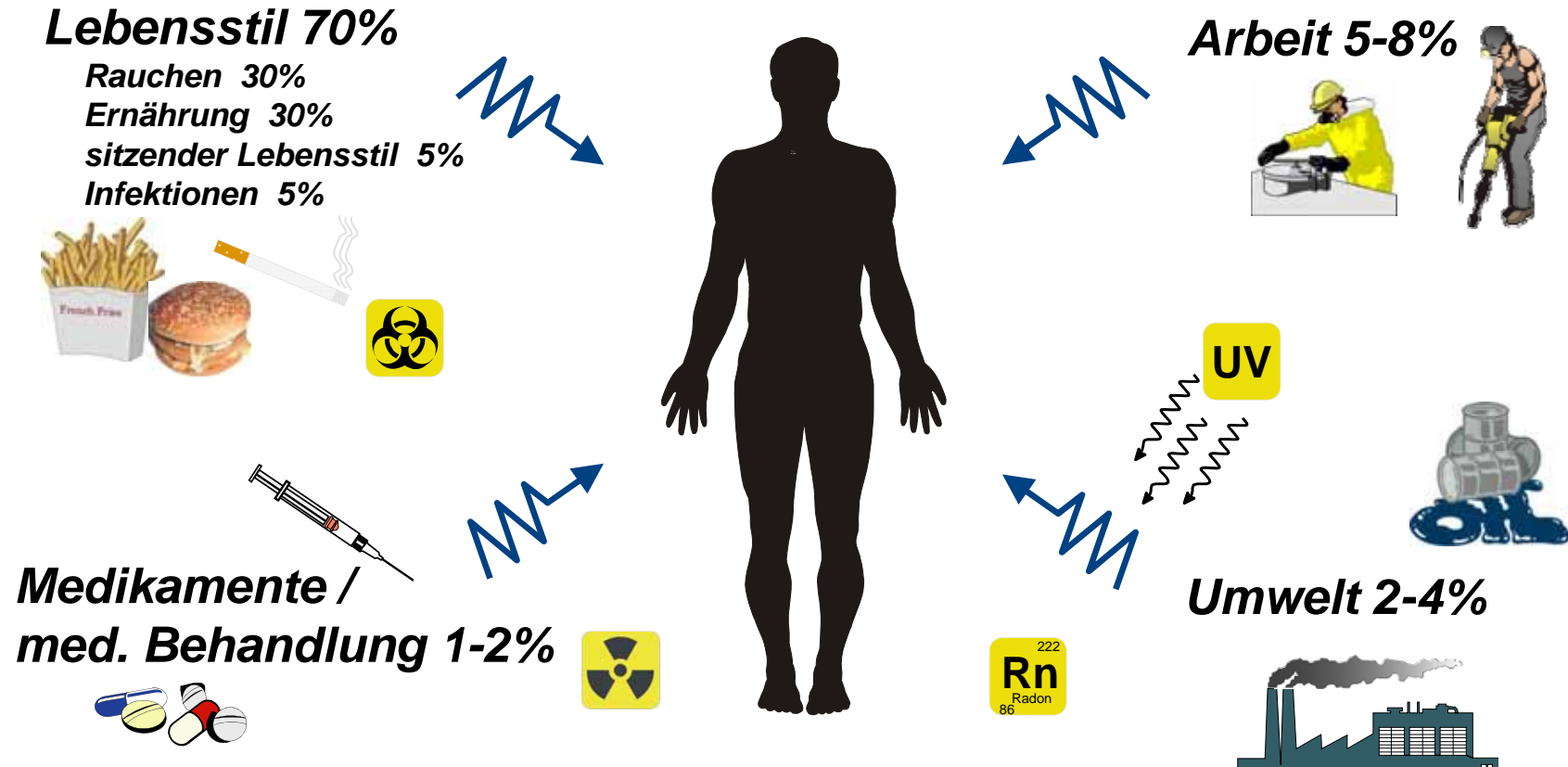
Fragen zur Prävention

- Welche Risikofaktoren aus Umwelt und persönlichem Lebensstil gibt es?
- Kann ich das Krankheitsrisiko aktiv senken?
- Ich habe meinen Körper nie geschont, kann ich da überhaupt noch was machen?
- Ich bin erkrankt, kann ich meine Therapie irgendwie unterstützen? Soll ich zusätzliche Präparate nehmen?

Prävention

- **Primäre Prävention**
Vermeidung von Risikofaktoren und Förderung der Gesundheit
- **Sekundäre Prävention**
Früherkennung von Krebserkrankungen
- **Tertiäre Prävention**
Verhütung von Krankheitsverschlechterung

Primäre Prävention: Welche allgemeinen Risikofaktoren gibt es?



Krebs ist zu etwa 80% durch exogene Faktoren bedingt
→ Ansatz für Verhaltens- und Verhältnisprävention

Risikofaktor „Westlicher“ Lebensstil

- Tabakkonsum (Atemtrakt u.a.)
- Alkohol (Verdauungstrakt u.a.)
- „Sonnenbaden“/
Ultraviolettes Licht (UV-B)
(<18 Jahre gesetzliches Solarienverbot)
- Sportmangel (Verdauungstrakt u.a.)
- Übergewicht (Hormonabh.)

Risikofaktor Ernährungsstil

- **Risikosteigernd (vermeiden)**

- Alkohol, fettreiche Ernährung
- „rotes“ Fleisch (z. B. Rind, Schwein)
- Nitrosamine, PAKs (Verdauungstrakt)
- Schimmelpilz-Gifte (Leber, Magen)

- **Risikosenkend (bevorzugen)**

- Ausgewogener Ernährungsstil mit viel Obst und Gemüse (“five a day“), Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen
- Grüner Tee, Fisch

Arbeit: Häufigste anerkannte Berufskrankheiten

Organ	Zahl der Fälle	Anteil %	Hauptsächlich verursachende Stoffe in der Rangfolge nach ihrer Häufigkeit		
			Rang 1	Rang 2	Rang 3
Bronchien	13846	53,8	Asbest (9175)	Ionisierende Strahlen (3498)	Silikotische Schwielen (326)
Pleura	8660	33,7	Asbest (8658)	Ionisierende Strahlen (2)	
Harnorgane	1223	4,8	Aromatische Amine (1211)	Halogenierte Alkyl-, Aryl-, Alkylaryloxide (12)	
Nase	524	2,0	Eichen-/ Buchenholzstaub (513)	Chrom (6)	Nickel (4)
Blut	450	1,7	Benzol (432)	Ionisierende Strahlen (18)	
Kehlkopf	400	1,6	Asbest (365)	PAK (11)	Nickel (11)
Bauchfell	277	1,1	Asbest (277)		
Haut	197	0,8	Peche, Teere, Teeröl in Bitumen, PAK (176)	Ionisierende Strahlen (13)	TCDD (4)

Quelle: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (Erhebungszeitraum 1978-2003)

Risikofaktor Umwelt

- **z. B. Luft (Strahlung)**
 - Passivrauch
 - Feinstaub (Umwelt, Innenluft durch Ofen/Kamin)
 - Schätzung: Radon verursacht > 2000 Bronchialkarz./Jahr*
 - UV-(B)-Licht , insbesondere Sonnenbrände in früher Kindheit

** Zeeb & Blettner, Der Onkologe 2006;
Umweltbundesamt*

Sport und Lebensqualität

- **Gewichtsreduktion**

- Energiezufuhr senken,
Energieverbrauch steigern

- **Ausdauersport (30-60 min./tgl.)**

- stärkt das Immunsystem
- fördert die Lebensqualität und -gefühl
- Aerobe Sportarten: Aqua-Jogging, Jogging, Gymnastik, Schwimmen, Walking usw.

American Cancer Society, 2006

Kontakt über: Selbsthilfegruppen, Sportverbände

„Alternative Prävention“

- Vitamine, Minerale und Spurenelemente
- Wissenschaftliche Evidenz (randomisierte kontrollierte Doppelblinduntersuchungen) fehlt für viele dieser „Präventions-Präparate“
- **Natürliche Ernährung ist Ersatzstoffen vorzuziehen**
 - Substitution zur Prävention i. d. R. nicht notwendig
 - Ausnahme: Mangelernährung bei Tumorerkrankung, Diarrhöen, Malabsorptionssyndrome, parenterale Ernährung, Vegetarier

Fragen zur Früherkennung

- Bin ich bei einem präventiven Lebensstil nicht sicher vor einer Erkrankung?
- Welche weiteren Möglichkeiten der Prävention gibt es noch?

Monogen vererbte Krankheiten (Auszug)

Erkrankung	Gen	Erkrankungsrisiko	Klinische Manifestation
Darmkrebs (HNPCC)	MLH1, MSH2 + 6	70-80%	> 25 Lebensj.
Brustkrebs	BRCA1 + 2	40-80%	> 25 Lebensj.
Eierstockkrebs	BRCA1 + 2	30-40%	> 25 Lebensj.
...			

Quelle: Ganten & Ruckpaul, 2008

Sekundäre Prävention: Früherkennung/Screening

- Insbesondere Risikopatienten (familiäres Risiko, Krebsvorerkrankungen, gutartige Organerkrankungen) sollten regelmäßig zur Früherkennung gehen
- Früherkennungsprogramme für Brust- und Darmkrebs wurden in den letzten Jahren etabliert
- Nur 1/3 der Frauen und nur 1/6 der Männer nehmen an Früherkennungsmaßnahmen teil
- Nutzen ist evident, es fehlt an der Umsetzung
- Schätzung: Jährlich könnten etwa 40.000 Menschen durch Früherkennung rechtzeitig geheilt werden

Früherkennungsuntersuchungen für Frauen

Alter	Rhythmus	Erläuterungen
ab 20 Jahre	jährlich	Krebsfrüherkennung: Gezielte Anamnese, Abstrich vom Gebärmutterhals, Untersuchung der inneren und äußeren Geschlechtsorgane
ab 30 Jahre	jährlich	Erweiterte Krebsfrüherkennung: Fragen nach Veränderung von Haut oder Brust; zusätzliches Abtasten von Brust und Achselhöhlen, Anleitung zur regelmäßigen Selbstuntersuchung der Brust
ab 35 Jahre	alle zwei Jahre	Gesundheits-Check-Up mit Schwerpunkt Früherkennung von Herz-Kreislauf und Nierenerkrankungen sowie von Diabetes: Anamnese, körperliche Untersuchung, Überprüfung von Blut- und Urin-Werten, Beratungsgespräch
ab 35 Jahre	alle zwei Jahre	Hautkrebsscreening
ab 50 Jahre	alle zwei Jahre bis einschl. 69 Jahre	Brustkrebsfrüherkennung durch das Mammographie-Screening; Einladung zum Screening in einer zertifizierten medizinischen Einrichtung: Röntgen der Brüste durch Mammographie
ab 50 Jahre	jährlich	Darmkrebsfrüherkennung: Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl
ab 55 Jahre	alle zwei Jahre	Darmkrebsfrüherkennung: Stuhluntersuchung oder max. zwei Früherkennungs-Darmspiegelungen (Koloskopien)

Quelle: Gemeinsamer Bundesausschuss; www.g-ba.de

Früherkennungsuntersuchungen für Männer

Alter	Rhythmus	Erläuterungen
ab 35 Jahre	alle zwei Jahre	Gesundheits-Check-Up mit Schwerpunkt Früherkennung von Herz-Kreislauf und Nierenerkrankungen sowie von Diabetes: Anamnese, körperliche Untersuchung, Überprüfung von Blut- und Urin-Werten, Beratungsgespräch
ab 35 Jahre	alle zwei Jahre	Hautkrebsscreening
ab 45 Jahre	jährlich	Krebsfrüherkennung: Tastuntersuchung der Prostata und der äußeren Genitale
ab 50 Jahre	jährlich	Darmkrebsfrüherkennung: Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl
ab 55 Jahre	alle zwei Jahre	Darmkrebsfrüherkennung: Stuhluntersuchung oder max. zwei Früherkennungs-Darmspiegelungen (Koloskopien)

Quelle: Gemeinsamer Bundesausschuss; www.g-ba.de

Zukunft der sekundären Prävention

- Neue Testverfahren in Entwicklung
 - z. B. „genetischer Stuhltest“ auf Darm- und Magenkrebs
- Ziel: Erkennung von Tumoren im präklinischen Stadium
- Zulassung: Zahl der „falsch“ positiven und „falsch“ negativen Testresultate muss gering sein
- Nutzen-Risiko-Bewertung muss in Studien erbracht werden

Zusammenfassung

- Relatives Risiko für Krebserkrankungen nimmt mit dem Alter zu
- Persönlicher Lebensstil ist der **Hauptrisikofaktor**
- Risiko kann durch gesundheitsförderliches Verhalten gesenkt werden (präventiver Lebensstil)
 - Reduktion von **Alkohol- und Nikotinkonsum**
 - ballaststoffreiche, ausgewogene **Ernährung**
 - Reduktion von **Übergewicht**
 - **sportliche Aktivität**
- **Vorsorgeuntersuchungen** ermöglichen eine frühzeitige Erkennung und verbessern die Prognose

Haben Sie noch Fragen?

Ich freue mich auf die Diskussion!

Weiterführende Internet-Adressen

www.netzwerk-krebsinformation.de

www.krebsinformationsdienst.de

www.nakos.de

Info-Telefon

Tel. 0800 - 420 30 40

Krebsinformationsdienst Heidelberg