Welche Lebensmittel senken, welche erhöhen das Krebsrisiko?

	Welche Organe sind betroffen?	**Welche Menge wird empfohlen?** ***Hinweis: Info aus den 10 Regeln der DGE***
Was verringert das Risiko?		
Obst und Gemüse	*Speiseröhre, Darm, Kehlkopf, Lunge, Mund, Rachen*	*650 g am Tag*
Ballaststoffe	*Darm*	*30 g am Tag*
normales Körpergewicht	*Brust, Gebärmutter, Darm, Niere, Speiseröhre*	*BMI kleiner als 25*
Was erhöht das Risiko?		
Fleisch und Fleischwaren	*Darm*	*300 – 600 g in der Woche*
Alkohol	*Brust, Darm, Kehlkopf, Leber, Magen, Mund, Rachen, Speiseröhre*	*Frauen weniger als 10 g/Tag* *Männer weniger als 20 g/Tag*

Tipps für eine gesunde Ernährung *(Beispiele)*:

Quelle: www.krebshilfe.de/wir-informieren/material-praevention-frueherk/praeventionsratgeber0.html aufgerufen am 07.10.2014