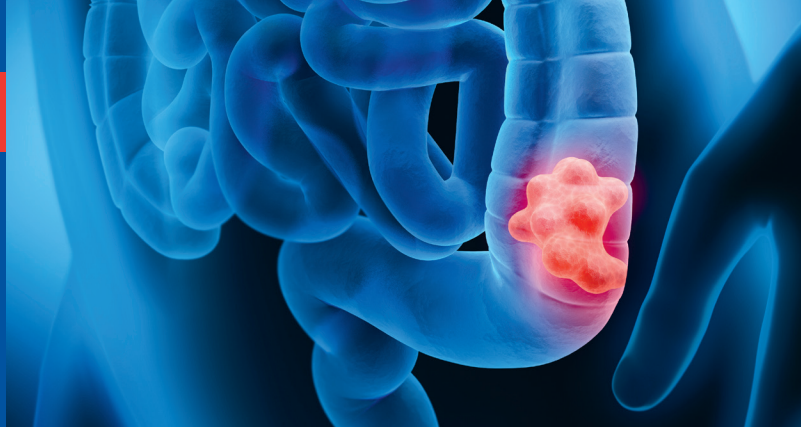


# Darmkrebs – eine vermeidbare Krankheit?

7. Juni 2023



Über die Sinnhaftigkeit von Prävention und Vorsorge von Krebserkrankungen muss heutzutage kaum diskutiert werden. Nicht alle Krebsformen eignen sich im selben Masse für Vorsorgemassnahmen. Darmkrebs gehört jedoch zu jenen Tumoren, bei denen sich Vorsorgeuntersuchungen (Darmspiegelung oder jährlicher Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl) als hochwirksam erwiesen haben: Die Erkrankungs- und Sterberate kann durch die Vorsorgespiegelung um 60 bis 80 Prozent gesenkt werden. Immerhin ist Darmkrebs die zweithäufigste Krebstodesursache in Liechtenstein und der Schweiz und ohne Vorsorge erkrankt jeder 24. Mann und jede 37. Frau im Verlauf des Lebens an Dickdarmkrebs.

## Sinn und Zweck der Vorsorge

Ziel der Vorsorge ist übrigens nicht – wie oft angenommen wird – die Früherkennung von Darmkrebs. Glücklicherweise stellt eine Darmkrebsdiagnose beim beschwerdefreien Patienten im Rahmen der Vorsorge eine absolute Rarität dar. Der günstige Effekt entsteht durch die Möglichkeit der Abtragung von Darmpolypen bei der Darmspiegelung, welche bei jedem dritten Menschen ab 50 Jahren gefunden werden. Darmkrebs entsteht in der überwiegenden Zahl der Fälle aus derartigen Darmpolypen, wobei aber nur etwa jeder zweihundertste nicht entfernte Polyp bösartig werden würde und die Zeitspanne von der Entstehung eines Polyps bis zum Übergang in einen Darmkrebs etwa 15 Jahre dauert.

## Darmkrebsvorsorge für wen und ab wann?

Bei Menschen ohne spezielles Risiko für Darmkrebs wird eine Darmspiegelung oder der jährliche Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl ab dem 50. Lebensjahr empfohlen. Werden bei der Darmspiegelung Polypen abgetragen, wird eine neuerliche Untersuchung wieder nach fünf Jahren empfohlen bzw. nach drei Jahren, wenn es sich um grosse oder viele Polypen gehandelt hat. Bei polypenfreiem Darm soll alle zehn Jahre gespiegelt werden. Gibt es Fälle

von Darmkrebs bei Verwandten ersten oder zweiten Grades (Eltern, Geschwister), sollte die Untersuchung ab dem 40. Lebensjahr alle fünf Jahre durchgeführt werden.

## Unbegründete Ängste

Am Vorabend und am Morgen vor der Darmspiegelung muss jeweils ein halber Liter eines Abführmittels getrunken werden. Die Darmspiegelung erfolgt nach Verabreichung eines intravenösen Schlafmittels (Propofol) in der Regel völlig schmerzfrei. Manche Patienten bevorzugen auch die Untersuchung im Wachzustand. In einer kürzlich publizierten Übersichtsarbeit wurde die Komplikationsrate der Darmspiegelung erhoben, indem sämtliche zu diesem Thema veröffentlichte Studien mit zehn Millionen Darmspiegelungen herangezogen wurden. Die Komplikation einer Darmverletzung (Darmperforation) trat dabei extrem selten auf (ein Fall auf 2000 Darmspiegelungen). Im Falle der Abtragung von grossen Polypen besteht ein kleines Risiko einer Blutung (eine auf 500 Darmspiegelungen), die sich praktisch immer ohne grössere Umstände stillen lässt. Die erwähnten Zahlen wurden weltweit erhoben und dürften in der Schweiz und Liechtenstein aufgrund der hohen Qualitätsstandards zudem deutlich niedriger sein.

## Bedeutung einer gesunden Lebensweise

Eine Ernährung reich an Gemüse und Früchten, regelmässige körperliche Betätigung, Bekämpfung von Übergewicht sowie Verzicht auf Rauchen und übermässigen Alkoholkonsum können das Darmkrebsrisiko senken. Rauchen und übermässiger Alkoholgenuß sind mit einem jeweils 30 Prozent höheren Darmkrebsrisiko verbunden.

## Referent:

**Dr. med. Ignaz Good**

Facharzt für Gastroenterologie

Leitender Arzt Gastroenterologie SRRWS