

Ernährung und Krebs

Mit diesem Infozettel möchten wir Ihnen helfen, mehr Sicherheit bzgl. gesunder Ernährung bei/nach Krebserkrankungen zu erlangen, damit Sie die Freude am Essen behalten bzw. wiedergewinnen.

Eine Ernährung, die alle erforderlichen Nährstoffe in ausreichender Menge enthält, ist eine wertvolle Ergänzung zur medizinischen Krebstherapie.

Es fehlt jedoch jeder Beweis für die Wirksamkeit sogenannter „Krebsdiäten“ oder „Tumordiäten“. Gewarnt werden muss vor allem vor solchen „Diäten“, die keine ausreichende Energie- und Nährstoffversorgung gewährleisten und die für sich in Anspruch nehmen, Krebs heilen zu können.

Zusätzlich wird Ihnen durch eine einseitige Kost meist ein großer Teil Ihrer Lebensqualität genommen.

Ziele einer Ernährungsumstellung sind:

- × Ihre persönlichen Bedürfnisse zu berücksichtigen
- × Ihre Lebensqualität zu steigern
- × Gewichtsverlust und Mangelernährung möglichst zu verhindern oder zu beseitigen - Übergewicht langsam abzubauen
- × Eine ausreichende Energie- und Nährstoffzufuhr sicherzustellen
- × Die Abwehrkräfte/Immunsystem zu stärken und somit die Selbstheilungskräfte anzuregen
- × Verbesserung der Verträglichkeit von Medikamenten und Bestrahlung durch optimale Nährstoffversorgung
- × Verbesserung des Wohlbefindens und damit der Lebensqualität

Ernährungsempfehlungen:

- ✓ **Essen Sie abwechslungsreich!**
Nur so können Sie alle notwendigen Nährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß, Ballaststoffe) in ausreichenden Mengen aufnehmen.
- ✓ **Reichlich Gemüse und Obst!**
Empfohlen werden 5 Portionen am Tag, d. h. 3x Gemüse – als Rohkost oder gegart – und 2x Obst (Beachten Sie den Zuckergehalt!). Achten Sie bei der Auswahl auf die individuelle Verträglichkeit. Wenn Ihnen rohe Lebensmittel noch Probleme bereiten (z. B. Blähungen), dann beschränken Sie sich erst mal auf gegartes Gemüse/Obst. Einige Gemüsesorten (wie z.B. Zwiebeln, Paprika, Hülsenfrüchte, manche Kohlsorten) werden nach Operationen am Verdauungssystem oder auch bei Darmproblemen nach Chemotherapien schlecht vertragen. Testen sie die Verträglichkeit mit kleinen Mengen aus. Waschen sie Ihre Lebensmittel gut, v.a., wenn Sie die Schale mitverwenden. Tiefgekühltes Obst und Gemüse sind eine sehr gute Alternative zu Frischware. Auch eine kleine Handvoll Nusskerne (v. a. Walnüsse) ist sehr zu empfehlen und zählt als eine Portion.

- ✓ **Ballaststoffe sind wichtig für die Darmgesundheit!**
Ein gesunder Darm ist wichtig für unser Immunsystem. Bemühen Sie sich, vermehrt Vollkornprodukte zu essen. Bevorzugen Sie feingemahlene Vollkornmehl (Roggen oder Weizen) und daraus hergestellte Produkte, wenn Sie grobe Vollkornprodukte nicht vertragen. Auch Getreideflocken, Kartoffeln, Obst und Gemüse enthalten viele Ballaststoffe.
- ✓ **Weniger Fleisch und Wurstwaren!**
Sie sollten nur 1-2 Fleischmahlzeiten pro Woche essen, mit Wurstwaren zusammen nur max. 600g pro Woche.
Zusätzlich werden 1-2 x Fisch (v. a. fetter Seefisch wegen der Omega-3-Fettsäuren, s. unten) empfohlen und ansonsten vegetarische Gemüsegerichte oder auch Gerichte mit Getreide.
- ✓ **Trinken Sie ausreichend!**
Mindestens 1,5 l pro Tag sollten es sein. Günstig sind Wasser, Tee und Saftschorlen. Schwarzen Tee sowie Kaffee sollten Sie in Maßen und nach Verträglichkeit trinken. Bei noch bestehenden Beschwerden im Magen-Darm-Bereich ist Kohlensäure oft ungünstig. Reine Fruchtsäfte sollten aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes nur in kleinen Mengen getrunken werden. Auch ihr hoher Säuregehalt ist nicht immer bekömmlich.
- ✓ **Bevorzugen Sie Öle für die warme und kalte Küche!**
Raps- und Olivenöl sind wegen ihres hohen Gehaltes an einfach ungesättigten Fettsäuren günstig für die Herzgesundheit und deswegen besonders empfehlenswert. Normales Rapsöl (nicht kaltgepresst!) kann auf 180°C erhitzt werden eignet sich deswegen auch für das Anbraten von Fleisch. Besonders wichtig für Sie sind **Omega-3-Fettsäuren** mit ihrer entzündungshemmenden Wirkung. Diese sind enthalten in Leinöl (extrem viel), Walnuss-, Soja-, und auch in Rapsöl (wenig). Verwenden Sie für die kalte Küche (oder nach dem Garen zugeben) auch kaltgepresste Öle mit ihren wertvollen sekundären Pflanzenstoffen.
- ✓ **Verzehren Sie täglich 1-2 Milchprodukte (Joghurt, Kefir, Buttermilch, Dickmilch, Quark) und zusätzlich Käse!**
Zum einen enthalten diese viel Eiweiß: Bei bestehender Krebserkrankung sollte die Eiweißzufuhr erhöht werden. Auch nach einer Operation ist Eiweiß wichtig, z. B. für den Muskelaufbau. Zum anderen enthalten Joghurt und Co. Milchsäurebakterien (Probiotika), die für den Aufbau der Darmschleimhaut wichtig sind, gerade nach Chemotherapien. Milch und – Milchprodukte sind auch unsere besten Kalziumlieferanten.
- ✓ **Weniger Zucker und Süßigkeiten!**
Sparen Sie nicht an den gesunden Kohlenhydraten (z. B. Getreideprodukte, Obst), reduzieren Sie den Verzehr von nährstoffarmen Süßigkeiten und gezuckerten Getränken. Da ein hoher Zuckerkonsum (dazu gehören auch Honig und Co.!) nicht mit einer gesunden Ernährungsweise zusammenpasst und als ein Risikofaktor für ernährungsabhängige und auch Krebserkrankungen gilt, sollte die reduzierte Aufnahme von Zucker weiterhin beibehalten werden.

✓ **Noch ein paar Empfehlungen.....:**

Essen Sie selten Waldpilze, Tintenfisch, Wildfleisch und Innereien wegen der zum Teil hohen Schadstoffbelastung.

Achten Sie darauf, dass beim Grillen mit Holzkohle kein Fett in die Glut tropfen kann (Grillschale), grillen Sie kein gepökelttes Fleisch. Beim An- oder Kurzbraten sollte das Fleisch nicht zu dunkel gebraten werden.

Sekundäre Pflanzenstoffe:

Sekundäre Pflanzenstoffe (Farb-, Duft-, Geruchs-, und Geschmackstoffe) sind sehr wichtig für unsere Gesundheit, da sie u.a. unsere Immunabwehr und unsere Zellen stärken. Da diese ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind, sollten sie diese täglich ausreichend und abwechslungsreich essen (s. oben).

Phytoöstrogene (z. B. Soja) bei hormoninduziertem Brust- / Prostatakrebs

Nach aktuellem Wissensstand sollten sie maximal zwei Portionen eines sojahaltigen Lebensmittels pro Tag essen. Auch Leinsamen enthält Phytoöstrogene, sollte also auch mengenmäßig begrenzt aufgenommen werden:

Eine Portion: 1 Glas Sojamilch oder 85 g Tofu oder 2–3 Esslöffel Leinsamen

Vitamine/Spurenelemente:

Wichtig für den Zellschutz sind v.a. die antioxidativen Vitamine A, C, E und β -Carotin. Mit dem reichlichen Genuss von Obst, Gemüse, Ölen und Nüssen können sie ihren Bedarf problemlos decken. Die Einnahme von hochdosierten Nahrungsergänzungsmitteln wird nicht empfohlen.

Bei den Spurenelementen ist Selen hervorzuheben, welches auch als Zellschutz fungiert und häufig während Chemotherapien empfohlen wird. Es ist reichlich enthalten in Fisch, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Paranüssen und Fleisch.

Achtung Alkohol !

Alkohol ist ein Zellgift und sollte als Genussmittel betrachtet werden, welches **nicht täglich** und nur in kleinen Mengen konsumiert werden sollte!!!

Weiterhin bewirkt Alkohol, abhängig von der Menge, einen Anstieg der Östrogenausschüttung, was sich negativ auf das Brustkrebsrisiko auswirkt.

Wann sind besondere Ernährungsempfehlungen nötig?

Je nach Stadium der Krankheit und dem Verlauf der Behandlung, sowie dem persönlichen Befinden sind individuelle Empfehlungen zu berücksichtigen.

Nach Operationen an den inneren Organen sind oft Einschränkungen bei der Nahrungsaufnahme gegeben, so dass eine spezielle Diät erforderlich sein kann.

Orientieren sie sich an den obigen Empfehlungen, wandeln Sie diese aber nach Ihren, meist nur vorübergehenden, speziellen Bedürfnissen ab. Nach einer OP mit Gewichtsabnahme sind kleinere und häufigere Mahlzeiten sinnvoll, die möglichst kalorienreich sein sollten. In dieser Situation ist natürlich der Einsatz von z. B. Sahne/Butter zur Kalorienanreicherung möglich.

Achten Sie darauf, dass sie, auch bei bestehender Abneigung, etwas Fleisch essen, da die Eiweiß- und Eisenzufuhr nach Operationen sehr wichtig ist, hier bieten sich z.B. Hackfleischgerichte an.

Reicht die normale Ernährung nicht aus, um den individuellen Energie- und Nährstoffbedarf zu sichern und um größere Gewichtsverluste zu vermeiden, ist eine **energie- und nährstoffreiche Zusatznahrung** notwendig.

Diese gibt es als fertige Trinknahrungen und Pulver zum Anrühren. Fragen sie ihren Arzt/Apotheker. In den meisten Fällen werden die Kosten hierfür von den Krankenkassen übernommen.

Bei bestehendem Übergewicht wird eine kalorienreduzierte und vollwertige Ernährung empfohlen, ergänzt mit regelmäßiger Bewegung. Von Radikaldiäten, Fastenkuren etc. sollten Sie Abstand nehmen.

Außerdem müssen Aversionen gegen bestimmte Lebensmittel sowie mögliche Nebenwirkungen der Strahlen- und Chemotherapie berücksichtigt werden.

Treten Probleme auf, so sollten diese mit dem behandelnden Arzt bzw. mit der Diätassistentin oder Ernährungsberaterin besprochen werden.

Buch-Tipp: „Gesund leben. Das Leben wieder genießen.“

Ernährungsratgeber für Krebspatienten

B. Braun Melsungen AG

ISBN 978-3-9812003-5-5

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesen Informationen weiterhelfen konnten.

Ihre Diätassistentinnen des Reha-Zentrums Bad Homburg, Klinik Wingertsberg,
Stand 2022.