

## Dickdarmkrebs » Ernährung

Risikofördernd	Neutral	Risikovermindernd
Adipositas	"Weisses Fleisch" (Geflügel, Fisch)	<b>Gemüse</b>
"Rotes Fleisch"	Früchte	<b>Ballaststoffe</b> (unterschiedliche Studien, überwiegend positiver Effekt)
Hoher Gehalt tierischer Fette	Vitamine	Ungesättigte Fettsäuren in Fisch und Fischölen
Stuhlträgheit		Vielleicht krebsvorbeugend wirkend: Spurenelemente wie Folat und Selen, Calcium, Aspirin, Sulindac und weitere nicht steroidale Antirheumatika
Hoher, langjähriger Zigarettenkonsum		
Alkohol (Bier)		