

ERNÄHRUNG

Liebe Frau

mit der Krebserkrankung überdenken viele Betroffene eigene Gewohnheiten. Die Ernährung gehört dazu, denn nun fragen sich viele: tut mir der morgendliche Kaffee noch gut? Macht es mich vielleicht

sogar krank, wenn ich Fleisch esse oder Milch trinke? Ob es Lebensmittel gibt, auf die Sie verzichten sollten und wo Vorsicht angebracht sein könnte, haben wir im Folgenden für Sie zusammengestellt.

KREBSDIÄT?

Prinzipiell benötigen Krebspatienten meistens keine besondere Diät. Es existieren zwar Hinweise für ungünstige Einflüsse der Ernährung, z. B. durch übermäßigen Verzehr von raffiniertem Zucker und Fett, die bei der Auslösung einer bösartigen Erkrankung eine Rolle spielen können. Es gibt jedoch keine Beweise dafür, dass der Tumor oder der Verlauf der

Krebserkrankung durch eine besondere Ernährungsweise beeinflusst werden kann. Ganz im Gegenteil, „Krebsdiäten“ können zu einer Fehl- und Mangelernährung führen und die Patientin erheblich gefährden. Bitte besprechen Sie das mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Die Ernährungsempfehlungen sollten sich nicht von denen für gesunde Menschen unterscheiden.

WORAUF SIE GRUNDSÄTZLICH ACHTEN SOLLTEN

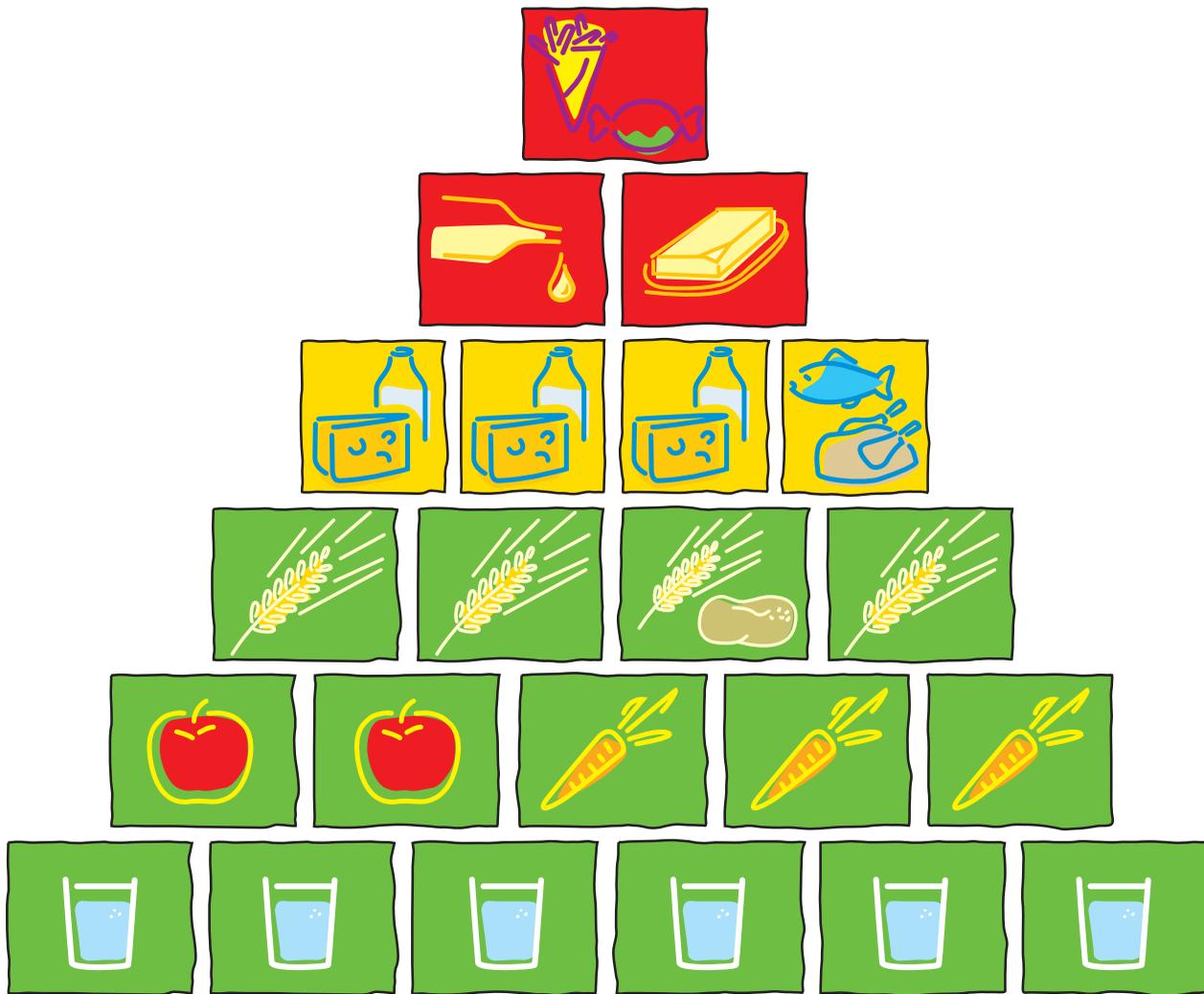
- Meiden Sie Alkohol.
- Verzichten Sie auf Nikotin.
- Achten Sie auf Ihr Gewicht, indem Sie weniger fetthaltige, dafür abwechslungsreiche Mahlzeiten zu sich nehmen.
- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten, anstatt wenige große Mahlzeiten.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen in gemütllicher Atmosphäre.
- Orientieren Sie sich an der Ernährungspyramide (siehe Abbildung auf der nächsten Seite).

WEITERE ERNÄHRUNGSRATSCHLÄGE

- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte.
- Essen Sie weniger Fleisch und Eier.
- Verzehren Sie regelmäßig Gemüse und Obst (vorher waschen!).
- Bevorzugen Sie saisonale und regionale Produkte.
- Legen Sie Wert auf frische Produkte.
- Vermeiden Sie konservierte Lebensmittel.

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Die Ernährungspyramide ist ein einfaches und alltagstaugliches System, mit dem jeder sein Ernährungsverhalten prüfen und anpassen kann. Die anschaulichen Symbole, selbsterklärenden Ampelfarben und die Unterteilung der Pyramidenebenen in Portionsbausteine sollen eine klare Orientierungshilfe im Alltag geben.



Quelle: © BLE

Die Ernährungsempfehlungen für Patientinnen, bei denen Operationen an den Verdauungsorganen wie Magen oder Darm vorgenommen worden sind, müssen hingegen anders eingestuft werden. Hier

ist unter Umständen eine spezielle Ernährung notwendig. In diesem Fall erstellt Ihr/e behandelnde/r Ärztin/Arzt gemeinsam mit einem Ernährungsberater einen individuellen Ernährungsplan für Sie.



Weitere Informationen zum Thema finden Sie in der Broschüre „Ernährung bei Krebs“ der Deutschen Krebshilfe: www.krebshilfe.de und *Infonetz Krebs Telefon 0800-80708877* sowie unter Kern gesund Rezepte-Box: www.hausleben.org

MYTHOS UND WAHRHEIT *

Hoch dosiert verabreichte Vitamine dienen als »Krebsvorbeuger«.

© Alexander Limbach - Fotolia.com

Falsch: Die Euphorie in der Anwendung von Vitaminen begründet sich in der „Antioxidanzientheorie“ der Vitamine A, C, E als vermeintliche „Krebsvorbeuger“. Ihre Wirksamkeit stützt sich auf eine Studie bei 29.000 mangelernährten Chinesen. Systematische Untersuchungen an der renommierten amerikanischen Mayo-Klinik in Rochester¹ konnten keine Vorteile einer Hochdosis-Vitamin-C-Therapie gegenüber der Kontrollgruppe zeigen.

Von einer hoch dosierten Vitamintherapie sind keine Nebenwirkungen zu befürchten.

Falsch: Nebenwirkungen einer hoch dosierten Vitamintherapie können unter anderem Flüssigkeitsansammlungen, Nierensteine, Koliken, Durchfälle und Übelkeit sein. Es konnte bisher nicht belegt werden, dass durch diätetische Maßnahmen, überhöhte Zufuhr von Vitaminen oder Spurenelementen die Prognose von Tumorpatienten günstig beeinflusst werden kann.

Kaffee ist doch schädlich bei Krebs.

Falsch: Ein negativer Effekt ist bisher nicht bekannt. Neueste Studien² beschreiben sogar einen krebsvorbeugenden Effekt, zum Beispiel Studien der WHO. Dort gab es Hinweise, wonach Kaffee das Risiko von Leber- und Gebärmutterhalskrebs sogar leicht senkt.

* aus Themensammlung des Magazins „Die zweite Stimme“

GUT ZU WISSEN

Keine Diät der Welt kann eine Krebserkrankung nachweislich heilen. Es lohnt sich aber dennoch, die Ernährungsgewohnheiten grundsätzlich umzustellen, da eine gesunde und bewusste Ernährung den Gesamtzustand und die Lebensqualität vieler Patienten verbessern kann.

¹ High-dose vitamin C: Can it kill cancer cells? *Timothy J. Moynihan*, Mayo-Clinic, Feb 2017
² EPIC-Studie *Gutter MJ, Murphy N et. al.* Coffee drinking and mortality in 10 European countries, 11. Jan 2017

SPENDE DEIN DINNER

Um Ihren Appetit und Ihre kulinarische Vielfalt etwas anzuregen, haben Spitzenköche für Sie leckere Rezepte zusammengestellt. **Probieren Sie es einfach - Guten Appetit!**

„Schwarzwälder Forelle im Pergament“

Rezept für 4 Portionen von Sascha Weiss



Zutaten:

- 4 Stck. Forellenfilets à 160g (mit Haut, ohne Gräten)
- 200g Babyspinat oder jungen Mangold
- Verschiedene, kurz in Salzwasser blanchierte Gemüse (z.B. Fenchel, Kohlrabi, Brokkoli, junge Möhren)
- 5 Stck. Steinpilze à 50g
- 20 Kartoffelscheiben mit Schale, ca. 0,3 cm dick, kurz in Salzwasser blanchiert
- Diverse Kräuter, je nach Geschmack und Saison (z.B. Thymian, Rosmarin, Blatt Petersilie, Salbei, Liebstöckel, Basilikum)
- 4 Stck. angedrückte Knoblauchzehen
- Außerdem: Salz, Pfeffer, Olivenöl
- 4 Bögen gewachstes Pergamentpapier, ca. 70 x 35 cm (alternativ Backpapier)
- Etwas Küchhengarn oder Holzwäscheklammern

ZUBEREITUNG

- Aus je einem Viertel des Blattspinats und den verschiedenen Gemüsen ein Bett inmitten des Pergamentpapiers legen. Forellen salzen und pfeffern und auf das Gemüse legen. Kartoffelscheiben außen herum legen. Kräuter und Knoblauch auf den Fisch legen und alles mit Olivenöl beträufeln.
- Nun die Enden des Papiers übereinanderschlagen und zu einem Bonbon drehen. Das Päckchen, wenn möglich, mit Küchhengarn zubinden, andernfalls mit Wäscheklammern fixieren.
- Jetzt bei 220°C für ca. 15 min. in den vorgeheizten Ofen.

ANRICHTEN

Die Päckchen aus dem Ofen holen, auf die Teller geben und direkt am Tisch aufschneiden.

Vorsicht! Der Dampf ist sehr heiß. Aber es riecht unglaublich gut.

Sascha Weiss

Chef de Cuisine und Inhaber des Sterne-Restaurants „Wolfshöhle Freiburg“

Spende Dein Dinner!



einladen



kochen



genießen



spenden

Lade deine Freunde zu einem schönen Abendessen zu dir nach Hause ein. Bereite das leckere Rezept von Sternekoch Sascha Weiss zu – am besten gleich zusammen mit den Freunden, denn gemeinsames Kochen macht Spaß.

Im Anschluss das Dinner mit einem guten Wein und frischem Wasser genießen, den Freunden von der „Spende Dein Dinner“ Idee, dem guten Zweck und der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs erzählen und spenden. Dazu brauchen alle nur ihr Handy nehmen, unter SMS die Zahlen 81190 und im Textfeld die Buchstaben ESK eintippen, abschicken, fertig!

Die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs sagt Dankeschön!



Deutsche Stiftung Eierstockkrebs
c/o Prof. Dr. med. Jalid Sehouli
Charité, Campus Virchow Klinikum
Augustenburger Platz 1
13353 Berlin
www.stiftungeierstockkrebs.de

Restaurant Wolfshöhle
Konviktstrasse 8
79098 Freiburg
www.wolfshoehle-freiburg.de

AVISOMed GmbH | medizin-media, Solmsstraße 24, 10961 Berlin

Spende Dein Dinner!

Bitte spenden Sie!

Deutsche Stiftung Eierstockkrebs
IBAN: DE78 1002 0500 0001 2065 00
BIC: BFSWDE33BER
Bank für Sozialwirtschaft

Zu Gunsten der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs

Eine Idee & Initiative von **aviso** med
medizin & media

Weitere Rezepte, unter anderem von Sarah Wiener oder Sternekoch Hendrik Otto, finden Sie unter www.stiftung-eierstockkrebs.de/projekte