

Darmkrebs ist die Krebsform mit der häufigsten Todesursache. Das rechtzeitige Erkennen und Entfernen von Darmpolypen kann lebensrettend sein.

Jürg Lendenmann

# Prävention

## Früherkennung bei Darmkrebs wichtig

Jeder dritte Mensch in der Schweiz erkrankt im Verlauf seines Lebens an Krebs. In den Medien wird viel berichtet über Krebserkrankungen (Tumoren) von Lungen, Brust, Prostata und Haut. Über Darmkrebs wird jedoch kaum informiert – zu Unrecht, denn diese Krebsform ist mit 4600 Neuerkrankungen und 1600 Todesfällen pro Jahr die häufigste Todesursache bei Krebs in der Schweiz.

### Meist zu spät entdeckt: Darmkrebs

Tatsache ist auch, dass der Darmkrebs meist zu spät entdeckt wird, da er im Anfangsstadium keine Schmerzen ver-

ursacht und keine Alarmzeichen auf wachsende Tumoren aufmerksam machen. Während langer Zeit sind nur geringe und/oder unspezifische Symptome vorhanden. Wenn Beschwerden wie Schmerzen im Unterbauch oder Stuhlunregelmässigkeiten auftreten, oder wenn sich Blut im Stuhl zeigt, befindet sich die Erkrankung bereits in einem fortgeschrittenen Stadium. Und je weiter eine Krebserkrankung fortgeschritten ist, desto schlechter stehen die Prognosen für den Patienten. Durch rechtzeitige Vorsorgeuntersuchungen könnten die meisten Patienten geheilt werden.

### Warum der Darm so wichtig ist

Acht Meter misst der Darm eines Erwachsenen. Durch die Darmzotten wird die innere Oberfläche auf 400 bis 500 Quadratmeter vergrössert. Im Laufe des Lebens verdaut der Darm 50 Tonnen Nahrung und 50 000 Liter Flüssigkeit. Risikofaktoren für eine Krebserkrankung dieses lebenswichtigen Organs sind: falsche Ernährung, Alkohol, Nikotin, zu wenig Bewegung, Übergewicht, familiäres Risiko sowie entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

### Primäre Prävention: Lifestyle verbessern

Zur Prophylaxe von Darmkrebs empfiehlt die Amerikanische Gesellschaft für Gastroenterologie (AGA)

- 30–35 Ballaststoffe pro Tag von verschiedenen Nahrungsmitteln aufzunehmen,
- 5–7 Portionen Gemüse und Obst täglich zu verzehren,
- zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr mit diesen Prophylaxemassnahmen zu beginnen,
- den Konsum von Fett, rotem Fleisch und Alkohol zu reduzieren sowie
- das Rauchen einzustellen.

### Sekundäre Prävention: Früherkennung

Von Darmkrebs sind mehr Frauen als Männer betroffen; das mittlere Erkan-

### Was heisst «Prävention»?

Das Ziel aller präventiven Vorkehrungen ist, eine Krankheit zu verhindern – ihr zuvorkommen (lat. prevenire). Auch ärztlich angeordnete Massnahmen, die der Überwachung und Erhaltung der Gesundheit dienen, zählen zur Prävention.

Es werden drei Formen der Prävention unterschieden:

1. Primäre Prävention: Gesundheitsschädliche Faktoren werden ausgeschaltet, bevor sie wirksam werden.
2. Sekundäre Prävention: Erkrankungen sollen im frühestmöglichen Stadium entdeckt und behandelt werden. (Frühdiagnostik, Vorsorgeuntersuchungen, risikomindernde Strategien)
3. Tertiäre Prävention: Eine Verschlimmerung der Krankheit, Komplikationen und Rückfälle sollen verhindert werden.

kungsalter liegt bei 67 Jahren (Männer) und 72 Jahren (Frauen); diese aus Deutschland stammenden Daten dürften in der Schweiz ähnlich sein. Am häufigsten treten die Krebsgeschwüre im Enddarm und im Dickdarm auf; mehr als 90 Prozent der bösartigen Tumoren (Karzinome) entwickeln sich über einen Zeitraum von 10 bis 15 Jahren aus gutartigen Tumoren (Adenome, «Polypen»). Jeder dritte über 50 hat solche Darmpolypen. Durch rechtzeitige Vorsorgeuntersuchungen könnten die meisten Patienten geheilt werden. Das Ziel der Darmkrebsfrüherkennung ist es, vorhandene Darmpolypen zu entdecken und zu entfernen sowie schon vorhandene Karzinome zu erkennen. Wird ein Darmkrebs im Stadium 1 diagnostiziert, beträgt die 5-Jahres-Überlebensrate 90 bis 100 Prozent, im Stadium 4 nur noch 6 Prozent.

### Darmspiegelung und Stuhluntersuchungen

Die aussagekräftigste Untersuchung zur Früherkennung von Darmkrebs ist die komplette Spiegelung (hohe Koloskopie) des Dickdarms. Jedoch nehmen nur drei Prozent der rund zwei Millionen Schweizer, die sich regelmässig untersuchen lassen müssten, diese Untersuchungsmethode in Anspruch; vermutlich spielt dabei auch mit, dass diese Vorsorgeuntersuchung oft auch wegen der vorgängigen Darmreinigung als unangenehm empfunden wird. Als alternative Verfahren bieten sich Stuhluntersuchungen an. Zum Nachweis verborgener (okkult) Blutungen stehen verschiedene Testmethoden zur Verfügung: zum einen chemische und immunologische. Beide Testmethoden

unterliegen Einschränkungen, da verschiedene Darmerkrankungen – wie Karzinome – nicht immer bluten müssen, und ein Nachweis von Blut im Stuhl beweist nicht das Vorhandensein eines bösartigen Krebses. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein vorhandener Tumor auch wirklich erkannt wird, beträgt bei diesen Methoden nur 20–30 Prozent. Zudem sind diese Tests störanfällig und können zu falsch positiven Resultaten verleiten.

### Früherkennung mit Tumor M2-PK Quick Test®

Seit Kurzem ist ein neues Verfahren verfügbar, das wesentlich empfindlicher ist als die bisherigen Früherkennungsmethoden: der Nachweis des Enzyms M2-Pyruvatkinase (Tumor M2-PK) im Stuhl. M2-

PK kommt ausser im Gewebe von Föten nur noch in Tumoren vor: Tumor M2-PK ist somit ein Biomarker, der die Stoffwechsellaktivität von Tumoren widerspiegelt. Der M2-PK-Stuhltest zeigte in klinischen Studien (Deutschland, England und Irland) eine hohe Sensitivität (zwischen 78 und 97 Prozent «Trefferquote») sowohl für Karzinome wie Adenome im Darm. Damit ist die Trefferquote rund viermal so hoch wie bei herkömmlichen Blut-im-Stuhl-Tests. Zudem werden bereits kleine blutende wie nicht blutende Darmpolypen wie Tumoren entdeckt, und falsch positive Ergebnisse durch Hämorrhoiden und andere Blutungsquellen werden ausgeschlossen. Ein positives Ergebnis des M2-PK Quick Tests zeigt an, dass etwas nicht stimmt und der Patient zu einer Darmspiegelung geschickt werden muss.

### Faszination Darm

Auf der Vista EXPO ist Europas grösstes Darmmodell aufgebaut. Zwanzig Meter lang ist das Modell «Faszination Darm». In vier Abschnitten erfahren Besucher Wissenswertes über den gesunden Darm, die Schleimhaut bei entzündlichen Darmerkrankungen sowie die Entstehung von Karzinomen. Ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall!

Bilder: <http://begehbare-organe.de>

