

Haben Sie schon an Ihre Darmkrebsvorsorge gedacht?

Krebserkrankungen des Dickdarms gehören zu den häufigsten Tumoren des Menschen. Die Früherkennung ist mittels einer Darmspiegelung leicht möglich und sollte bei jeder Frau und jedem Mann ab 50 Jahren stattfinden. Bei familiärer Belastung ist eine erste Untersuchung bereits mit 45 Jahren angezeigt.

Vererbare Risikofaktoren (Gen-Defekt) sind die häufigsten Ursachen für Darmkarzinome. Zudem begünstigen chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) und eine ballaststoffarme Ernährung die Entstehung.

Bei welchen Symptomen sollten Sie einen Arzt aufsuchen?

- Blutauflagerungen auf dem Stuhl
- Darmkrämpfe
- Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung
- Blähungen, Schmerzen im Bauch
- Stuhlinkontinenz
- unerklärliche Gewichtsabnahme, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- tastbare Verhärtungen im Bauchraum

Untersuchungs- und Therapiemöglichkeiten

Tumore des Enddarms können mittels Tastuntersuchung (Finger) entdeckt werden. Tumore, die den Dickdarm befallen haben, werden mittels einer Darmspiegelung (Koloskopie) diagnostiziert. Bei dieser Untersuchung, die in einer Kurznarkose erfolgt, wird der Darm mit einem Endoskop schmerzfrei untersucht und bei auffälligem Befund eine Biopsie (Gewebeprobe) entnommen. Röntgenuntersuchungen oder computertomografische Schichtaufnahmen ergänzen die Endoskopie bei einem verdächtigen Befund.

Die Therapiemöglichkeiten sind vielseitig und meist operativ. Entscheidend ist die Frühdiagnose des Dickdarmkrebses wie auch des Enddarmkrebses. Die Frühdiagnose verhindert die Bildung von Ablegern im Bauchraum und geht mit einer guten Prognose einher.

Wie kann ich Darmkrebs vorbeugen?

Je früher man Darmkrebs erkennt und behandelt, desto besser ist auch die Prognose! Fragen Sie Ihre Familie nach mög-



DCC RABE Media / Fotolia.com

lichen Darmkrebserkrankungen bei der Grossmutter, dem Grossvater oder den weiteren direkten Blutsverwandten. Falls einer von ihnen eine Darmkrebserkrankung hatte, sollten Sie sich ab den 45. Altersjahr zur Vorsorgeuntersuchung anmelden.

Eine relativ faserarme (ballaststoffarme) Ernährung begünstigt die Bildung von Darmkrebs. Darum reichern Sie Ihre Ernährung mit Ballaststoffen an. Achten Sie darauf, dass genügend Vollkornprodukte auf Ihrem Speiseplan stehen und geniessen Sie Fleisch und fettreiche Lebensmittel nur in Massen.

Übergewicht, Bewegungsmangel und Rauchen können das Darmkrebsrisiko ebenfalls erhöhen. Jährlich werden in der Schweiz rund 4100 Menschen mit der

Diagnose Darmkrebs konfrontiert. Pro Jahr sterben in der Schweiz rund 1600 Menschen an Darmkrebs. Leider wird die Diagnose oft erst im fortgeschrittenen Krebsstadium festgestellt, was prognostisch ungünstig ist. Bei frühzeitiger Erkennung sind die Heilungschancen sehr gut. Legen Sie in diesem Sinne Ihre Scheu beiseite ab und melden Sie sich zur Darmspiegelung an, falls Sie dies noch nicht gemacht haben!

Beste Grüsse

Dr. med. C. Lorenzet