

Beeinflusst unsere Ernährung Krebs?

Ernährung und Krebs

Bei etwa einem Drittel aller Krebserkrankungen wird ein Zusammenhang mit der Ernährung der Betroffenen vermutet.

Gibt es eine „Krebsdiät“?

Keine Diät ersetzt die medizinische Behandlung. Eine ausgewogene Ernährung ist keine Garantie dafür, dass ein vorhandener Tumor geheilt wird. Gesunde Ernährung kann jedoch das Wohlbefinden verbessern. Neue Forschungen weisen darauf hin, dass möglicherweise eine kohlenhydratarme und dafür eiweiß- und ölbereiche Ernährung den Verlauf bei Krebserkrankungen positiv beeinflussen könnte.

Ernährung während der Krebstherapie

Patienten, die sich ausgewogen und gut ernähren, können den Verlauf ihrer Krankheit positiv beeinflussen und ihre Lebensqualität verbessern. Viele Krebspatienten leiden jedoch unter Appetitlosigkeit und empfinden eine Abneigung gegen bestimmte Lebensmittel. Hinzu kommen oft Verdauungsprobleme und Untergewicht. Die Ernährungs-Empfehlungen müssen deshalb auf jeden Patienten genau angepasst werden.

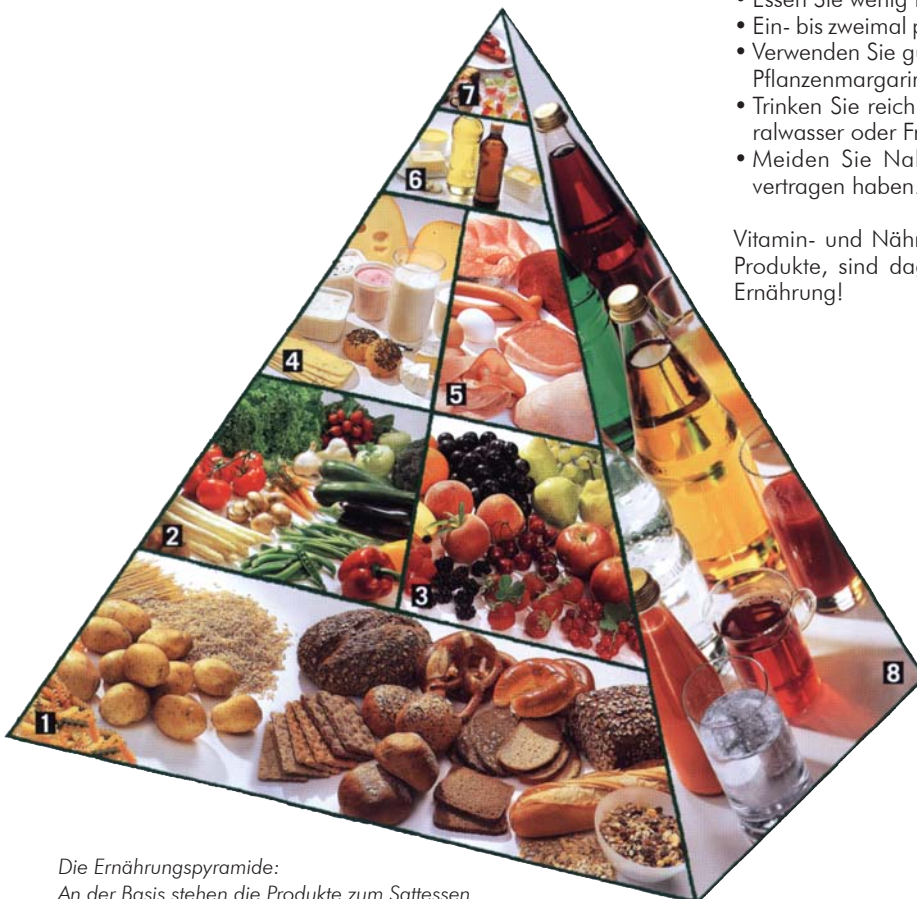
Fördert das Krebsrisiko	Senkt das Krebsrisiko
Über-/Untergewicht	Körpermassen-Index (BMI) zwischen 18,5 und 25
bestimmte Lebensmittel im Übermaß (Eiweiß, Alkohol, tierische Fette, Fleisch von Rind, Schwein und Schaf)	pflanzliche ungehärtete Fette höchstens zweimal pro Woche (Fleisch, Geflügel und Fisch)
Zu wenig: Ballaststoffe, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Omega-3-Fettsäuren	Vitamine A, B, C, E, Folsäure täglich: Zitrusfrüchte, Ananas, Beeren, Bananen, Tomaten, Karotten, Kohl-/Zwiebelgemüse, Hülsenfrüchte, Kräuter, Soja, Vollkornprodukte öfter: Makrele, Lachs, Hering
Natürliche Schadstoffe (Schimmelpilze, Braunfäule, ranzige Fette und Nüsse)	einwandfreie Lebensmittel
Schadstoffe, die während der Erzeugung/Verarbeitung in das Lebensmittel gelangen (Nitrat)	Obst/Gemüse der Saison kaufen
Umweltgifte (Blei, Kadmium)	einwandfreie Lebensmittel
Lebensmittelzusatzstoffe (Nitritpökelsalz)	selten: gepökeltes Fleisch
Verbrennungsrückstände vom Räuchern und Grillen	Grillen auf Gas-/Elektrogrill
Schadstoffe, die durch starkes Erhitzen entstehen (Peroxide in Öl, zersetztes Eiweiß in Fleisch)	Speisen nicht zu stark bräunen

Drei bis fünf Portionen Obst und Gemüse sollten Sie täglich verzehren.

Wenn Krebs die Verdauungsorgane beeinträchtigt

- Nehmen Sie häufig kleine Mahlzeiten ein.
- Essen Sie nicht hastig. Kauen Sie gut.
- Die Speisen sollten nicht zu heiß/kalt sein.
- Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse.
- Bevorzugen Sie Vollkomprodukte (Brot, Reis, Nudeln).
- Essen Sie wenig Fleisch.
- Ein- bis zweimal pro Woche sollte Fisch auf dem Tisch stehen
- Verwenden Sie gut verdauliche Fette wie Butter, ungehärtete Pflanzenmargarine und -öle.
- Trinken Sie reichlich: Kräutertees, kohlenstoffarmes Mineralwasser oder Fruchtsaftchorlen.
- Meiden Sie Nahrungsmittel, die Sie mehrfach schlecht vertragen haben.

Vitamin- und Nährstoffpräparate wie die sogenannten ACE-Produkte, sind dagegen kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung!



Die Ernährungspyramide:
An der Basis stehen die Produkte zum Sattessen.
Oben befinden sich die Leckereien.

Autorin:
Silke Blume
Geschäftsbereich Hotelleistungen,
Diätküche
Bereich Humanmedizin der
Georg-August-Universität Göttingen

Eine ausgewogene Ernährung kann vor Krebs schützen und Vitalität und Lebensfreude fördern.

