

# XVII. Onkologische Fachtagung

Pflegekompetenz  
Symptomkontrolle

## Die Bedeutung der Ernährung in der Onkologie

4. - 6. Juni 2014  
Berlin

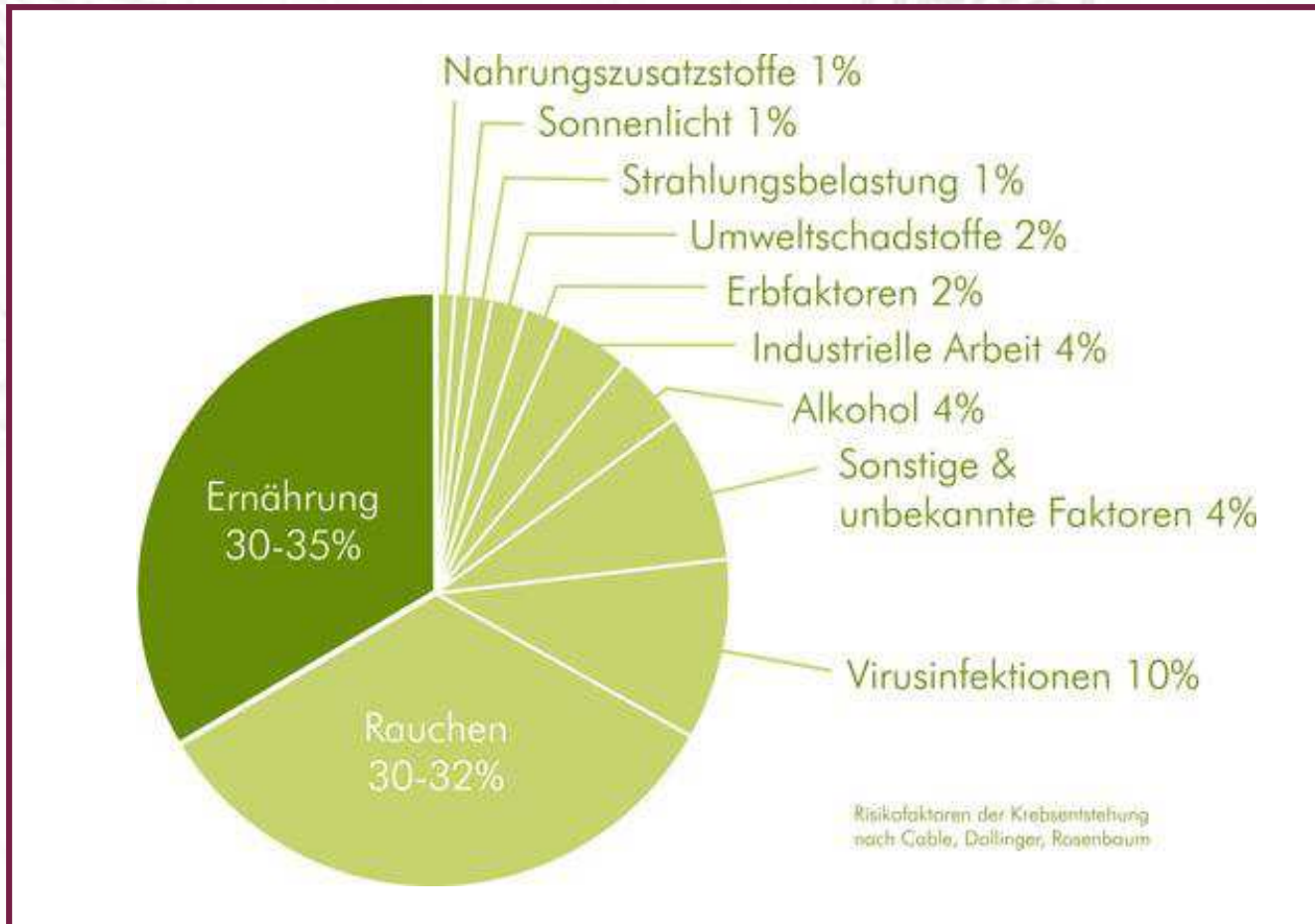
Kongress Management  
TUM DIG



Biologische Krebsabwehr

Kerstin Flöttmann Dipl.- Oecotrophologin, Heilpraktikerin

# Risikofaktoren für die Krebsentstehung



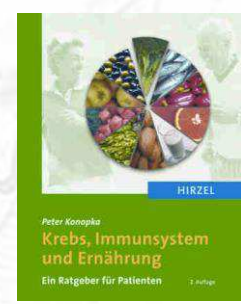
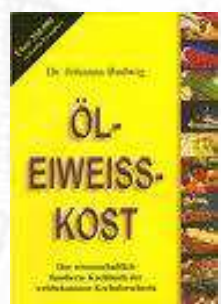
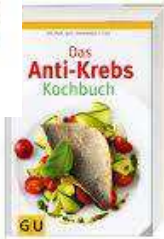
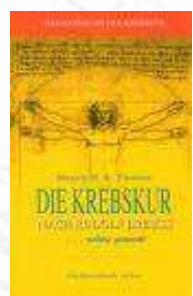
# XVII. Onkologische Fachtagung

## Die Bedeutung der Ernährung in der Onkologie

- Ernährung als entscheidender Faktor bei der Krebsentstehung
  - World Cancer Research Fund, November 2007 (Auswertung von 22.100 veröffentlichten Studien)
- keine Einigkeit darüber, wie wichtig die Ernährung ist, um Krebs zu heilen
  - "essen Sie, wie bisher und was Ihnen schmeckt" ...
- ABER! selbst unter Fachleuten, die Ernährung für wichtig halten herrscht oft keine Einigkeit darüber, welche Ernährungsform innerhalb einer ganzheitlich-biologischen Krebsmedizin zielführend ist

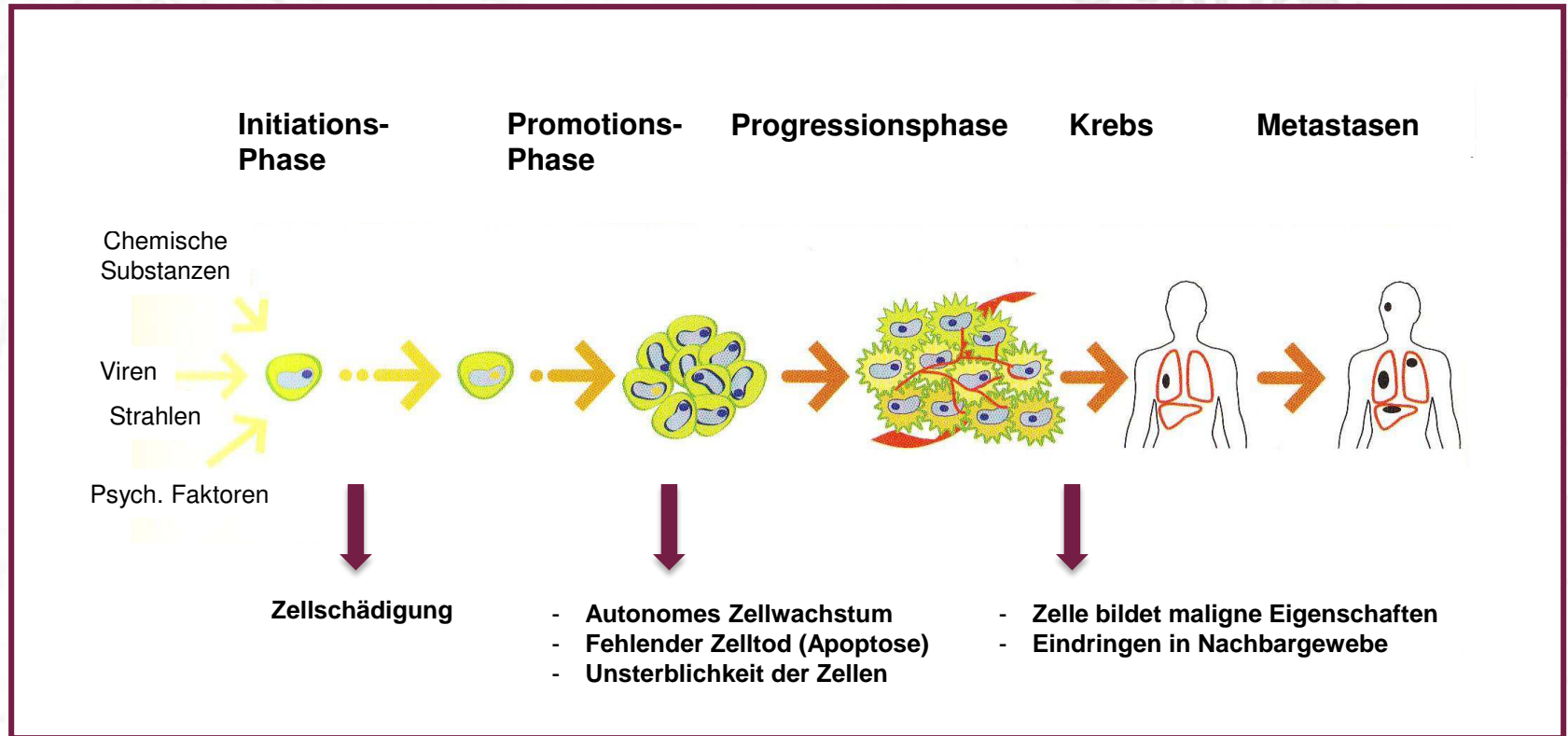
# XVII. Onkologische Fachtagung

## Viele gute Ratgeber ...



# XVII. Onkologische Fachtagung

## Krebsentwicklung



Quelle: Gingras, Bélivau: Krebszellen mögen keine Himbeeren

# XVII. Onkologische Fachtagung

## Es kommt auf die Zellumgebung an!

- selbst eine genetisch veränderte Zelle muss nicht zur Krebszelle werden ...
- die Entartung geschieht durch eine ungünstige Umgebung
  - Umwelteinflüsse
  - Stress u. seelische Belastungen
  - Ernährung
  - hormonelle Veränderungen

# Übersäuerung

Tumore wachsen in saurem Milieu besonders aggressiv

## Ursachen

- zu viel tierisches Eiweiß
- Zucker (Süßigkeiten, Fast-Food, Fertigprodukte, Wurst)
- Alkohol
- Phosphat- und oxalsäurehaltige Lebensmittel
- Bewegungsmangel (unzureichendes Schwitzen)
- Stress
- Pestizide
- durch den Tumorstoffwechsel
- durch Strahlen- oder Chemotherapie



# Regulation der Zellumgebung durch:

## Basenreiche Ernährung

Obst und Gemüse

Milchsauervergorenes Gemüse (z. B. Sauerkraut)

Milchsauervergorene Säfte (z. B. Sauerkrautsaft, Brottrunk)

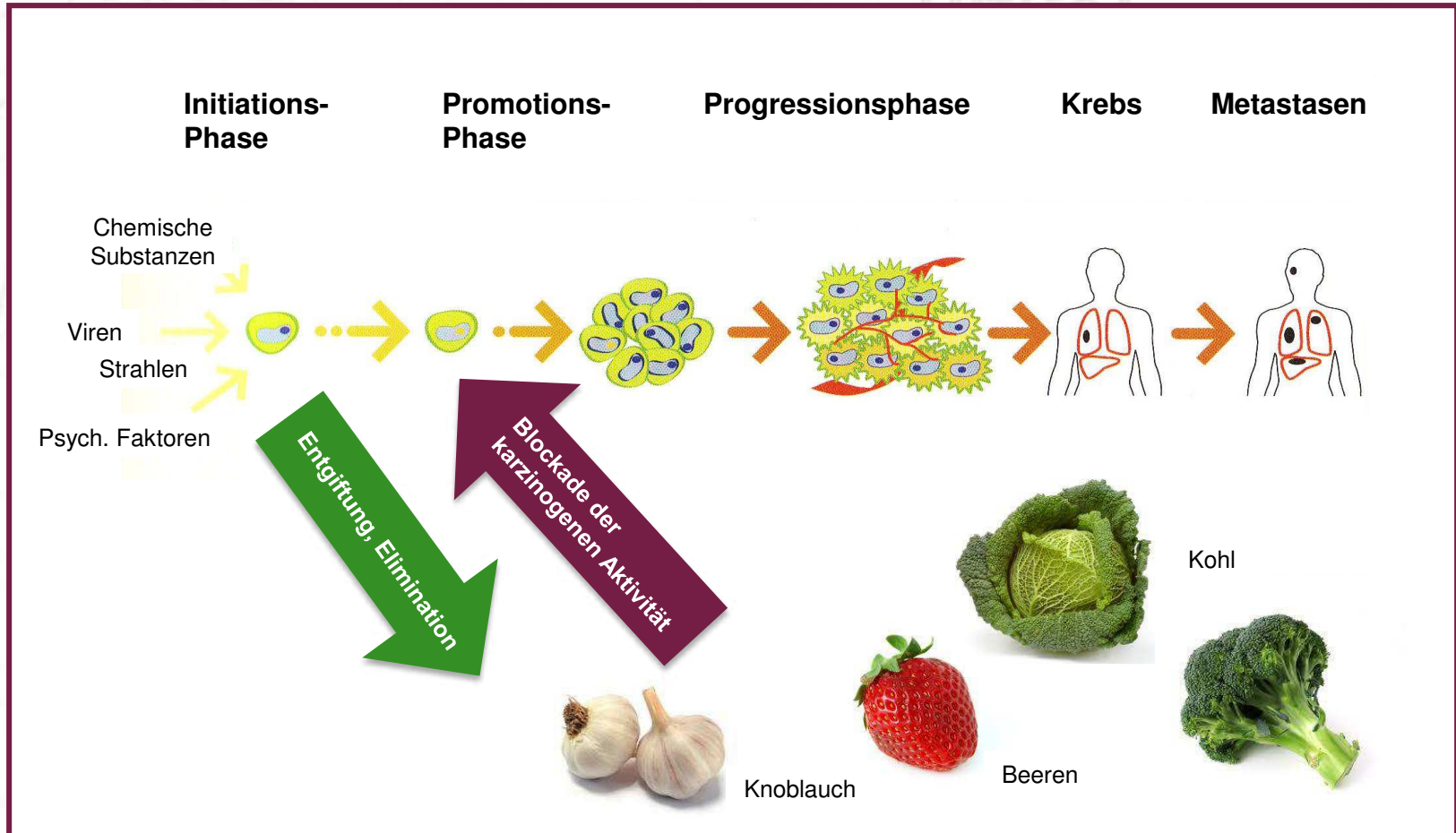
Joghurt, Dickmilch, Quark

## Ausscheidung der Säuren über Darm, Niere, Lunge, Haut

Basenbäder, Sport, Atemtherapie, Bürstenmassagen, viel Trinken



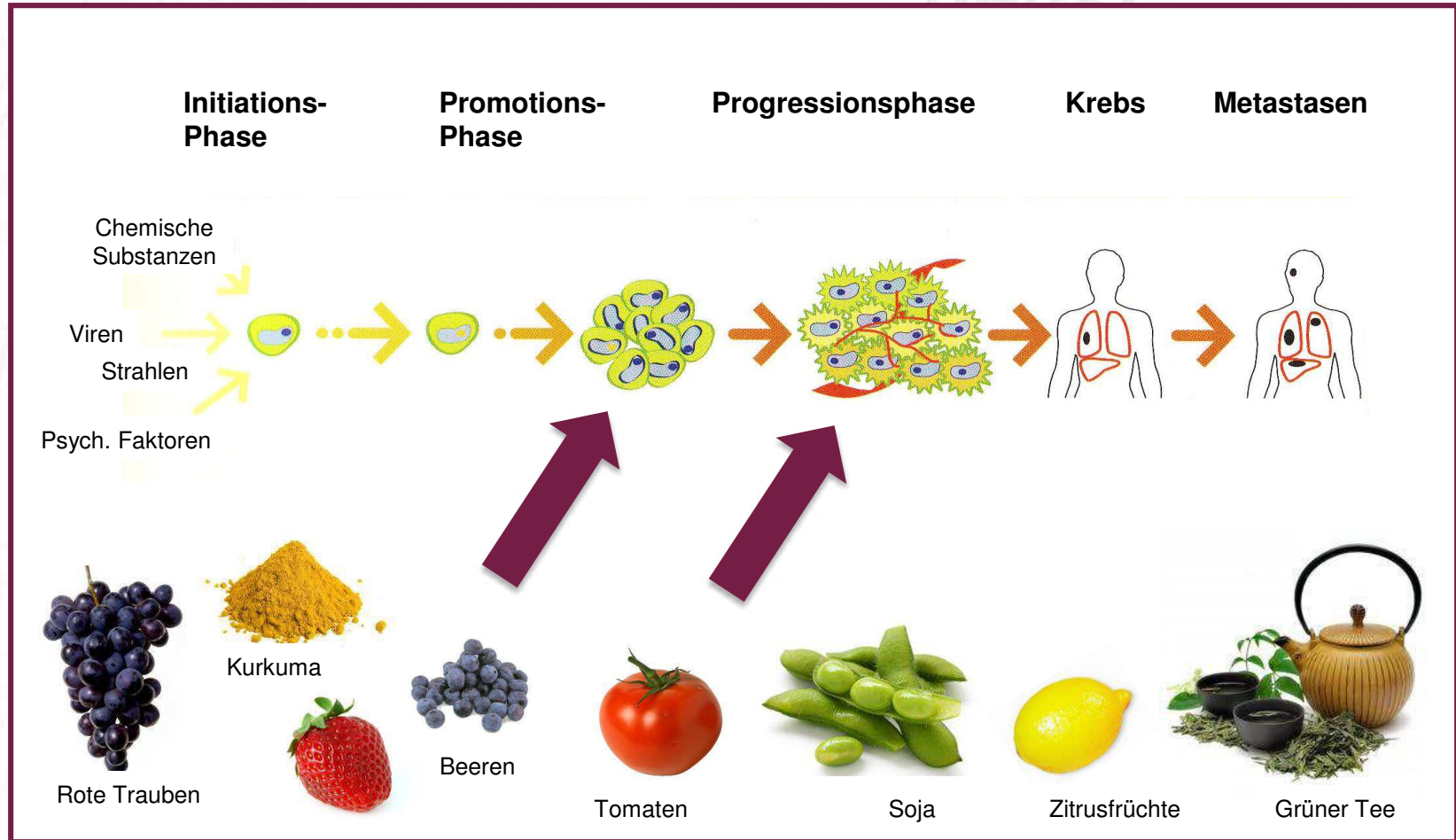
# Blockade der karzinogenen Aktivität



Quelle: Gingras, Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren



# Blockade der Promotion u. Progression



Quelle: Gingras, Béliviau: Krebszellen mögen keine Himbeeren

# sekundäre Pflanzenstoffe gegen Krebserkrankungen

fehlende Inhaltsstoffe = fehlender Schutz



Quelle: Gingras, Béliavau: Krebszellen mögen keine Himbeeren

## Fertigprodukte meiden

- **fehlende naturbelassene Inhaltsstoffe**
  - schützende Wirkung von Nahrung bleibt aus
  - z. B. ist die krebshemmende Wirkung von Soja b. Brust- u. Prostatakrebs durch starke Verarbeitung bei geräuchertem Wurst- u. Fleischersatz, so wie gezuckerter Sojamilch nicht mehr gegeben
- **kritische Zutaten**
  - minderwertige gehärtete Fette
  - Konservierungsstoffe
  - Geschmacksverstärker u. Aromastoffe
  - hoher Zuckeranteil oder Zuckerersatzstoffe

# Die Bedeutung der Fette

Omega-6-Fettsäuren (insbes. Arachidonsäure in Fleisch)

- Fördern Entzündungen
- Können Tumorzellen und Metastasierung stimulieren

Transfettsäuren (in gehärteten Fetten, wie Chips, Margarine, Knabbereien)

- Fördern die Krebsbildung

Omega-3-Fettsäuren

(Docohexaensäure und Eicosapentaensäure in fettem Fisch)

Alpha-Linolensäure in Leinsamen)

- Wirken Entzündungen entgegen
- Aktivieren die Zellatmung

# Omega-3 Fettsäuren (Empfehlung: 10 mg/ Tag)

Leinöl	→	20 ml/ Tag
Leinsamen	→	2 EL
Walnussöl	→	80 ml/ Tag
Lachs, Makrele, Hering	→	100 g/Tag

## Herkunft der Nahrung

- Bioprodukte bevorzugen - regional und saisonal
- **Massentierhaltung**
  - Antibiotika belastet
  - Hormon belastet
  - durch das Futter bedingte ungünstige Fettsäurezusammensetzung (hoher Anteil an Arachidonsäure)
- **artgerechte Tierhaltung u. Fütterung**
  - gute Fettsäurezusammensetzung durch Grasfütterung (nennenswerter Anteil an Omega-3-Fettsäuren)

# Umgang mit Lebensmitteln - Zubereitung und Verarbeitung

- schonende Verarbeitung
  - beim Grillen u. scharfem Anbraten von Fleisch können polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe u. heterozyklische Amine entstehen
  - bei Überhitzung stärkehaltiger Produkte entsteht Acrylamid (Pommes Frites, Kartoffelchips, Gebäck)
- auf Bekömmlichkeit achten!



# Auf Bekömmlichkeit achten!

- die individuelle Verdauungsleistung zählt
- Ernährungstypus beachten
- Verbesserung der Bekömmlichkeit durch
  - Kräuter: Basilikum, Bohnenkraut, Majoran, Minze, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian, Zitronenmelisse
  - Gewürze: Anis, Fenchel, Kümmel, Kreuzkümmel, Koriander
- Berücksichtigung der gesundheitlichen Verfassung
  - Tumorkachexie
  - Strahlen- oder Chemotherapie

# XVII. Onkologische Fachtagung

## vielversprechende Ansätze...?

### Kohlenhydrate meiden?

- Ketogene Diäten (70-75% Fett, 10-20% Eiweiß, max. 10% KH)
- gemäßigte ketogene Diäten ( 40-50% Fett, 20-30% Eiweiß, 20-30% KH)
- Ernährung nach Dr. Johannes Coy (max. 70g KH)

### Im Vergleich:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (30% Fett, 10-15% Eiweiß, 55-60% KH)

# XVII. Onkologische Fachtagung

## Probleme bei Kohlenhydratreduktion:

- **Hoher Fleischverzehr !**

selbst Hülsenfrüchte, die bei Vegetariern den wichtigsten Eiweißlieferanten darstellen, enthalten "zu viele" Kohlenhydrate...

- **der Tumor nimmt sich, was er braucht...**

- **auch aus Eiweißen kann der menschliche Stoffwechsel Kohlenhydrate herstellen...**

# XVII. Onkologische Fachtagung

Wir essen keine Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette

**sondern Lebensmittel !!!**

4. - 6. Juni 2014  
Berlin

Kongress Management  
DINIG MAY



# XVII. Onkologische Fachtagung

## Oft unbeachtete Aspekte:

- Charakter der Lebensmittel
- Thermische Aspekte der Lebensmittel
- Verdauungstyp
- Stimmung und Lebenssituation
- "Wie" statt "was"
  - angenehme Atmosphäre schaffen
  - geschmackvoll anrichten
  - Essen vom Alltagsstress entkoppeln

# XVII. Onkologische Fachtagung

Pflegekompetenz  
Symptomkontrolle

Es sind nicht einzelne Zellen,  
die gesund werden können,  
sondern nur ein ganzer Mensch  
mit allem, was dazu gehört

4. - 6. Juni 2014  
Berlin

Kongress Management  
TUM IIG



## Zusammenfassung

- viel Gemüse und Obst
- Bioprodukte bevorzugen
- Saisonal und regional
- ungesättigte Fettsäuren, insbes. Omega-3 Fettsäuren (Leinöl)
- reichlich würzen (Kurkuma mit schw. Pfeffer, Kräuter!)
- milchsauervergorene Säfte (Brottrunk) und Gemüse (Sauerkraut)
- wenig Fleisch (2 x 150g /Woche) aus artgerechter Tierhaltung
- Einschränkung von Zucker und Weißmehlprodukten
- Süßigkeiten durch Nüsse und dunkle Schokolade ersetzen
- Vermeiden von Fastfood, Fertiggerichten und Lightprodukten
- Auf thermische Wirkung und Charakter der Nahrung achten!