

## **Ernährungsempfehlungen ... bei Krebserkrankungen**

Fast jeder 4. Erwachsene erkrankt im Laufe seines Lebens an einer Krebserkrankung. Die damit verbundenen Beschwerden, aber auch die Ausprägung und der Verlauf der Krebserkrankung können sehr unterschiedlich sein.

Auch wenn die eigentlichen URSACHEN der Krebsentstehung bis heute weitgehend ungeklärt sind, sind zahlreiche Einflussfaktoren wie erbliche Belastung, bestimmte Virusinfekte, äußere Einflüsse wie radioaktive Strahlung oder intensives Sonnenlicht, bestimmte chemische Stoffe, Rauchen und bestimmte Ernährungsweisen bekannt.

Von folgenden ERNÄHRUNGSFAKTOREN wird heute eine krebsfördernde Wirkung angenommen.

- \* **fetteiche Ernährung ( Dickdarm-, Brust-, Gebärmutter- und Prostatakrebs)**
- \* **ballaststoffarme Ernährung (Dickdarmkrebs)** \* **hoher Alkoholkonsum (Speiseröhren-, Dickdarm-, Leber- und Brustkrebs)** \* **salzreiche Ernährung ( Magenkrebs)**

Liegt bereits eine Krebserkrankung vor, dann treten häufig Ernährungsprobleme auf. Typisch sind Gewichtsabnahme und andere Zeichen der Mangelversorgung. Durch Sicherstellung einer ausreichenden und ausgewogenen Ernährung können nicht nur das körperliche und seelische Wohlbefinden des krebserkrankten Menschen, sondern möglicherweise auch seine Lebenserwartung gebessert werden.

### **Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?**

**Vorbeugung:** Eine vor Krebs schützende Ernährungsweise gibt es nicht. Bei Beachtung folgender Empfehlungen kann jedoch das Krebsrisiko gesenkt werden:

- \* **Vermindern Sie Ihre tägliche Fettzufuhr auf max. 30% der Gesamtkalorien.**
- \* **Wählen Sie Nahrungsmittel mit hohem Ballaststoffanteil ( z.B. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte).**
- \* **Vermeiden Sie gepökelte und geräucherte Fleisch- und Fischwaren, verwenden Sie Speisesalz sparsam.**
- \* **Beschränken Sie die tägliche Alkoholaufnahme.**

### **Ernährung bei Krebserkrankungen:**

Die wichtigsten Ziele sind, einen Gewichtsverlust zu vermeiden und die erfolgreiche Nährstoffaufnahme zu sichern. Es gelten oben genannte Empfehlungen. Die Kost des Krebskranken soll abwechslungsreich sein, aber auch die persönlichen Vorlieben berücksichtigen ( Wunschkost). Günstig ist eine Verteilung auf mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag. Sofern keine Nierenerkrankung vorliegt, sollte die Kost eiweißreich sein.

### **Was sollten Sie noch wissen und beachten?**

- Ist eine normale Nahrungsaufnahme nicht möglich, dann muß die Nährstoffzufuhr in Form einer " künstlichen Ernährung" ( Magensonde, Infusion) erfolgen.
- Beschwerden oder Probleme, die die Nahrungsaufnahme erschweren oder verhindern ( Kau- und Schluckstörungen, Übelkeit, Durchfall) sollten nach Möglichkeit beseitigt werden.( z.B. durch geeignete Medikamente).
- Für die häufig propagierten " Krebsdiäten" konnte bisher keine Wirksamkeit nachgewiesen werden. Sie bergen stattdessen nicht selten die Gefahr einer Mangelversorgung.
- Verschimmelte Lebensmittel enthalten krebserregende Stoffe (z.B. Aflatoxine). Durch Ausschneiden der sichtbaren Schimmelstellen wird nur ein Teil der Schadstoffe entfernt, befallene Lebensmittel sollten daher im ganzen weggeworfen werden.
- Beim Räuchern in geringem Maß, ganz besonders aber bei der Zubereitung von Fleisch und Fisch auf dem Holzkohlegrill, entstehen bestimmte krebserregende Stoffe. Von häufigem Genuß solcher Speisen ist daher abzuraten.

## Nahrungsmittelauswahl

	Was ist für Sie nicht Empfehlenswert?	Was ist für Sie empfehlenswert?
<b>Fleisch- und Wurstwaren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• häufiger Verzehr von fettreichem Fleisch ( Schweinebraten, Ente, Gans, Speck) fettreicher Wurst ( z.B. Mettwurst, Streichwurst)</li> <li>• geräucherte Sorten, Fleisch- und Wurstkonserven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettarmes Fleisch ( z.B. Huhn, Pute, Hase, Wild, mageres Kalb-, Rind-, und Schweinefleisch)</li> <li>• fettarme Wurst ( z.B. Bierschinken, gekochter Schinken ohne Fettrand)</li> </ul>
<b>Fischwaren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• häufiger Verzehr von fettreichen Sorten ( z.B. Aal, Karpfen, Lachs, Makrele, Ölsardinen, Schalen- und Krustentieren)</li> <li>• Räucherfisch, Fischkonserven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettarme Sorten ( z.B. Forelle, Scholle, Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs)</li> </ul>
<b>Fette und Öle:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• größere Mengen tierischer Fette ( z.B. Schmalz, Speck, Mayonnaise, Remoulade)</li> <li>• größere Mengen Kokos- und Palmfett</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Margarine, Pflanzenöle, Mayonnaise auf pflanzlicher Basis</li> <li>• Butter in kleinen Mengen</li> </ul>
<b>Eier:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettreicher Zubereitungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettarme Zubereitung ( z.B. gekochte Eier , Rührei, Spiegelei)</li> </ul>
<b>Milch- und Milchprodukte:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• größere Mengen fettreicher Produkte ( z.B. Sahne, Crème Fraîche, Sahne quark)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sonstige Sorten ( z.B. Vollmilch, Joghurt, Magerquark, Käse bis 50% Fettgehalt)</li> </ul>
<b>Gemüse und Salate:</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle Sorten</li> </ul>
<b>Obst:</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle Sorten</li> </ul>
<b>Getreideprodukte ( Brot- und Teigwaren, Reis):</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle Sorten, bevorzugt Vollkornprodukte</li> </ul>
<b>Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle Sorten in kleineren Mengen</li> </ul>
<b>Gewürze:</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle Sorten</li> </ul>
<b>Getränke:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alkohol in größeren Mengen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mineralwasser, Fruchtsäfte</li> <li>• Bohnenkaffee und Alkohol in begrenzter Menge</li> </ul>
<b>Art der Zubereitung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettreich ( z.B. fritieren, in Öl einlegen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dämpfen, dünsten, kochen, kurz braten</li> </ul>

