

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/fakten-widerreden/krebsbehandlung/ernaehrung-und-krebs-vollwertige-ernaehrung-schuetzt-und-hilft-heilen/print.html>

Ernährung und Krebs - Vollwertige Ernährung schützt und hilft heilen

Der Zusammenhang und die Bedeutung von Ernährung und Krebs ist heute unbestritten

Gesunde Ernährung vermindert das persönliche Krebsrisiko und beugt nach überstandener Erkrankung einem Rückfall vor. Sie liefert wichtige Schutzstoffe, die den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte.

Wir wollen mit dieser vorliegenden Zusammenfassung informieren, über vermeintliche „Krebsdiäten“ aufklären und Anregungen geben für gesundes und genussvolles Essen. Wir stellen Ihnen Ernährungsempfehlungen vor, deren Wirksamkeit nach dem heutigen Stand der Wissenschaft bewiesen ist.

Eine gesunde Kost, die für jeden Menschen geeignet ist, gibt es nicht. Die klassische Vollwertkost kann für den einen genau das richtige, für den anderen zu belastend sein. Die gemüse- und obstreiche Ernährung der Mittelmeerländer, die weniger Wert auf Vollkornprodukte legt, wird von vielen Menschen gut vertragen.

Wir wollen Ihnen Hilfen geben, damit Sie die Ernährungsform finden, die zu Ihnen passt, Ihnen schmeckt, Ihnen gut bekommt und in Ihrer persönlichen Lebenssituation umsetzbar ist.

Die Ernährungstherapie mit vollwertiger Ernährung ist wesentlicher Bestandteil einer ganzheitlichen Krebsbehandlung. Eine gesunde Ernährung ist für die Vorbeugung von Krebserkrankungen von enormer Bedeutung. Es gibt keine „allheilmachende“ Krebsdiät. Aber es ist eindeutig nachgewiesen, dass mit einer sinnvollen Ernährung, die den persönlichen Lebensbedürfnissen des Einzelnen angepasst ist, die Selbstheilungskräfte im Organismus entscheidend gefördert werden können.

Gesunde Ernährung ist nicht nur für den Krebskranken wichtig

Folgende Gruppen lassen sich unterscheiden:

- Gesunde und Krebsgefährdete, die durch die richtige Ernährung und Lebensweise eine Krebserkrankung möglichst vermeiden wollen.
- „Geheilte“ Krebspatienten, die nach erfolgreicher Operation, Bestrahlung, Chemotherapie tumorfrei sind und ein Wiederaufflammen der Erkrankung verhindern wollen.
- Krebskranke, mit sichtbarem, messbarem, fassbarem Tumor, die im Kampf gegen ihre Krankheit die Möglichkeiten einer optimalen Ernährung nutzen wollen.
- Krebskranke, die bestimmte Symptome ihrer Erkrankung durch Umstellung der Ernährung günstig beeinflussen möchten.
- Krebskranke, die durch ihre Krankheit so eingeschränkt sind, dass die Ernährung an sich schon zum Problem wird.

Jeder braucht eine auf seine individuellen Bedürfnisse ausgerichtete Ernährung. Gesunde Ernährung ist nur dann wirklich gesund, wenn sie mit Freude und Genuss gegessen werden kann und wenn sie gut bekommt:

- Sie erreichen die Stärkung Ihrer Abwehrkräfte, Ihr Immunsystem wird stabilisiert.
- Sie verhüten oder vermindern die Nebenwirkungen der Chemo - oder Strahlentherapie.

- Sie können einer Mangelernährung vorbeugen.
- Sie verbessern Ihre Lebensqualität.

Warum ist vollwertige Ernährung so wichtig? Risikofaktoren

Die Entstehung der Krebserkrankung ist sehr vielschichtig. Viele verschiedene Faktoren müssen zusammenwirken, damit ein Tumor entstehen kann. Auf krebsauslösende Risikofaktoren wie Umweltverschmutzung, genetische Disposition und Infektionen mit Viren können Sie wenig Einfluss nehmen. Es gibt jedoch auch Risikofaktoren, die Sie vermeiden können oder einschränken sollten:

- Genussmittel, Rauchen, Alkohol
- Überernährung, Übergewicht
- zu viel Fett, tierisches Eiweiß, Salz, Zucker und Kaffee
- zu wenig pflanzliche Nahrungsbestandteile
- Schadstoffe und Zusatzstoffe wie Nitrosamine; Benzpyren beim Räuchern und Grillen, Umweltgifte
- falsche Ernährungsgewohnheiten: zu schnell, zu viel, zu spät essen.
- Unsere Ernährung hat in vielfacher Weise Einfluss auf die Krebsentstehung:
- Durch Genussgifte kann die Krebsrate erhöht werden; z. B. Lungenkrebs bei Rauchern.
- Durch Aufnahme krebszeugender Substanzen mit der Nahrung wird Magen- oder Darmkrebs begünstigt.
- Durch fehlerhafte Ernährung werden Körperfunktionen so gestört, dass Krebs entstehen kann (z. B. Darmkrebs bei zu wenig Ballaststoffen).
- Durch unausgewogene Ernährung kann das Immunsystem so geschwächt werden, dass die Entstehung einer Krebserkrankung gefördert wird.

Die Ernährung ist reich an möglichen Schutzfaktoren. Wenn Sie sich hingegen gesund und karzinogenarm ernähren und für die ausreichende Zufuhr von krebschützenden Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und sonstigen bioaktiven Substanzen sorgen, können Sie Ihr persönliches Krebsrisiko deutlich senken.

Die Ernährung ist der am einfachsten beeinflussbare Umweltfaktor.

Schutzfaktoren, die Ihre Ernährung verbessern:

- pflanzliche Lebensmittel mit bioaktiven Substanzen
- Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente
- Ballaststoffe
- milchsauer vergorene Lebensmittel
- sekundäre Pflanzenstoffe
- die richtige Kombination von Fett und Öl

Lebensmittel mit bioaktiven Substanzen waren schon in der Volksmedizin der Antike Heilmittel. Was genau diese Lebensmittel so gesund macht, wurde erst in den vergangenen Jahren erforscht und machte klar, dass nicht nur die Grundnährstoffe wie Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate und die Wirkstoffe Vitamine und Mineralstoffe entscheidend sind, sondern darüber hinaus die Vielzahl an Ballaststoffen, Substanzen in fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut oder Joghurt und die große Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, die eine primäre Bedeutung für unsere Gesundheit haben.

Sekundäre Pflanzenstoffe gewinnen immer mehr an Bedeutung

Folgende Lebensmittel mit krebsvorbeugender Wirkung sind inzwischen bekannt:

Knoblauch, Weißkohl, Soja, Ingwer, Möhren, Sellerie, Zwiebeln, grüner und schwarzer Tee, Weizen, Leinsaat, Vollreis, Hafer, Gerste, Gurken, Kartoffeln, verschiedene Kräuter, Beeren, Melonen

Im Kampf gegen Krebs bekommen sekundäre Pflanzenstoffe immer mehr Bedeutung. Das National Cancer Institute in den USA hat eine Rangliste der Lebensmittel nach ihrer krebsvorbeugenden Wirkung aufgestellt. Bei bestimmten sekundären Pflanzenstoffen hat man sogar zeigen können, dass sie den Zellabbau noch stärker fördern als ein Krebsmedikament.

Bioaktive Substanzen im Überblick

Carotinoide

Vorkommen: Farbstoffe in gelb-orangem und grünblättrigem Gemüse und Obst wie Möhren, Kürbis, Tomaten, Grünkohl, Blattsalat, Brokkoli, Spinat und Aprikosen

Wirkung: schützen vor schädlichen Oxidationen und Herzinfarkt, stärken das Abwehrsystem, hemmen die Krebsentstehung

Glucosinolate

Vorkommen: Geschmacksstoffe in Rettich, Kresse, Senf und allen Kohlarten

Wirkung: beugen Infektionen vor, hemmen die Krebsentstehung

Phytoöstrogene

Vorkommen: in Sojabohnen, Getreide, Kohlgemüse und Leinsamen

Wirkung: beugen hormonabhängigen Krebsarten wie Brust- Gebärmutter- und Prostatakrebs, aber auch Dickdarmkrebs vor

Phytosterine

Vorkommen: in Samen wie Sonnenblumenkernen, Nüssen, Sesam und in kaltgepressten Pflanzenölen

Wirkung: verringern das Dickdarmkrebsrisiko, senken den Cholesterinspiegel

Polyphenole: Flavonoide

Vorkommen: in der Schale von rotem, violetter und gelbem Obst und Gemüse wie Kirschen, Beeren, Äpfeln, Rotkohl, Kartoffeln und Zwiebeln

Wirkungen: schützen vor Infektionen, hemmen die Krebsentstehung, beeinflussen die Blutgerinnung

Polyphenole: Phenolsäuren

Vorkommen: in den Randschichten von Getreide und Nüssen, aber auch in Tee und Kaffee

Wirkungen: hemmen das Wachstum von Bakterien und Viren, schützen vor schädlichen Oxidationen und Herzinfarkt

Proteaseinhibitoren

Vorkommen: in eiweißreichen Pflanzen wie Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Getreide

Wirkungen: beugen Krebs vor

Saponine

Vorkommen: in Hülsenfrüchten wie Sojabohnen und Kichererbsen

Wirkungen: senken den Cholesterinspiegel, stärken die Abwehrkräfte, verringern das Dickdarmkrebsrisiko

Sulfide

Vorkommen: schwefelhaltige Substanzen in Knoblauch, Zwiebeln und Lauch

Wirkungen: beugen Infektionen vor, senken den Cholesterinspiegel, schützen vor schädlichen Oxidationen, beeinflussen die Blutgerinnung, beugen Herzinfarkt vor, hemmen das Krebswachstum

Terpene

Vorkommen: Aromastoffe in Pfefferminze, Zitronen, Kümmel, Sellerie

Wirkungen: senken das Krebsrisiko

Ballaststoffe

Vorkommen: in allen Obst- und Gemüsearten, Getreide, Hülsenfrüchten und Samen

Wirkungen: senken den Cholesterinspiegel, beugen Darmkrebs vor, regulieren den Blutzuckerspiegel

Milchsäurebakterien

Vorkommen: in Joghurt Dickmilch und Sauerkraut, milchsauer vergorenen Getränken

Wirkungen: verringern das Dickdarmkrebsrisiko, stärken das Immunsystem, beugen Durchfallerkrankungen vor

Diäten gegen Krebs?

Es macht für den Krebskranken keinen Sinn, nach ausgefallenen sogenannten Krebsdiäten zu suchen. Es muss gewarnt werden vor jeder einseitigen Diät. Entscheidend ist es, eine ausgewogene, vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung zusammenzustellen, die Ihnen gut bekommt.

Diese sollte bei höchstmöglicher biologischer Qualität – so naturbelassen wie möglich – gerade Ihren persönlichen Energiebedarf decken.

Lebensgefährliche Diäten

- Krebskur nach Breuss

Diese Diät sollten Sie auf keinen Fall versuchen.

Problematische Diäten

- Gerson- Diät
- Makrobiotische (ZEN) Diät nach G. Oshawa

- Instinktotherapie nach Burger

Diese Diätformen können auf Dauer gefährlich, weil sie z. T. sehr einseitig sind und dem Körper zu wenig wichtige Nährstoffe und Energie zuführen. Dagegen sind moderate Formen der Makrobiotischen Diät durchaus empfehlenswert.

Medizinisch unbedenkliche Diäten

- Moermann- Diät
- Kousmine - Diät
- Budwig -Quark-Öl -Diät
- Ernährung nach Blutgruppen

Empfehlenswerte Diäten, die dem Gedanken der laktovegetabilen Ernährung verbunden sind, das Immunsystem positiv beeinflussen und den ganzen Organismus unter bestmögliche Ernährungsbedingungen stellen:

- Stoffwechselaktive Kost nach Anemüller-Zabel
- Ernährung in Anlehnung an Bruker, Bircher-Benner, Schnitzer und Kollath
- Haysche Trennkost, anthroposophische Kost

Sie brauchen keine spezielle Diät. Essen Sie abwechslungsreich, ausgewogen und fettarm in der Form, die Ihnen am besten bekömmlich ist und schmeckt. Damit wird der Energiebedarf gedeckt, es entsteht kein Übergewicht, Verdauung und Stoffwechsel können ordnungsgemäß arbeiten.

Antioxidantien unterstützen das Immunsystem

Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sollte durch eine ausgewogene Ernährung gedeckt werden. Je abwechslungsreicher, frischer und hochwertiger unsere Nahrung ist, um so mehr dieser Wirkstoffe sind darin enthalten.

Herausragend in ihrer antioxidativen Wirkung, beim Aufbau der Zelle, als Zellschutzstoff sind die Radikalfänger Beta-Carotin, Vitamin A, C, E und die Spurenelemente Kupfer, Zink und besonders Selen. Sie helfen außerdem, Giftstoffe abzubauen, hemmen die Nitrosaminbildung im Darm und schützen Leber, Schleimhäute und Haut.

Tumorpatienten brauchen einen besonderen Schutz durch sogenannte Mikronährstoffe wie Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe. Vollwertkost ist die beste Möglichkeit, diese ausreichend und in einem biologischen Verhältnis zueinander aufzunehmen.

In der Genesungszeit und während aggressiver Therapien kann der Bedarf so hoch sein, dass er nicht allein durch die Ernährung zu decken ist. Dann sollten Vitamine zusätzlich als Nahrungsergänzung genommen werden. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass drei Vitamine beim Krebsgeschehen eine besondere Rolle spielen.

Es schützt alle Epithelien, die Deckschichten der Haut und Schleimhäute vor Schäden und Entartung. 80 % aller Tumorerkrankungen (die Karzinome) entstehen aus Epithelzellen.

Vitamin A

Vitamin A fördert die Zelldifferenzierung (bei Krebs findet eine Entdifferenzierung statt) und die Regeneration von Zellen. Bei längerer hoher Zufuhr kann es jedoch erhebliche Nebenwirkungen haben. Daher wird oft anstelle von Vitamin A die Gabe von Beta-Carotin empfohlen.

Beta-Carotin

Aus Beta-Carotin baut sich der Körper soviel Vitamin A auf, wie er benötigt. Darüber hinaus hat es eine eigene Wirksamkeit beim Zellschutz und als Radikalfänger. Dazu ist ein hoher Karotin - Spiegel im Blut nötig.

Vitamin C

Es aktiviert Abwehrzellen und stärkt das Immunsystem. Es macht Schadstoffe (Nitrosamine) und freie Radikale unschädlich. Gravierende Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

Vitamin E

Es stabilisiert die Zellwände, ist ein wirksamer Radikalfänger und kann in hohen Dosen (ca.800 mg oder 1000 i. E.) Entzündungen stoppen. Nebenwirkungen sind nur bei höheren Dosierungen bekannt.

Spurenelemente

Für die körpereigene Abwehr sind vor allem die Elemente Zink, Kupfer und Selen wichtig. Bei Vollwertkost ist die ausreichende Versorgung gesichert. Eine zusätzliche Einnahme kann vom Therapeuten angeraten werden. Selen sollte bei Belastungen wie Chemo- oder Strahlenbehandlung eingenommen werden, ebenso die Radikalfänger Beta-Carotin, Vitamin C und E.

Natürliche Nahrungsergänzung

Für den Gesunden bieten frische, naturbelassene Nahrungsmittel, frisch zubereitet, alles an Vitalstoffen, Nährstoffen, bioaktiven Substanzen, was der Organismus lebensnotwendig braucht.

Aggressive Therapien können eine Nahrungsergänzung mit gewissen Antioxidantien notwendig machen. Bei einer Krebserkrankung, in Zeiten der Rekonvaleszenz und während aggressiver Therapien sind bestimmte Naturprodukte oder Präparate zur Nahrungsergänzung zu empfehlen.

Sie sollten vor allem beinhalten:

- die Vitamine A, als Beta- Carotin, Vitamin E, Vitamin C, Selen, Zink
- je nach Ernährungszustand und auftretenden Nebenwirkungen: B-Vitamine, Eiweiße

Vitamine und Spurenelemente sind in ihrem natürlichen Umfeld am wirksamsten

Nach Möglichkeit kommen – wenn nicht ärztlicherseits eine noch höhere Dosierung verordnet wird – weitgehend naturbelassene Nahrungsergänzungsmittel in Betracht:

- Weizenkeime – Radikalfänger - 2 EL = 20 g = 1/3 Vitamin B1, 2/3 Vitamin E des Tagesbedarfs
- Gekeimtes Getreide – Sprossen enthalten ein Vielfaches der Wertstoffe und Vitamine von Getreide. Sie sind reich an Enzymen und enthalten leicht bekömmliche Ballaststoffe. Gut zu Müsli, Salaten, Suppen.
- Hefeprodukte – Paste, Würzmittel, Brotaufstrich, Vollhefe, Bierhefe enthalten den gesamten Vitamin-B-Komplex und leichtverdauliches Eiweiß. 2 EL decken den Tagesbedarf an Vitamin B1, B2, B6, B12 und Folsäure und beinhalten außerdem Selen, Zink und Magnesium.
- Eine „Leberdiät“ kann eine hochwertige Kombination von Soja- und Molkeeiweiß mit der gesamten Vitaminpalette sein.
- Sojamilch, Ziegenmilch oder Mandelmilch sind empfehlenswert bei Kuhmilch- Unverträglichkeit.

- Obstsaft, Obstsaftkonzentrate aus dem Reformhaus (z. B. Acerola, Sanddorn, Hagebutte, Heidelbeere, Preiselbeere)
- Heilkräutersäfte, Möhrensaft und Gemüsesäfte
- Kurmolke
- Milchsauer vergorene Getränke, z. B. Gemüsesäfte, Kanne Brottrunk®, u. a.

Salat statt Pille

Dieser Salat deckt den Tagesbedarf an Radikalfängern:

- 50 g Feldsalat
- 1 rote Paprika (150 g)
- 100 g Möhren
- 50 g Fenchel
- 50 g Getreidekeime
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Weizenkeimöl
- Sauce Vinaigrette

Enthalten sind: 17 mg Carotin, 280 mg Vitamin C, 48 mg Vitamin E

Die gesunde Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen anschaulich, wie Sie sich vollwertig ernähren können. Nehmen Sie möglichst viele pflanzliche, weniger tierische Lebensmittelprodukte zu sich. Essen Sie wenn möglich täglich etwas aus jeder der Lebensmittelgruppen. Getreideprodukte und Kartoffeln bilden den Grundbaustein unserer Ernährung, in Verbindung mit reichlich Gemüse, Salat und Obst. Je weiter die Pyramide zur Spitze führt, umso sparsamer gehen Sie mit der Auswahl um. Milch und Milchprodukte sind Fleisch und Fisch vorzuziehen. Genießen Sie Fette und Süßes sparsam. Unterschiedliche Krankheitsstadien ergeben unterschiedliche Bekömmlichkeit. Ob Sie Rohkost oder Frischkorn wählen oder besser gegart essen, entscheidet Ihre persönliche Verdauungsleistung.

Stufe I mit einem Anteil von etwa 40 %:

Zum Sattessen: Brot, Reis, Kartoffeln, Getreide und Getreideprodukte

Getreideprodukte, bevorzugt aus Vollkorn, sind neben Obst und Gemüse Ihr wichtigster Ballaststofflieferant. Diese liegen, wie alle anderen bioaktiven Substanzen, Mineralien und Vitamine zumeist in den Randschichten. Im Getreidekeim steckt das wertvolle Antioxidans Vitamin E. Frühstücken Sie – wenn es Ihnen bekommt – Gerichte aus frisch geschroteten oder gekeimten Körnern, wenn nicht, wählen Sie Getreideflocken (z. B. Haferflocken), Leinsaat oder ungesüßtes Fertigmüsli, feinkrumiges Vollkornbrot oder Vollkornknäckebrötchen. Gerichte aus Vollkornnudeln, Naturreis oder Hirse können sehr bekömmlich zubereitet werden.

Stufe II mit einem Anteil von etwa 35 %:

Zum Sattessen: Obst, Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte

Essen Sie täglich insgesamt ca. 500g Gemüse, Salat und Obst. Frisches Obst und Gemüse enthalten die meisten sekundären Pflanzenstoffe wie auch Vitamine und die heilenden Schutzstoffe. Ideal sind alle gelben, orangefarbenen, roten und dunkelgrünen Salate, Gemüse- und Obstsorten mit ihrem hohen Gehalt an antioxidativen Vitaminen. Versuchen Sie täglich etwas Rohkost als Vorspeise und als Zwischenmahlzeit Obst. Versuchen Sie Kohllarten, Brokkoli, Zwiebeln, Knoblauch. Essen Sie Pellkartoffeln. Würzen Sie mit frischen Kräutern, nutzen Sie zusätzlich diese heilenden Pflanzenstoffe, die auch

besonders intensiv schmecken. Manche Carotinoide aus grünem Gemüse werden durch Erhitzen zerstört, andere aus Karotten und Tomaten z. B. werden durch Erhitzen besser aufgeschlossen. Ein besonders östrogenwirksamer Krebshemmer, das Genistein aus der Sojabohne, kann vor Brust-, Gebärmutterhals- und Prostatakrebs schützen.

Stufe III mit einem Anteil von etwa 20 %:

Zum Genießen: Fisch, Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte

Lebensmittel dieser Gruppe sollten Sie nur in mäßigem Umfang zu sich nehmen. Eiweiß besteht aus Aminosäuren, den Grundbausteinen des Lebens. Täglich werden in unserem Körper Millionen von Zellen abgebaut, die nur durch Zufuhr von Eiweiß neu gebildet werden können. Deswegen ist Eiweiß durch nichts zu ersetzen. Tierisches Eiweiß hat eine andere Zusammensetzung als pflanzliches Eiweiß und wird unterschiedlich vom Körper verarbeitet. Durch die Kombination verschiedener Eiweißträger wird die Versorgung mit allen wichtigen Aminosäuren sichergestellt.

Optimal geschieht das durch laktovegetabile Ernährung:

Kombinieren Sie tierische Eiweiße z. B. aus Milch, fettarmen Milchprodukten und Fisch mit pflanzlichen Eiweißen aus Getreide, Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten, Soja. Bei Allergie auf Kuhmilch (-produkte) sollten diese vermieden werden und durch Sojamilch (-produkte) ersetzt werden. Essen Sie nur gelegentlich Fleisch, meiden Sie geräucherte, gepökelte Wurstwaren.

Krebskranke haben meist einen etwas höheren Eiweißbedarf. Sollte hier die Versorgung mit Eiweiß nicht ausreichend sein, besteht die Gefahr, dass die Leistungsfähigkeit reduziert und die Muskelmasse abgebaut wird.

Stufe IV mit einem Anteil von etwa 5 %:

Zum Verfeinern: Fette, Öl, Süßigkeiten, Zucker

Fett ist unentbehrlich für viele Stoffwechselfvorgänge. Es reguliert das Sättigungsgefühl. Fettlösliche Vitamine wie Carotin, Vitamin A, D, E, K, essentielle Fettsäuren, Phytosterine, Lecithin, Tocopherole kann der Körper nur mit Hilfe von Fett aus dem Darm aufnehmen. Zu viel Fett könnte allerdings die Ursache sein, dass vermehrt Gallensäuren in den Darm abgegeben werden, die dann durch bakterielle Umwandlung Krebs begünstigen. Eine ausgewogene, das Krebsrisiko senkende Formel für die Verwendung von Fett lautet:

Verwenden Sie verschiedene Fettarten, die „gesättigte“, und „einfach ungesättigte“ und „mehrfach ungesättigte“ Fettsäuren (Omega-3- und Omega-6-), enthalten. Vermeiden Sie besonders fettreiche Lebensmittel - achten Sie auf „versteckte Fette“, wenn Neigung zu Übergewicht besteht. Wählen Sie sparsam Butter, Sahne, Margarine (ungehärtet) und Streichfett (20 g). Zur Zubereitung der Speisen 30 g = 3 EL Öl verwenden. Wählen Sie Olivenöl nativ extra, Raps-, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Weizenkeim-, Sesam-, Nuss- oder Leinöl.

Zucker, Süßigkeiten

Zucker, den der Organismus benötigt, ist ausreichend in Obst, Gemüse, Vollgetreideprodukten und allen kohlenhydratreichen Lebensmitteln enthalten. Je sparsamer Sie damit umgehen, desto geringer ist das Verlangen nach Süßem.

Ernährungsumstellung Schritt für Schritt

- Versuchen Sie nicht, all Ihre lang gepflegten Ernährungsgewohnheiten von heute auf morgen ändern zu wollen! Das „gute Gefühl im Bauch“ wird es Ihnen danken.
- Die Ausstattung mit Verdauungsenzymen ist bei Menschen sehr unterschiedlich. Was dem einen gut bekommt, ist für den anderen unverträglich. Quälen Sie sich nicht mit Lebensmitteln, nur weil Sie Ihnen als unverzichtbar empfohlen wurden.
- Trinken Sie morgens nach dem Aufstehen ein bis zwei Gläser Wasser, das regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an, Entgiftungsprozesse einzuleiten.
- Essen Sie morgens ein Schälchen Obstsalat oder Müsli mit feinen Getreideflocken, Weizenkeimen oder Leinsaat.
- Essen Sie Rohkost eher mittags, nicht abends. Wenn Sie mit Rohkost beginnen, darf sie auch kurz gegart werden und ist dann leichter bekömmlich. Blattsalat, Kresse, verschiedene Kräuter und Rukola sind immer eine gute Ergänzung.
- Reduzieren Sie Fleisch und Wurst, essen Sie öfter Tiefseefisch.
- Essen Sie abends weniger Brot, mehr gekochtes Gemüse, Gemüsesuppe oder Bircher Kartoffeln mit Kräuterquark.
- Beilagen können auch Naturreis, Hirse, Vollkornnudeln sein. Vollkornbrot sollte zunächst nur helles, feines sein.
- Reduzieren Sie Ihren Salz- und Zuckerverbrauch langsam. Das Geschmacksempfinden wird viel intensiver.
- Anstelle von Süßem können Sie ungeschwefelte Trockenfrüchte, Mandeln oder Nüsse knabbern.

Individuelles Ernährungskonzept bei Problemen

In Zeiten nach einer Operation oder bei geschwächter Verdauungsleistung werden nicht alle Speisen vertragen. Sie haben ein empfindliches Verdauungssystem und neigen zu Völlegefühl, Blähungen, krampfartigen Schmerzen nach dem Essen oder Durchfällen nach bestimmten Lebensmitteln? Nehmen Sie in dieser Situation häufig kleine Mahlzeiten zu sich – wenn nötig bis zu acht kleine Portionen, nicht zu heiß, nicht zu kalt.

Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit

- Gegen Übelkeit hilft viel trinken in kleinen Schlucken über den Tag verteilt; vorbereitet evtl. in der Thermoskanne, reichlich Flüssigkeit (2,5 - 3 l) z. B. Pfefferminztee, Kamille, Fenchel evtl. mit etwas Salz, stille Mineralwässer ohne Kohlensäure.
- Essen Sie möglichst nach der Uhr stündlich oder alle zwei Stunden kleine Portionen Wunschkost, attraktiv angerichtete kleine Mahlzeiten, wenn möglich in Gesellschaft, persönliche Unverträglichkeiten berücksichtigen!
- Schalten Sie unangenehme Essensgerüche aus.
- Nach Möglichkeit immer frisch zubereiten, damit bei wenig Nahrung möglichst hoher Energie- und Nährstoffgehalt gesichert werden kann.
- Appetitanregung auch durch Artischockencocktail, Aperitif oder gut gewürzte Suppen.
- Bei Übelkeit und Durchfall probieren Sie auch „ungesundes“ Colagetränk, Salzstangen oder Süßes.

Kau- und Schluckbeschwerden

- Keine feste Nahrung
- Essen Sie breiige Kost wie Cremesuppe, Kartoffelbrei, Mixgetränke mit Sahne.

Durchfälle

- Essen Sie leichte, blähungsfreie, fettarme, ballaststoffarme Gerichte, viele kleine Mahlzeiten, z. B. Karotten oder Kartoffelpüree.
- Trinken Sie Kamillen-, Fenchel- oder Leinsamentee (s. Rezept), evtl. mit etwas Salz. Achten Sie auf einen Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes.
- Hafer-, Reis-, Leinsamenschleim, Suppen.
- Feinst geriebenes Apfel- oder Bananenmus, sonstiges frisches Obst unbedingt meiden.
- Nehmen Sie Milchprodukte äußerst vorsichtig zu sich, bei Unverträglichkeit Sojamilch -Produkte.
- Versuchen Sie evtl. Laugengebäck oder Salzstangen.

Verstopfung

- Entscheidend sind ballaststoffreiche Nahrungsmittel, die bekömmlich sind und nicht blähen.
- Trinken Sie viel über den Tag verteilt; morgens nach dem Aufstehen 1- 2 Gläser Mineralwasser, dem Sie Milchzucker oder 1 - 2 TL Obstessig oder Mineralstoffkonzentrat mit Milchzucker beifügen können.
- Essen Sie ballaststoffreiche Vollgetreideflocken, Schrot, Körner, auch gekeimt, von Dinkel, Weizen, Hafer, Gerste, Hirse, Roggen; Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst, roh und gekocht.
- Hilfen können außerdem sein: Leinsamen, Senfsamen, Trockenobst wie Feigen oder Pflaumen. Ausnahme: Weizenkleie – sie stopft, wenn nicht ausreichend getrunken wird!

Ist die Verstopfung bedingt durch Krämpfe, nervöse Ursachen oder entzündliche Reizzustände in Dünn- oder Dickdarm, können Ballaststoffe nicht die gewünschte Besserung bringen. Hier empfehlen sich besser die Schleimstoffe von Leinsamen, Leinsamen- oder feiner Haferschleim in Verbindung mit Gemüsemost oder Kurmolke. Langfristig sollte eine Verstopfung nie ohne ärztlichen Rat behandelt werden!

Gewichtsverlust

Um eine Gewichtsabnahme zu verhindern oder eine Gewichtszunahme zu erreichen, müssen Sie nicht mehr Nahrungsmengen essen:

- Reichern Sie mit Kalorien an – diese befinden sich im Fett.
- Gehen Sie üppiger um mit Sahne, Butter, hochwertigen Ölen, wählen Sie Sahnekäse statt Magerkäse.
- Gönnen Sie sich öfter gemixte Säfte, Milchmix- oder Quarkgetränke, die mit Mandelmus oder Sanddorn angereichert sein können oder mit Honig gesüßt werden.
- **Essen Sie häufig kleine Mahlzeiten oder Häppchen.**

Trockener Mund, verminderter Speichelfluss

- Häufig kleine Mengen Pfefferminztee, Zitronenwasser auch während des Essens
- Sauermilch, Kefir, Cremespeisen, Sahne

Entzündung der Mundschleimhaut oder Speiseröhre

- Nicht zu heiße, salzige, stark gewürzte Speisen
- Kein zu saures Obst, Gemüse, Salat
- Cremesuppen
- Brei
- Kartoffel-, Karottenpüree

- Schleim von Hafer, Reis, Leinsamen
- Apfelmus
- Kamillen- oder Leinsamentee

Weiterführende Literatur

Kretschmer, Ch.; Herzog, A.: Gesunde Ernährung bei Krebs. Haug Verlag,

Biesalski, H.-K.; Zürcher, G.; Hofele, K.: Gesund und bewusst essen bei Krebs. TRIAS Verlag,

Beyersdorff, D.: Biologische Wege zur Krebsabwehr. Mittel und Möglichkeiten zur Vorbeugung und Verbesserung der Heilungschancen. Haug Verlag