

Kassel, den 25. Oktober 2023

Keine Angst vor der Darmkrebsvorsorge

Darmkrebs ist die dritthäufigste Krebserkrankung, die vermehrt ab dem 50. Lebensjahr vorkommt. Ab diesem Alter werden besondere Vorsorgemaßnahmen empfohlen. Darauf weist die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau anlässlich des Magen-Darm-Tags am 7. November hin.

Der Darm beeinflusst das Wohlbefinden wesentlich mehr als bis noch vor wenigen Jahren bekannt war. Wesentlichen Einfluss auf die Darmgesundheit haben Ernährung, Bewegung und Stress.

Eine ballaststoffreiche Ernährung wirkt sich positiv auf den Darm aus und beugt nicht nur dem Krebs vor, sondern auch chronischen Magen-Darm-Entzündungen. Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse, sorgen dafür, dass krebserregende Substanzen schneller ausgeschieden und schädliche Stoffe gebunden werden. Auch ungesättigte Fettsäuren, wie zum Beispiel in Raps-, Distel- und Olivenöl, schützen vor Darmkrebs; hingegen sollten tierische Fette in Maßen genossen werden.

Moderate Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen sind ebenfalls förderlich, da sie die Darmtätigkeit und den Stoffwechsel anregen.

Neben dieser Eigenvorsorge ist eine regelmäßige Inanspruchnahme der Vorsorgeuntersuchungen wichtig. Wissenschaftliche Daten zeigen, dass Männer ein höheres Darmkrebs-Risiko haben als Frauen. Männern wird daher bereits ab dem 50. Lebensjahr eine Darmspiegelung angeboten (zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren). Wird nichts Auffälliges gefunden, steht die nächste Darmspiegelung nach zehn Jahren an.



Alternativ zur Darmspiegelung können sie zwischen 50 und 54 Jahren einmal im Jahr sowie nach dem 55. Geburtstag alle zwei Jahre einen immunologischen Stuhltest (iFOBT) auf okkulte (nicht sichtbare) Blutspuren abgeben.

Frauen haben Anspruch auf eine Darmspiegelung ab 55 Jahren (zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren). Im Alter von 50 bis 54 Jahren können Frauen bereits jährlich einen immunologischen Stuhltest durchführen lassen. Nach dem 55. Geburtstag können sie diesen Test alle zwei Jahre machen – es sei denn, sie entscheiden sich für die Darmspiegelung.

Weitere Informationen gibt die SVLFG unter <https://www.svlfg.de/vorsorge>.

SVLFG

sicher & gesund aus einer Hand

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau – kurz SVLFG – ist der Verbundträger der Landwirtschaftlichen Berufsgenossenschaft, Alters-, Kranken- und Pflegekasse. Die SVLFG erbringt übergreifend Leistungen sicher und gesund aus einer Hand und ist der einzige Sozialversicherungsträger für Selbständige und ihre mitarbeitenden Familienangehörigen in der landwirtschaftlichen Sozialversicherung. Mit den Kenntnissen über die besonderen Bedürfnisse der Versicherten und deren Betriebe trägt die SVLFG als Partner im ländlichen Raum zur größtmöglichen Arbeitssicherheit bei und unterstützt bei einer gesundheitsfördernden Lebensweise. Dabei gehören Leistungen wie die Betriebs- und Haushaltshilfe und speziell auf die Grüne Branche zugeschnittene Gesundheitsangebote zum herausragenden Portfolio. Die SVLFG zeichnet sich durch wirkungsvolle, versicherungszweigübergreifende Präventionsarbeit aus. Durch die berufsständische Selbstverwaltung ist die direkte Mitwirkung der Versicherten sichergestellt.



Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70 – 72, 34131 Kassel
Telefon: 0561 785-0, E-Mail: kommunikation@svlfg.de
Internet: www.svlfg.de

Pressesprecherin:
Martina Opfermann-Kersten Telefon: 0561 785-16183