

# Grünkohl gegen Krebs

Der Wirkstoff Sulforaphan, der in vielen Kohl-Sorten vorkommt, kann das Tumorwachstum blockieren

Ingo Glase

**Gera.** Eine Erkrankung der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) kann schwere Folgen haben. Auch Tumore der Bauchspeicheldrüse nehmen an Häufigkeit zu. Doch für eine erfolgreiche Behandlung ist die Früherkennung wichtig. Fragen zum Thema beantworteten Uwe Will, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie am SRH Wald-Klinikum Gera und Leiter des Pankreaskarzinomzentrums Gera, Oberarzt David Kalisch, Pankreas-Chirurg am SRH Wald-Klinikum Gera, sowie Bernd Rühling, Regionalleiter der Selbsthilfeorganisation Arbeitskreis der Pankreatektomierten in Thüringen, beim Telefonforum. Hier eine Auswahl der Antworten.

**Kann ich etwas tun, um der Entstehung von Bauchspeicheldrüsenkrebs vorzubeugen?**

Das Risiko ist bei Übergewicht und bei Rauchern sowie bei übermäßigem Genuss von Alkohol oder gebratenem wie geräuchertem Fleisch erhöht. Darauf sollte man verzichten, sich lieber regelmäßig bewegen und Alkohol und Gebratenes nur in Maßen genießen. Eine ausgewogene Ernährung ist sehr ratsam, dadurch kann man das allgemeine Krebsrisiko senken.

Eine Empfehlung zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln oder Medikamenten zur Prophylaxe kann nicht gegeben werden. Aus Studien ist bekannt, dass Sulforaphan, ein Wirkstoff welcher in Kreuzblütlern wie Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl oder Grünkohl vorkommt, Körperzellen vor Schäden im Erbgut schützen und die Blutgefäßbildung in Tumoren und das Tumorwachstum blockieren kann. Somit könnte ein regelmäßiger Verzehr dieser Gemüsearten vor einem Pankreaskarzinom schützen.

**Bei mir wurde vor kurzen der Darm im Rahmen der Darmkrebsvorsorge gespiegelt. Gibt es auch eine Vorsorge beim Bauchspeicheldrüsenkrebs?**

Nein. Es gibt derzeit keine Empfehlungen für eine regelmäßige Vorsorgeuntersuchung der Bauchspeicheldrüse, um einen Tumor frühzeitig zu entdecken. Auch sollten keine Blutwerte, sogenannte Tumormarker, aus Vorsorgegründen bestimmt werden, da sie fälschlicherweise erhöht sein können, ohne dass eine Tumorerkrankung vorliegen muss. Wenn allerdings in Ihrer Familie gehäuft Tumore, insbesondere Pankreaskarzinome aufgetre-



**Mit dem regelmäßigen Verzehr von Grünkohl, Brokkoli, Blumen- und Rosenkohl kann man das Tumorrisiko senken, meinen Experten in unserem Telefonforum zur Bauchspeicheldrüse. Der Wirkstoff Sulforaphan blockiert das Tumorwachstum.**

HAUKE-CHRISTIAN DITTRICH/DPA

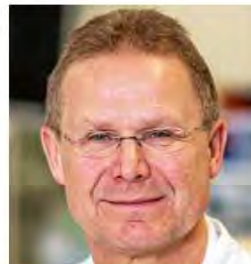
ten sind, sollten Sie sich einer genetischen Beratung unterziehen, die Blutentnahmen beinhaltet. Zudem wird bei dieser Konstellation und beim Vorliegen einer chronischen Bauchspeicheldrüsenentzündung in regelmäßigen Abständen eine konventionelle und interne Ultraschalluntersuchung der Bauchspeicheldrüse empfohlen, da die Wahrscheinlichkeit des Auftretens einer Krebserkrankung erhöht ist.

**Gibt es typische Symptome für Bauchspeicheldrüsenkrebs?**

Nein. Jedoch sollte bei länger als 14 Tagen bestehenden unklaren Bauchschmerzen und Gewichtsverlust eine weitere Diagnostik veranlasst werden. Auch können nicht anders zu erklärende dumpfe Rückenschmerzen, eine Gelbfärbung von Augen und Haut oder auch ein neu aufgetretener Diabetes Hinweis für eine Erkrankung der Bauchspeicheldrüse sein. Dann sollte eine sofortige Diagnostik erfolgen.

**Wie wird der Bauchspeicheldrüsenkrebs behandelt?**

Eine Operation ist die einzige Behandlungsmöglichkeit, durch die eine Heilung möglich ist. Diese ist jedoch nur sinnvoll, wenn keine Absiedlungen, also Metastasen, in anderen Organen nachweisbar sind



**Chefarzt Uwe Will (von links) und Oberarzt David Kalisch vom SRH Wald-Klinikum Gera sowie Bernd Rühling beantworteten Fragen von Lesern unseres Telefonforums.**

SRH WALD-KLINIKUM GERA (3)

und wenn der Tumor selbst komplett entfernt werden kann. Das Ausmaß der Operation ist dabei von der Lokalisation des Tumors abhängig und muss immer individuell entschieden werden. Je nach Größe des Tumors und seiner Beziehung zu den Gefäßen kann eine Chemotherapie vor Operation erforderlich sein, um den Tumor zu verkleinern, was die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Entfernung erhöht. Sollte eine Heilung des Tumors nicht mehr möglich sein, etwa bei Metastasen in der Leber, ist leider nur noch eine systemische Chemotherapie ohne nachfolgende Operation möglich. Dabei kann zwar mit einer Tumorverkleinerung von 20 bis 50 Prozent gerechnet werden, eine vollständige Heilung ist allerdings ausgeschlossen.

**Bei mir wurde per Ultraschall ein unklarer Herd an der Bauchspeicheldrüse festgestellt. Ich bin aber völlig beschwerdefrei. Sollte ich den Befund trotzdem untersuchen lassen?**

Gerade bei Beschwerdefreiheit mit unklarem Zufallsbefund sollte eine Abklärung erfolgen, um einen bösartigen Tumor früh zu erkennen, denn in diesem Stadium macht der Tumor keine Beschwerden, die Heilung durch eine Operation ist gewiss. Auf der anderen Seite gibt es eine Vielzahl gutartiger Tumore der Bauchspeicheldrüse, die nicht operiert werden müssen. Die Unterscheidung kann manchmal schwer sein, daher sollten Sie bei einem unklaren Befund ein Zentrum mit großer Erfahrung in der Behandlung und Therapie von Bauchspeicheldrüsenkrankungen aufsuchen.

**Ich habe Bauchspeicheldrüsenkrebs, eine niederschmetternde Diagnose. Was nutzt mir da der Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe? Kann mir da geholfen werden?**

Bauchspeicheldrüsenkrebs gehört leider noch immer zu den Krebsarten, wo die Prognosen über Krankheitsverlauf und Lebenserwartung oft unbefriedigend sind. Gerade deshalb ist der Kontakt zu Gleichbetroffenen sehr wichtig. Der Gedankenaustausch zwischen Betroffenen und mit Patienten, die diese Erkrankung überlebt haben, ist sehr hilfreich.

Besonders, weil in der Öffentlichkeit die negativ pauschalisierten Aussagen dominieren. Es ist aber jeder Krankheitsfall individuell zu betrachten. Unsere Selbsthilfegruppe kooperiert mit spezialisierten Zentren und hat Verbindungen zu entsprechenden Fachspezialisten und Fachverbänden.

Wir wollen helfen, dass Patienten in qualifizierten Zentren operiert werden und danach eine gute Weiterbehandlung erhalten. Sie sollten, so weit möglich, schnell wieder in ihr normales Umfeld zurückfinden. Die familiären Bindungen, sozialen Kontakte wie die Selbsthilfegruppe und Bewegung in frischer Luft helfen neben der wichtigen ärztlichen Therapie bei einer Genesung.