

Früherkennung verhindert Leiden

Experten gehen davon aus, dass mehr als ein Drittel aller Darmkrebserkrankungen auf eine falsche Ernährung zurückzuführen sind. Fastfood, zu viel rohes Fleisch und tierisches Fett, Tabak und Alkoholkonsum erhöhen demnach das Darmkrebsrisiko. „Umgekehrt kann aber auch durch eine gesunde Ernährung und einen aktiven Lebensstil dazu beigetragen werden, das Risiko so gering wie möglich zu halten“, sagt Volker Schirge, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin. Besonders empfehlenswert seien Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Kartoffeln, Müsli, Reis, bis zu fünf Mal täglich eine Handvoll Obst und Gemüse. Zudem sollte für ausreichend Bewegung gesorgt werden.

„Ganz besonders wichtig sind aber Früherkennungsmaßnahmen“, betont Schirge. Denn es gibt eine Reihe von nicht beeinflussbaren Faktoren. Laut Statistik nimmt die Häufigkeit von Darmkrebserkrankungen mit dem Lebensalter zu. „90 Prozent der Darmkrebserkrankten werden nach dem 50. Lebensjahr diagnostiziert“, sagt der Oberarzt. Bei rund einem



Oberarzt Volker Schirge.

Drittel aller Darmkrebsfälle liegt zudem eine erbliche Veranlagung vor. Deshalb ist es für Familienangehörige von Darmkrebspatienten besonders wichtig, ihr persönliches Risiko abzuklären. Eine weitere Risiko-

gruppe für Darmkrebs bilden Menschen mit einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung, wie etwa Colitis ulcerosa und Morbus Crohn.

Doch es gibt Hoffnung: Darmkrebs ist heilbar, allerdings nur, wenn er frühzeitig erkannt wird. „Deshalb sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wie die Darmspiegelung so ungeheuer wichtig“, sagt Volker Schirge. Leider nehmen nur zu wenige den kostenlosen Check beim Arzt in Anspruch.

In der Regel entwickeln sich bösartige Tumore des Dickdarms aus gutartigen Vorstufen – den Adenomen, die auch als Polyp bezeichnet werden. Wenn man diese Polypen rechtzeitig diagnostizieren und beseitigen würde, könnten daraus keine Karzinome entstehen. Es geht also beim Kampf gegen den Darmkrebs vor al-

lem darum, zeitig genug die Vorläufer oder spätestens den beginnenden Krebs zu entdecken. Denn das Teuflische an dieser Erkrankung ist: „Der Patient spürt den beginnenden Darmkrebs nicht, da dieser keine Beschwerden verursacht“, sagt der Oberarzt. Nur mit Hilfe der Darmkrebsvorsorge kann der Tumor aufgespürt werden. Es gibt zwar Warnzeichen, diese sind allerdings oft schon Spätzeichen. Das seien plötzlicher Durchfall oder Verstopfung, besonders, wenn sie häufig wechseln, krampfartige Bauchschmerzen, Blässe und Blutarmut sowie Blut im Stuhl.

„De facto gilt die Untersuchung als absolut notwendig und ist dabei schmerzarm“, versichert Schirge. Um Tumore im Darm nachzuweisen, existieren unterschiedliche Methoden. Sie unterscheiden sich vor allem durch die Sicherheit der Untersuchungsergebnisse. Zum einen gibt es den fäkalen Okkultblut-Test, bei dem der Stuhl nach nicht sichtbarem Blut untersucht wird. Es sind aber nur jene Polypen oder Karzinome zu entdecken, die bluten. „Alle, die nicht bluten, entgehen diesem Test“, betont Volker Schirge.

Die effektivste und treffsicherste Methode zur Darmkrebsfrüherkennung ist die Darmspiegelung (Koloskopie). Sie ist als einzige der aufgeführten Untersuchungsmethoden in der Lage, auch kleine Veränderungen der Darmschleimhaut sicher zu erkennen. Während der Darmspiegelung werden Gewebeproben aus der Darmschleimhaut entnommen. Entdeckt der Arzt Darmpolypen, können diese mit einer Schlinge endoskopisch sofort entfernt werden.

Die Heilungschancen hängen also vor allem davon ab, wie frühzeitig der Darmkrebs entdeckt und entfernt wird. Daher haben alle gesetzlich Versicherten in Deutschland ab dem Alter von 50 Jahren bis zur Vollendung des 55. Lebensjahrs Anspruch auf die jährliche Durchführung eines Schnelltests (Hämocculttest) auf verstecktes Blut im Stuhl.

Ab 55 Jahren kann eine Darmspiegelung als Früherkennungsmaßnahme durchgeführt und zehn Jahre später wiederholt werden. Risikopatienten sind selbstverständlich von dieser Regelung ausgenommen und werden besonders engmaschig kontrolliert. Schirge empfiehlt daher den Betroffenen, sich zehn Jahre vor dem Erkrankungsalter des Familienangehörigen untersuchen zu lassen. kl