WCRF-Report: Empfehlungen (2007)

1. Körperfettmasse

Es wird empfohlen, so schlank wie möglich zu bleiben, und zwar innerhalb des normalen Körpergewichts.

Persönliche Empfehlung:

- Das Körpergewicht sollte während der Kindheit und im Jugendalter im unteren Bereich des normalen BMI für 21-Jährige liegen. (Die Entwicklung von Körpergewicht und –größe während der Kindheit sollte zu einem BMI am unteren Ende des Normalbereichs im Erwachsenenalter führen).
- Das Körpergewicht sollte ab dem 21. Lebensjahr innerhalb des normalen Bereichs liegen. (Anmerkung: BMI Normalbereich 19-25)
- Eine Zunahme des Körpergewichts und des Bauchumfangs ist im Erwachsenenalter zu vermeiden.

Begründung:
Ein lebenslanges normales Körpergewicht könnte eine der wichtigsten Maßnahmen zum Schutz vor Krebserkrankungen sein. Normales Körpergewicht schützt außerdem gegen eine Reihe anderer, häufig auftretender chronischer Krankheiten wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2.

2. Körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität sollte ein Teil des täglichen Lebens sein.

Persönliche Empfehlung:

- Mindestens 30 Minuten pro Tag moderate körperliche Aktivität (vergleichbar mit schnellem Gehen).
- Für eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit: 60 Minuten moderate oder 30 Minuten intensive Aktivität.
- Sitzende Aktivitäten wie Fernsehen begrenzen.

Begründung:
Die meisten Bevölkerungsgruppen, insbesondere solche, die in industrialisierter und städtischer Umgebung leben, sind körperlich weniger aktiv als sie es naturgemäß sein sollten.

3. Lebensmittel und Getränke, die eine Körpergewichtszunahme fördern

Der Verzehr energiedichter Lebensmittel sollte begrenzt werden.

Persönliche Empfehlung:

- Es wird empfohlen, energiedichte Lebensmittel und Getränke nur selten zu verzehren. (Energiedichte Lebensmittel werden mit einem Energiegehalt von mehr als 225 kcal pro 100 g definiert).

Begründung:

Der Konsum energiedichter Lebensmittel und Getränke nimmt derzeit weltweit zu und trägt vermutlich zum globalen Anstieg von Übergewicht bei.

Erläuterung:

Zusammengefasst zeigen die Daten, dass sich nicht bestimmte Nahrungsinhaltsstoffe, sondern ihr Beitrag zur Energiedichte der Kost als problematisch erweisen.

4. Pflanzliche Lebensmittel

Es wird empfohlen, überwiegend pflanzliche Lebensmittel zu verzehren.

Persönliche Empfehlung:

- Mind. fünf Portionen (400 g) von verschiedenem nicht stärkehaltigen Gemüse und Obst verzehren.
- Relativ unverarbeitetes Getreide und/oder Hülsenfrüchte sollten zu jeder Mahlzeit gegessen werden; im Durchschnitt sollten sie 25 g Ballaststoffe pro Tag liefern.
- Der Verzehr von stark verarbeiteten, stärkehaltigen Lebensmitteln sollte begrenzt werden.
- Menschen, die stärkehaltige Knollenfrüchte als Grundnahrungsmittel verzehren, sollten sicherstellen, dass sie ausreichend nicht stärkehaltiges Gemüse und Obst sowie Hülsenfrüchte verzehren.

Begründung:

Eine umfassende Betrachtung der Daten zeigt, dass die meisten Kostformen, die gegen Krebserkrankungen schützen, überwiegend aus pflanzlicher Nahrung bestehen.

5. Lebensmittel tierischer Herkunft

Es wird empfohlen, den Verzehr von rotem Fleisch zu begrenzen und den Verzehr von verarbeitetem Fleisch zu vermeiden.

Persönliche Empfehlung:

- Menschen, die regelmäßig Fleisch verzehren, sollten nicht mehr als 500 g pro Woche essen; davon sollte sehr wenig, wenn überhaupt, verarbeitet sein. („Verarbeitetes Fleisch" bezieht sich auf Fleisch, das durch Räuchern, Beizen oder Salzen oder durch die Zugabe von chemischen Konservierungsmitteln haltbar gemacht wurde).

Begründung:
Eine umfassende Betrachtung der Daten zeigt auch, dass viele Lebensmittel tierischer Herkunft einen wichtigen Beitrag zur Nährstoffversorgung leisten und gesundheitsförderlich sind, solange sie in mäßiger Menge verzehrt werden.

6. Alkohol

Empfohlen wird eine Begrenzung des Konsums alkoholischer Getränke.

Persönliche Empfehlung:

- Wenn alkoholische Getränke getrunken werden, sollte der Konsum auf nicht mehr als zwei Gläser pro Tag für Männer und ein Glas pro Tag für Frauen begrenzt werden (Ein „Glas" enthält etwa 10-15 g reinen Alkohol, das entspricht ca. 125 ml Rotwein oder 330 ml Bier).

Begründung:
Die Daten hinsichtlich Krebserkrankungen rechtfertigen die Empfehlung, keinen Alkohol zu trinken. Gleichzeitig legt weiteres Datenmaterial nahe, dass ein moderater Alkoholkonsum wahrscheinlich das Risiko der koronaren Herzkrankheiten senkt.

7. Haltbarmachung, Verarbeitung, Zubereitung

Der Verzehr von verschimmelten Getreide oder Hülsenfrüchten ist zu vermeiden. Empfohlen wird eine Begrenzung des Salzkonsums.

Persönliche Empfehlung:

- Der Verzehr verschimmelter Getreide oder Hülsenfrüchte ist zu vermeiden.
- Der Verzehr von gepökelten oder stark gesalzenen Lebensmitteln soll vermieden werden. Lebensmittel sollten ohne Salz haltbar gemacht werden. Der Salzkonsum pro Person sollte 6 g (2,4 g Natrium) pro Tag nicht überschreiten.

Begründung:
Die überzeugendsten Daten über Maßnahmen zur Haltbarmachung, Verarbeitung und Zubereitung von Lebensmitteln zeigen, dass mit Salz haltbar gemachte Lebensmittel wahrscheinlich eine Ursache für Magenkrebs sind; Lebensmittel, die mit Aflatoxin belastet sind, sind eine Ursache für Leberkrebs.

8. Nahrungsergänzungsmittel

Der Nährstoffbedarf sollte ausschließlich durch Lebensmittel gedeckt werden.

Persönliche Empfehlung:

- Nahrungsergänzungsmittel werden für die Krebsprävention nicht empfohlen.

Begründung:
Die Daten zeigen, dass hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel sowohl vor Krebs schützen als auch Krebs begünstigen können. Diesbezügliche Studienergebnisse sind jedoch nicht auf die allgemeine Bevölkerung übertragbar, so dass insgesamt keine sichere Einschätzung des Nutzens und der Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln vorgenommen werden kann. Eine allgemeine Empfehlung, Nahrungsergänzungsmittel zur Prävention von Krebserkrankungen einzusetzen, könnte unerwartete und nachteilige Wirkungen mit sich bringen. Deshalb wird eine Erhöhung der Zufuhr relevanter Nährstoffe mittels der üblichen Kost vorgezogen.

Spezielle Empfehlung 1: Stillen

Mütter sollten stillen; Säuglinge sollten gestillt werden.

Persönliche Empfehlung:

- Säuglinge sollten möglichst bis zu sechs Monaten ausschließlich gestillt werden (ohne anderes Essen oder Trinken, einschließlich Wasser); danach sollte mit der Einführung der Beikost begonnen werden.

Begründung:
Die wissenschaftlichen Daten für Krebs und andere Krankheiten zeigen, dass dauerhaftes, ausschließliches Stillen sowohl die Mutter als auch das Kind schützen.

Erläuterung:
Der Report empfiehlt Müttern zu Stillen um Brustkrebs vorzubeugen. Bei Kindern kann Stillen Übergewicht und Adipositas vorbeugen.

Spezielle Empfehlung 2: Krebsbetroffene

Es gelten die Empfehlungen zur Krebsprävention.

Empfehlungen:

- Krebsbetroffene sollten von ausgebildeten Ernährungsfachkräften betreut werden.
- Wenn möglich (und wenn es keine andersartigen Empfehlungen gibt), sollten die Empfehlungen für Ernährung, gesundes Körpergewicht und körperliche Aktivität eingehalten werden.

Begründung:
Bis auf die hier dargestellten Einschränkungen war sich der Ausschuss einig, dass die Empfehlungen ebenfalls für Krebsbetroffene gelten. Es gibt jedoch bestimmte Umstände, unter denen diese Empfehlungen nicht zutreffen, beispielsweise wenn eine Krebstherapie die Verdauungsfunktionen beeinträchtigt hat.