

# Was Sie über Darmkrebsvorsorge wissen sollten

## Was ist Darmkrebs?

Darmkrebs ist eine Krebserkrankung des Dickdarms (unterer Teil des Verdauungssystems) oder des Rektums (die letzten 15 Zentimeter des Dickdarms). Er wird auch als kolorektaler Krebs oder Dickdarmkrebs bezeichnet. Es ist eine der häufigsten Krebsarten, an der Menschen in Ontario sterben. Wenn jedoch Darmkrebs frühzeitig erkannt wird, können 9 von 10 Erkrankten geheilt werden.

Darmkrebs geht von abnormen Wucherungen an der Schleimhaut des Dick- oder Enddarms aus, den sogenannten Polypen.

Nicht alle Polypen entwickeln sich zu Krebs, aber einige Polypen können sich mit der Zeit zu Krebs entwickeln.

## Was ist Krebsvorsorge?

Im Rahmen einer Krebsvorsorgeuntersuchung werden Personen untersucht, bei denen ein Krebsrisiko besteht, die aber keine Symptome haben und sich im Allgemeinen gut fühlen.

ColonCancerCheck ist ein Früherkennungsprogramm in Ontario, das Menschen mit einem erhöhten Darmkrebsrisiko dazu ermutigt, sich regelmäßig auf diese Krankheit untersuchen zu lassen.

## Wer sollte sich auf Darmkrebs untersuchen lassen?

ColonCancerCheck untersucht 2 Gruppen von Personen, die für eine Untersuchung in Frage kommen: Personen mit durchschnittlichem Darmkrebsrisiko und Personen mit erhöhtem Darmkrebsrisiko.

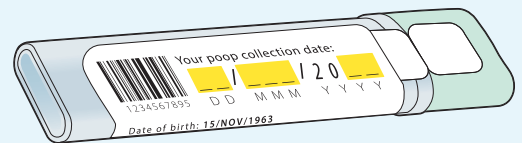
**Durchschnittliches Risiko:** Personen im Alter von 50 bis 74 Jahren, die keine Eltern, Geschwister oder Kinder (Verwandte ersten Grades) mit Darmkrebs hatten.

Wenn Sie ein durchschnittliches Risiko haben, sollten Sie sich ab dem Alter von 50 Jahren alle 2 Jahre mit einem **immunchemischen Stuhltest (FIT - Fecal Immunochemical Test)** untersuchen lassen.

**Erhöhtes Risiko:** Personen, die einen oder mehrere Elternteile, Brüder, Schwestern oder Kinder (Verwandte ersten Grades) mit Dickdarmkrebs gehabt haben.

Wenn Sie ein erhöhtes Risiko haben, sollten Sie sich ab einem Alter von 50 Jahren oder 10 Jahre vor dem Alter, in dem bei Ihrem Verwandten ersten Grades Darmkrebs diagnostiziert wurde, einer Darmspiegelung unterziehen, je nachdem, was zuerst eintritt. Wie oft Sie untersucht werden, hängt davon ab, in welchem Alter bei Ihrem Verwandten ersten Grades die Diagnose gestellt wurde.

**Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrem medizinischen Betreuer darüber, sich untersuchen zu lassen.**



Der immunchemische Stuhltest (FIT) ist eine Untersuchung des Stuhls

## Wie erhalte ich einen FIT?

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrem medizinischen Betreuer, um herauszufinden, ob ein FIT für Sie sinnvoll ist.

Wenn Sie keinen Hausarzt oder medizinischen Betreuer haben, können Sie einen FIT unter der Telefonnummer 1-866-828-9213 bei Telehealth Ontario anfordern.

Wenn Sie in einer First Nation-Gemeinde leben, können Sie sich für weitere Informationen an Ihr Gesundheitszentrum oder Ihre Krankenpflegestation wenden.



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# 9 von 10 Personen können geheilt werden, wenn der Darmkrebs frühzeitig erkannt wird.

## Wie kann ich mich auf Darmkrebs untersuchen lassen?

### Immunchemischer Stuhltest (FIT)

Bei einem FIT wird Ihr Stuhl auf winzige Blutmengen untersucht, die durch Darmkrebs oder bestimmte Polypen verursacht werden können.

- Der FIT ist sicher und schmerzfrei
- Er kann zu Hause durchgeführt werden und dauert nur ein paar Minuten
- Sie müssen nur 1 Stuhlprobe entnehmen
- Sie können wie gewohnt essen und Medikamente einnehmen
- Die FIT-Untersuchung ist für anspruchsberechtigte Personen im Rahmen des ColonCancerCheck-Programms kostenfrei
- Der FIT kann an die Adresse Ihrer Wahl gesandt werden

Ein auffälliges FIT-Ergebnis bedeutet, dass sich Blut in Ihrem Stuhl befindet. Blut im Stuhl bedeutet nicht immer, dass Sie Krebs haben. Um das herauszufinden, müssen Sie sich einer Darmspiegelung unterziehen.

### Darmspiegelung

Eine Darmspiegelung ist eine Untersuchung, die in einem Krankenhaus oder einer Klinik durchgeführt wird und bei der ein Arzt die Schleimhaut des gesamten Dickdarms untersuchen kann, um festzustellen, ob Probleme vorliegen. Bei der Untersuchung führt der Arzt einen langen, flexiblen Schlauch mit einer winzigen Kamera am Ende durch den Dickdarm und das Rektum.

Die Darmspiegelung ist für Personen mit einem auffälligen FIT-Befund oder für Personen mit einem erhöhten Darmkrebsrisiko gedacht, weil mindestens bei einem Elternteil, einem Bruder, einer Schwester oder einem Kind (Verwandte ersten Grades) die Krankheit aufgetreten ist. Für Personen mit durchschnittlichem Risiko wird eine Darmspiegelung nicht empfohlen.

## Welche Symptome und Probleme treten bei Darmkrebs auf?

Bei den Betroffenen treten in der Regel im Frühstadium der Krankheit keine Symptome oder Probleme auf. Wenn der Darmkrebs mit der Zeit wächst, können die folgenden Symptome oder Probleme auftreten:

- Eine geringe Anzahl roter Blutkörperchen (Anämie), verursacht durch einen blutenden Krebs
- Blut (hellrot oder sehr dunkel) im Stuhl (Kot)
- Unerklärlicher Gewichtsverlust
- Eine Veränderung der Stuhlgewohnheiten (neu aufgetretener und anhaltender Durchfall oder Verstopfung) oder das Gefühl, dass sich der Darm nicht vollständig entleert
- Neu aufgetretene und anhaltende Magenbeschwerden

Sollten Sie eines dieser Symptome oder Probleme haben, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder Ihren medizinischen Betreuer.

## Wie kann ich das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, verringern?

- Halten Sie ein gesundes Körpergewicht
- Seien Sie im Alltag körperlich aktiv
- Ernähren Sie sich ballaststoffreich (einschließlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukte)
- Begrenzen Sie den Verzehr von rotem Fleisch und versuchen Sie, kein verarbeitetes Fleisch (z.B. Mortadella, Salami) zu essen
- Begrenzen Sie den Alkoholkonsum
- Hören Sie auf zu rauchen und Tabakprodukte zu konsumieren
- Verzehren Sie Milchprodukte oder kalziumreiche Alternativen
- **Lassen Sie sich regelmäßig auf Darmkrebs untersuchen**

**Weitere Informationen zur Darmkrebsvorsorge finden Sie unter:**  
**[cancercareontario.ca/colon](http://cancercareontario.ca/colon)**

**Benötigen Sie diese Informationen in einem zugänglichen Format?**

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

PCC4200