



Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung
der Träger der gesetzlichen Kranken- und Rentenversicherung im Lande NRW

Ernährung nicht nur bei Krebs



**Ein Weg zu
mehr Lebensqualität**

www.argekrebsnw.de

Herausgeberin:

Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW
Universitätsstraße 140 | 44799 Bochum
Telefon: 0234 8902-301/302
Fax: 0234 8902-519
mail@argekrebsnw.de
www.argekrebsnw.de

Stand: 2019

Für Krebspatienten werden vielfach Ernährungsfragen und Fragen zu sogenannten „Krebsdiäten“ sehr wichtig.

Was ist richtig, was ist falsch? Bei der Klärung dieser Frage helfen Berichte wenig, die nicht wissenschaftlich belegbar sind.

Für diese Broschüre haben wir Tipps für eine gesunde, sinnvolle Ernährung nicht nur bei Krebserkrankungen zusammengetragen. Diese Tipps stützen sich auf naturwissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse.

Wir hoffen, dass dieses Nachschlagewerk insbesondere für Krebspatienten eine wertvolle Hilfe ist.

Unser Heft „Essen und Trinken, was bekommt“ gibt Ihnen praktische und hilfreiche Tipps für die Ernährung bei einer Krebserkrankung.

Ihre individuellen Fragen beantwortet gern unsere Ernährungsberaterin

Nicole Massalski
Telefon: 0234 8902-521
Mail: nicole.massalski@kbs.de

Mit freundlicher Empfehlung
Ihre
Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW

Krebs – was ist das?

Krebs entsteht durch unkontrolliertes, krankhaft verändertes Zellwachstum. Dies kann bereits bei der Blutbildung geschehen, die im Knochenmark erfolgt. Dies kann aber auch bei allen fertigen Zellen im gesamten menschlichen Körper erfolgen.

Anders ausgedrückt: Krebs ist eine der Kontrolle des Organismus entglittene eigenständige, bösartige Wucherung von Zellen.

Wodurch entsteht Krebs?

Wir wissen heute, dass viele Faktoren die Entstehung bösartiger Geschwülste begünstigen können. Neben Umweltfaktoren, Erbanlagen und Lebensalter spielt auch unsere Lebensführung eine große Rolle. Nach derzeitigem Kenntnisstand haben Ernährungsfehler eine wesentlich größere Bedeutung für die Krebsentstehung als die viel diskutierten Umweltfaktoren, wie etwa die Luftverschmutzung.

So begünstigen eine überhöhte Energiezufuhr und daraus resultierendes Übergewicht, ein hoher und/oder falscher Fettverzehr, ein hoher Alkoholkonsum, eine ballaststoffarme Kost und eine unzureichende Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen sowie sekundärer Pflanzenstoffe die Entwicklung vieler Organumoren. Das Risiko, an Krebs zu erkranken, steigt auch durch die Aufnahme krebserzeugender Stoffe in Lebensmitteln wie Schimmelpilzgifte oder Stoffe, die bei zu intensivem Grillen, Braten oder Räuchern entstehen können.

Krebs und Ernährung

Das Wichtigste gleich vorab:

*Eine sogenannte „Krebsdiät“, also eine „Diät“, die angeblich Krebs verhindern oder heilen kann, **gibt es nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen nicht!***

Krebspatienten benötigen zunächst einmal **keine** spezielle Diät, es sei denn, dass die Erkrankung Unverträglichkeiten verursacht. Diäten bergen eher die Gefahr einer Mangelernährung.

Gerade bei Krebspatienten ist es wichtig, Nährstoffmangelzustände und ungewollten Gewichtsverlust zu vermeiden. Außerdem wird dem Tumorpatienten durch eine einseitige Kost oft ein wesentlicher Teil seiner Lebensqualität genommen. Jeder kann mit der Auswahl seiner Lebensmittel viel für seine Abwehrkräfte tun. Für ein gut funktionierendes Immunsystem ist vor allem eine Kost mit vielen Mikronährstoffen wichtig (s. Seite 12).

Was das bedeutet, erfahren Sie in dieser Broschüre. Um die Lebensqualität eines Erkrankten wiederherzustellen, zu erhalten oder auch zu verbessern, sollte seine Kost leicht verdaulich und abwechslungsreich sein. Trotzdem soll sie alles enthalten, was der Körper täglich braucht. Denn eine gesunde Ernährung kann den Genesungsprozess positiv beeinflussen und gleichzeitig die erforderlichen Therapien unterstützen.

Bei speziellen Krankheitssymptomen gibt es natürlich Besonderheiten zu beachten.

Ernährungstipps bei eventuell auftretenden Beschwerden infolge von Chemo- oder Strahlentherapie

Appetitlosigkeit

Bei Appetitlosigkeit kann es hilfreich sein, viele kleine, liebevoll angerichtete Mahlzeiten in angenehmer Atmosphäre einzunehmen. Ein ständiges, abwechslungsreiches Angebot sowie Knabberteller, die zum Zugreifen verführen sind erwünscht – ebenso wie nachts zu essen. Achten Sie darauf, ausreichend zu Trinken.

Übelkeit

Knabbern Sie schon vor dem Aufstehen trockenes Gebäck (Knäckebrötchen oder Kekse). Vermeiden Sie starke Essensgerüche und trinken Sie viel – am besten zwischen den Mahlzeiten. Kalte Getränke und abgekühltes Essen werden in der Regel als angenehm empfunden.

Schluckbeschwerden

Nehmen Sie breiige Flüssigkeiten ohne Einlagen zu sich. Kühle Speisen können Schluckbeschwerden lindern. Eine aufrechte Körperhaltung beim Essen kann Ihnen ebenfalls helfen.

Entzündung der Mundschleimhaut und/oder der Speiseröhre

Milde, säurearme und nicht zu heiße Speisen schonen Mundschleimhaut und Speiseröhre. Milch und Milchprodukte schützen diese ebenfalls. Regelmäßiges Mundspülen mit Salbeitee oder Salzwasser (1 TL je Liter) verschafft Linderung.

Mundtrockenheit

Pfefferminz-, Salbei- oder Zitronentee regen den Speichelfluss an. Häufiges Trinken und Mundspülen ist auch hier ratsam. Milch führt zur Schleimbildung – günstiger

sind Sauermilchprodukte (Buttermilch, Kefir).

Geschmacksstörungen

Testen Sie zunächst Lebensmittel in kleinen Mengen. Kalte Speisen sind dabei geruchsärmer und werden in der Regel besser akzeptiert. Marinieren Sie Fleisch und Fisch oder ersetzen Sie diese durch Eier und Milchprodukte. Kräuter, Knoblauch oder Zwiebeln können bei zu fade schmeckendem Essen helfen. Das Lutschen von Bonbons oder Kauen von Kaugummi kann den schlechten Geschmack im Mund verbessern.

Durchfälle

Essen Sie keine blähenden Gemüse und Salate und kein frisches Obst, außer Banane und geriebenen Apfel. Diese wirken, genauso wie Möhrenpüree, stuhlfestigend. Trinken Sie reichlich: 2,5 – 3 l am Tag. Dazu eignen sich lange gezogener schwarzer Tee, Wasserkakao oder Heidelbeersaft. Diese Getränke wirken stuhlfestigend.

Extremer Gewichtsverlust

Reichern Sie Ihre Nahrung mit Butter, Sahne, Öl oder Energiekonzentraten an. Nehmen Sie eventuell hochkalorische Zusatz- oder Sondennahrungen zwischen den Mahlzeiten zu sich.

Weitere Empfehlungen

finden Sie in unserer Broschüre „Essen und Trinken, was bekommt“.

*Essen und Trinken Sie
abwechslungsreich, vielseitig,
bedarfsgerecht – und schmackhaft.*

Für bessere Bekömmlichkeit und einen höheren Gesundheitswert nehmen Sie 5 bis 6 kleine Mahlzeiten zu sich.

Wir verstehen Ernährungsprinzipien besser, wenn wir wissen, warum wir essen und trinken, welche Aufgaben die Nahrung in unserem Körper hat und was Worte wie „essentielle Nährstoffe“ bedeuten.

Was in unserer Nahrung alles „drinsteckt“, sollte uns alle interessieren. Schließlich ist das, was wir essen und trinken, mitverantwortlich für unsere Gesundheit und leider manchmal auch für unsere Krankheit.

Grundlagen der Ernährung

Essen und Trinken müssen wir alle von Kindesbeinen an; doch wer von uns hat das schon richtig gelernt? Wahrscheinlich nur Wenige.

Unsere Ernährungsgewohnheiten sind in aller Regel durch unsere Familie und auch die Region geprägt, in der wir unsere Kindheit zugebracht haben.

In früheren Jahrhunderten beruhten Nahrungsmittelverwendung und Zubereitungsart traditionell auf einer alten, oft instinktiven Kenntnis des Richtigen. Durch die Möglichkeit, Produkte aus aller Welt jederzeit zur Verfügung zu haben, ist allmählich der Sinn für die natürliche, bodenständige Nahrung verlorengegangen.

Stehen genügend Nahrungsmittel zur Verfügung, ist die Gefahr eines Überkonsums (vor allem einhergehend mit einem Bewegungsmangel) an Eiweiß, Fett, Zucker und Alkohol groß. Sie kennen sicher das Bild vom Schlaffenland. Ein Bewusstsein für Nahrungsprobleme entsteht heute im Allgemeinen erst dann wieder, wenn

uns Gesundheitsstörungen oder gar Erkrankungen aus unseren Gewohnheiten herausreißen.



Gleichgültig, ob Sie nun gerne Kartoffelsalat mit Würstchen, Scholle mit Reis und Salat, Haxe mit Kraut, Obst oder Gemüse essen: Vergessen Sie einmal Ihre Liebesspeise, auch wenn Ihnen das Wasser im Mund zusammenläuft.

Wir sehen uns jetzt einmal näher an, woraus die Lebensmittel bestehen und was sie in unserem Körper bewirken.

Es wurde errechnet, dass wir im Laufe des Lebens etwa 60 Tonnen „Nahrungsmittel“ in uns „hineinschaufeln“. Eine unvorstellbare Menge. Einen Teil davon filtert unser Körper in Magen und Darm als *Nährstoffe* heraus, die so lebensnotwendig für uns sind wie Benzin für unser Auto. Doch während der fahrbare Untersatz das Benzin fast komplett verbrennt, scheiden wir einen großen Teil der Nahrung wieder aus.

Unsere Nahrung setzt sich aus **Makro- und Mikro-nährstoffen** zusammen.

Makronährstoffe – Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate – benötigen wir in großen Mengen. Alle drei Stoffe können in unserem Körper in Energie umgesetzt, das heißt direkt verbraucht werden. Zu beachten ist, dass Fett den doppelten Energiegehalt (Kalorien) wie Eiweiß oder Kohlenhydrate hat.

Eiweiß brauchen wir als Baustoff für Körperzellen, Hormone, Fermente und Enzyme. Eiweiß ist für uns essentiell, also lebensnotwendig. Eiweißreiche Lebensmittel sind beispielsweise Fleisch, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Kohl, Kartoffeln und Getreideprodukte. Der Eiweißbedarf eines gesunden Erwachsenen liegt bei 0,8 g je kg Körpergewicht und sollte 2 g je kg nicht überschreiten, da dies durch eine zusätzliche Mehrarbeit der Nieren zu Gesundheitsproblemen führen kann.

Fett ist unser Hauptenergielieferant und Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Im Körper schützt Fett unsere weichen inneren Organe gegen Stöße und Verletzungen und hüllt uns insgesamt ein wie ein wärmendes Kleidungsstück. Allerdings wird in Deutschland immer noch zu viel Fett gegessen. Dies kann leicht zu Übergewicht und damit zu einer Förderung ernährungsabhängiger Erkrankungen führen. Ideal wären 70 bis 90 g je kg Körpergewicht.

Wichtig ist, auf das **richtige Fett** zu achten. Insgesamt sollten wir, um Erkrankungsrisiken zu verringern, weniger gesättigte (hauptsächlich in tierischen Fetten enthalten) und mehr ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Nahrungsmitteln und fettem Seefisch essen.

Kohlenhydrate, das sind Zucker, Stärke und Ballaststoffe. Zucker wird schnell in Energie umgewandelt, während Stärke länger zum Abbau braucht und deswegen unserem Körper nach und nach langsam zur Verfügung steht. Zucker ist hauptsächlich in Früchten und süßen Nahrungsmitteln vorhanden, Stärke nehmen wir in erster Linie durch Kartoffeln, Getreide und Hülsenfrüchte zu uns. Der tägliche Bedarf liegt bei ungefähr 50 % des jeweiligen Gesamtkalorienbedarfs. Kohlenhydrate, die wir zuviel essen, werden im Körper in Fett umgewandelt und im Fettgewebe gespeichert.

Ballaststoffe sind pflanzliche Kohlenhydrate, die von unserem Verdauungssystem nicht oder nur unzureichend genutzt werden können. Trotzdem sind sie für unsere Verdauung enorm wichtig, da sie eine Vielzahl positiver Wirkungen entfalten: Sie regen den Darm an, verhindern eine Verstopfung, verkürzen die Verweildauer der Nahrung im Darm und beugen damit Darm-erkrankungen vor. Enthalten sind sie hauptsächlich in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse. Täglich sollten wir idealerweise 30 bis 40 g an Ballaststoffen essen, durchschnittlich wird in Deutschland jedoch nur die Hälfte davon verzehrt.

Wasser ist für uns lebensnotwendig. Über die Hälfte unseres Körpers besteht aus Wasser. Seine Aufgaben sind vielfältig: es ist Baustoff, Lösungs- und Transportmittel, dient zur Wärmeregulierung usw.

Zusätzlich zu den „festen Nahrungsmitteln“, die ja auch Wasser enthalten, benötigt ein Erwachsener täglich ca. 1,5 Liter an Getränken (bei hohen Außentemperaturen und starker körperlicher Belastung mehr). Ideal sind Mineralwasser, ungezuckerte Frucht- und Kräutertees sowie Obst- und Gemüseschorlen. Kaffee und schwarzer Tee sollten ebenso wie zuckerreiche Limonaden,

Cola- und Fruchtsaftgetränke nur in Maßen genossen werden.

Alkohol liefert unserem Körper viele „leere“ Kalorien (er enthält keine Vitamine oder Mineralstoffe). Alkohol fördert das Risiko von Mundhöhlen-, Rachen-, Speiseröhren-, Brust- und Darmkrebs. Deshalb sollte man Alkohol vor allem nicht in konzentrierter Form, nicht täglich und wenn überhaupt nur in kleinen Mengen trinken.

Mikronährstoffe benötigen wir nur in kleinsten Mengen. Sie sind als Regel-, Wirk- und Baustoffe wichtig für unseren Körper. Hierzu gehören Vitamine und Mineralstoffe. Teilweise wirken sie auch als Antioxidantien oder „Radikalfänger“. Diese können sogenannte „freie Radikale“ neutralisieren, das heißt unschädlich machen. Freie Radikale sind hochreaktive Verbindungen, die im Körper Zellwände und Erbsubstanz schädigen oder sogar zerstören können. Sie entstehen bei Stoffwechselfvorgängen in unserem Körper (durch Tabakrauch, Abgase). Vielfarbiges Obst und Gemüse, Vollkorngetreideerzeugnisse, fettarme Milchprodukte, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte sorgen für eine ausreichende Zufuhr all dieser Substanzen.

Vitamine greifen fast überall im Körper regulierend ein. Sie sind für viele Körperfunktionen essentiell – also unentbehrlich. Wir unterscheiden wasser- und fettlösliche Vitamine. Die fett-



löslichen Vitamine A, D, E und K werden mit Hilfe von Fett im Körper transportiert, aufgenommen und gespeichert. Vitamine sind teilweise wasser-

löslich, hitze-, licht- und oxidationsempfindlich. Deshalb ist auf kurze, sachgerechte Lagerung und optimale Zubereitung zu achten. Durch eine vollwertige, abwechslungsreiche und **frische** Kost ist der Vitaminbedarf eines gesunden Menschen gedeckt. Von einer unsachgemäßen Einnahme von Vitaminpräparaten in hohen Dosen ist hingegen abzuraten. Vor der Einnahme von Vitaminpräparaten können Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten lassen.

Mineralstoffe und Spurenelemente sind essentielle Substanzen, die sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten sind. Bekannt sind Kalium, Kalzium, Eisen, Selen, Jod, Magnesium und Fluor, aber es gibt noch viele mehr. Mineralstoffe werden von unserem Körper sowohl zum Aufbau (wie der Knochensubstanz) sowie zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts des Körpers (beispielsweise zur Regulierung des Elektrolythaushalts) benötigt. Durch abwechslungsreiches und vollwertiges Essen und Trinken stehen einem gesunden Menschen genügend Mineralstoffe zur Verfügung.

Mineralstoffe sind wasserlöslich, deshalb sollte man auf eine optimale Essenzubereitung achten – also Obst und Gemüse nicht wässern.

Durch besondere Belastungen und Krankheiten kann ein erhöhter Bedarf entstehen. Diesen kann man durch eine gezielte Lebensmittelauswahl (z. B. Magnesium durch **vollwertige** Getreideprodukte) ausgleichen. Zusätzliche Mineralstoffpräparate (Supplemente) sollten nur auf ärztlichen Rat angewendet werden.

In diesem Zusammenhang sei noch auf die Verwendung von **zuviel** Kochsalz hingewiesen. Es sollten täglich nicht mehr als 6 – 7 g sein, den Salzgehalt in

Lebensmitteln (Brot, Wurst, Käse etc.) eingeschlossen.

Sekundäre Pflanzenstoffe (wie Flavonoide) sind Substanzen mit hoher biologischer Aktivität, die von den Pflanzen als Farbstoffe, Abwehrstoffe gegen Schädlinge und Krankheiten, Wachstumsregulatoren sowie als Aroma- und Duftstoffe gebildet werden. Man schätzt, dass unsere Pflanzen zwischen 60.000 bis 100.000 solcher Substanzen enthalten. Sie haben für den Menschen eine Vielzahl gesundheitsfördernder Wirkungen, u. a. können einige die Weiterentwicklung von Zellen, deren Erbinformation durch eine krebserregende Substanz geschädigt wurde, hemmen.

Alle Nahrungsmittel in Kombination mit- und untereinander sorgen für eine optimale Leistungsfähigkeit unseres Körpers und schützen ihn vor Schäden. Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll und gesund zu essen (www.dge.de/10regeln).

1. **Lebensmittelvielfalt genießen**

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

2. **Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“**

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

3. **Vollkorn wählen**

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

4. **Tierische Lebensmittel ergänzen die Auswahl**

Täglich Milch- und Milchprodukte wie Joghurt und Käse, ein- bis zweimal pro Woche Fisch. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

5. **Gesundheitsfördernde Fette nutzen**

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

6. **Zucker und Salz einsparen**

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

7. **Am besten Wasser trinken**

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser und andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

8. Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren zu hohe Temperaturen.

9. Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie beispielsweise öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.



Antworten auf Ihre Fragen

Viele Patientinnen und Patienten haben häufig gleichlautende Fragen. Die wichtigsten Fragen sind hier zusammengefasst und für Sie beantwortet.

Muss ich auf Fleisch und Wurst verzichten?

Fleisch ist eine wertvolle Quelle für Nährstoffe, insbesondere Eiweiß, Eisen, Zink und Vitamin B12. Insgesamt wird jedoch in Deutschland deutlich **zuviel** Fleisch verzehrt.

Laut WCRF-Report (weltweite Zusammenfassung von Datenmaterial zur Krebsentstehung) wird rotes und verarbeitetes Fleisch als eine wahrscheinliche Ursache von Dickdarmkrebs eingestuft. Deshalb wird empfohlen, den Verzehr von rotem Fleisch zu begrenzen ebenso von geräuchertem, gebeiztem, gesalzenem und durch chemische Konservierungsmittel haltbar gemachtem rotem Fleisch.

Ist (zuviel) Zucker schädlich?

Vertreter einiger „alternativer Kostformen“ behaupten, dass der weiße, raffinierte Zucker die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm hemmt und dadurch weniger Kalk in die Knochen und Zähne eingelagert werde. Außerdem sei Zucker ein Vitaminräuber.

Wissenschaftliche Studien bestätigen: Zucker ist weder ein Kalzium- noch ein Vitaminräuber.

Der normale Haushaltszucker enthält jedoch weder Vitamine noch Mineralstoffe und ist somit ein reiner Kalorienträger und sollte wie in Regel 6 (siehe S. 15) nur begrenzt als Genussmittel verwendet werden. Ein zu hoher Zuckerverzehr begünstigt Übergewicht. Gleichzeitig werden häufig auch für den Körper wichtige

Makro- (z. B. Ballaststoffe) und Mikronährstoffe (durch den Verzehr von zu wenig Obst, Gemüse und Vollkornprodukte) verdrängt. Als Folge können beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes auftreten. Gleichzeitig fördert Übergewicht das Risiko für die Entstehung einiger Krebsarten.

Sind Süßstoffe schlecht für die Gesundheit?

Nein. Durch Meldungen in den Medien wird Verbrauchern häufig eingeredet, Süßstoffe seien krebserregend. Nach derzeit vorliegenden umfangreichen Studien sind die in Deutschland zugelassenen Süßstoffe weder schädlich noch können sie die Ursache für Krebserkrankungen sein, sofern sie in **üblichen Mengen** verzehrt werden.

*Grundsätzlich ist es gesünder,
Zucker und Süßstoff zu reduzieren.*

Können Vitamine Krebs heilen?

Nein. Vor allem nicht in großen Mengen (Megadosen).

Forscher haben die Zusammenhänge zwischen niedrigen Vitamin-A- und Beta-Carotin-Konzentrationen im Blut zu Lungen- und Magenkrebs nachgewiesen. Es ist auch festgestellt worden, dass Vitamin C die Bildung von Nitrosaminen verhindert bzw. reduzieren kann. Vitamin E verhindert die sogenannte „Radikalen-Bildung“. Außerdem wurde erkannt, dass Vitamin E mit hoher Wahrscheinlichkeit das Risiko vermindert, an Mundhöhlen- und Rachenraumkrebs zu erkranken. Auch die sekundären Pflanzenstoffe scheinen hier in Kombination mit den Vitaminen – wie sie natürlicherweise in unseren Pflanzen und Früchten vorkommen –

eine große Rolle zu spielen. Genauere Angaben bedürfen noch weiterer Forschungen.

Eine gesunde, abwechslungsreiche und vor allem vitaminreiche Ernährung senkt vermutlich das Risiko für die Entstehung einiger Krebsarten. Sie benötigt allerdings keine zusätzlichen Vitamingaben.

Kann durch richtige Ernährung das Immunsystem gestärkt werden?

Die Vitamine E, C und Beta-Carotin, auch als Antioxidantien bekannt, stärken die Widerstandskraft gegen Krankheiten und können einige typische Altersbeschwerden aufhalten oder verhindern. Es gibt immer mehr Anhaltspunkte dafür, dass der Alterungsprozess und das Nachlassen der Immunfunktionen zum Teil von einer Schädigung der Zellen herrühren. Diese werden durch die freien Radikale verursacht. Dem wirken Antioxidantien entgegen. Sie verhindern, dass gesunde Zellen angegriffen werden. Antioxidantien können die freien Radikale aber auch abschwächen und so den Schaden begrenzen. Wissenschaftler schreiben Nahrungsmitteln, die diese Antioxidantien enthalten, eine Wirkung bei der Behandlung und Vorbeugung von Herzerkrankungen, Lungen-, Speiseröhren- und Magenkrebs, Schlaganfall und grauem Star zu.

Günstige Lieferanten von Antioxidantien sind kräftig farbige Gemüse wie Spinat, Grünkohl, grüne Bohnen, Feldsalat, aber auch alle Zitrusfrüchte, Kiwi, Petersilie, Paprika und andere. Vitaminpräparate, die besonders viel Antioxidantien enthalten, sind in aller Regel nicht notwendig.

Wie wichtig sind die sekundären Pflanzenstoffe in der täglichen Ernährung?

Von diesen Stoffen sind besonders die Flavonoide in Zitrusfrüchten zu nennen, die Carotinoide in farbigen Gemüsen wie Broccoli, Tomaten, Paprika, Kürbis, sowie die Glucosinolate in Senf, Meerrettich, Kresse und Kohl.

Sekundäre Pflanzenstoffe erfüllen so etwas wie „Wartungsarbeiten“ in unserem Körper. Sie fangen die freien Radikale ein, inaktivieren dadurch krebserregende Substanzen und fördern die schnelle Ausscheidung schädlicher Stoffe. Man kann sie auch als pflanzliche „Krebskiller“ oder Reparatoren bezeichnen. Eine abwechslungsreiche Ernährung beinhaltet eine günstige Kombination dieser wichtigen Pflanzenstoffe und gewährleistet alle hiermit verbundenen Schutzfaktoren.

Kann die zusätzliche Mineralstoffzufuhr Krebs heilen oder verhindern?

Vitamin- und Mineralstofftabletten sollen mit immer wieder neuen Werbeversprechen an die Frau oder an den Mann gebracht werden. Mit Argumenten wie „Mineralstoffe und Vitamine steigern die Leistungskraft, stärken das Immunsystem, schützen vor Krankheiten“ usw. werden Vorbeugungschancen gegen verschiedene Erkrankungen versprochen.

Die Einnahme von Mineralstoffpräparaten ist unnötig, wenn Sie abwechslungsreich, vitamin- und mineralstoffreich essen. Gerade bei Chemotherapien sind diese Präparate schädlich.

Wie wichtig ist Selen für mich, und wie wirkt es überhaupt?

Selen ist ein lebenswichtiges Spurenelement, es ist ein Bestandteil von Enzymen. Auch ihm wird eine krebs-schützende Wirkung zugesprochen. Es wird gegenwärtig noch intensiv beforscht. Bisher liegen für Selen zahlreiche wissenschaftliche Daten vor, die eine krebs-hemmende Wirkung vor allem in Bezug auf Dickdarm-, Prostata- und Bronchialkrebs annehmen lassen.

In einer ausgewogenen Ernährung ist Selen in ausreichender Menge enthalten. Es kommt vor allem in Fleisch, Fisch, Getreide und in Nüssen vor.

Beim Einkauf von Lebensmitteln sollten Produkte aus dem biologischen Landbau bevorzugt werden. Hier dürfen die Pflanzen nicht mit schwefelhaltigen Düngemitteln behandelt werden und enthalten deshalb mehr Selen (bei schwefelhaltiger Düngung nehmen die Pflanzen anstelle von Selen vorrangig Schwefel auf).



Wenn ich viel Ballaststoffe esse – hilft das gegen Krebs?

Als Folge veränderter Ernährungsgewohnheiten in den westlichen Ländern und aufgrund des vermehrten Verzehr tierischer Produkte essen wir zu wenig Ballast-

stoffe, d. h. Pflanzenstützsubstanzen, die von den Verdauungsenzymen wenig aufgespalten werden. Im Durchschnitt nehmen wir zur Zeit etwa 20 g am Tag zu uns. Wir sollten aber **etwa 30 – 40 g täglich essen**. Das bedeutet, dass wir vor allem viel Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse zu uns nehmen sollten.

In den letzten Jahren wurde von verschiedenen Wissenschaftlern auf die Bedeutung der Ballaststoffe in der Darmkrebsvorbeugung hingewiesen. Die „Ballaststoff-Hypothese“ besagt, dass unser rohfaserarmes Essen zu lange im Darm bleibt. Ballaststoffhaltige Lebensmittel wirken gesundheitsfördernd: Die Wasserbindung bzw. das Quellvermögen der Ballaststoffe bewirken, dass die Stuhlmenge vergrößert und der Stuhl leichter abgesetzt werden kann. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass sich wegen der größeren Stuhlmenge die Bildung von krebserzeugenden Stoffen (Kanzerogenen) im Darm vermindert. Außerdem sind Ballaststoffe wahrscheinlich in der Lage, durch Beeinflussung der Darmflora die Entwicklung von Kanzerogenen zu stoppen. Durch die mögliche Bindung von Schadstoffen an die Ballaststoffe kann das Krebsrisiko nochmals verringert werden.

Was sind eigentlich „alternative Ernährungsformen“ oder „Außenseiterdiäten“?

Als Außenseiter- bzw. alternative Ernährungsformen bezeichnet man Ernährungsweisen, die Teil einer anderen Lebensphilosophie sind; nicht selten religiösen, weltanschaulichen Ursprungs.

Zu den alternativen Ernährungsformen gehören beispielsweise die Vollwertkost nach Bircher-Benner, die vegetarische Ernährungsform nach Waerland, die Mazdaznan-Ernährung und die makrobiotische Kostform sowie die Hay'sche Trennkost.

Deren Aussagen beruhen zum Teil darauf, dass empfohlen wird, auf einige Nährstoffe zu verzichten oder sie einzuschränken und dafür andere zu bevorzugen.

Die normale Mischkost wird dabei mit negativen Begriffen wie „Fäulnis“, „Verschlackung“, „Übersäuerung“, „Vitaminräuber“ in Verbindung gebracht. Dies ist wissenschaftlich jedoch nicht haltbar.

Schlagwörter wie „natürlich“, „naturbelassen“, „biologisch“ werden dagegen häufig unkritisch positiv bewertet.

Im Ansatz sind einige dieser alternativen Kostformen sicherlich sinnvoll und können bei richtiger Anwendung einen bedeutenden Teil unserer gesunden Ernährung ausmachen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) warnt vor allem vor solchen „Diäten“, die keine ausreichende Energie- und Nährstoffversorgung gewährleisten und die für sich in Anspruch nehmen, Krebs heilen zu können.

Generell sollte man alle einschränkenden alternativen Ernährungsformen kritisch betrachten. Denn nach aktuellem wissenschaftlichen Stand gilt:

Krebsdiäten gibt es nicht und alternative Ernährungsformen können keinen Krebs heilen.

Dies bestätigt auch eine Stellungnahme der Deutschen Krebsgesellschaft zur Coy Diät (Anti TKTL1 Diät). Jener hat sich die DGE angeschlossen.

Ebenso wenig gibt es Anti-Krebs-Lebensmittel. Rote Bete oder der Saft von roten Beten werden gern als Anti-Krebs-Lebensmittel bezeichnet. Auch das Weglassen von Nachtschattengewächsen wie Tomaten, Kartoffeln oder Paprika verhindert keine Krebserkrankung oder deren Folgen.

Warum ist eine vollwertige Ernährung so gesund?

Die Natur schenkt uns Lebensmittel in ihrer ganzen Vielfalt. Je weniger intensiv wir sie verändern, um so mehr Gesundheitswert haben sie für uns.

Ein Beispiel sei der Apfel. Die meisten Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe befinden sich im Schalenbereich. Deshalb ist es sinnvoll den gewaschenen Apfel mit Schale zu essen. Gleichzeitig enthält der frische Apfel die meisten Mikronährstoffe und zusätzlich (im Gegensatz zum Apfelsaft) noch Ballaststoffe.



Das Gleiche gilt für das Korn. In den Randschichten stecken die besten Inhaltsstoffe. Deshalb ist es sinnvoll, möglichst das ganze Korn – wegen der besseren Verträglichkeit auch in gemahlener Form – zu verwenden. Die Tabelle (S. 25) zeigt, wieviel wichtige Nah-

rungsbestandteile durch einen hohen Ausmahlungsgrad beim Mehl verlorengehen.

Nicht alle Inhaltsstoffe kann unser Körper in roher Form nutzen. Diese Lebensmittel müssen gegart werden, weil dadurch die Zellstruktur aufgebrochen wird und infolge Inhaltsstoffe so aufbereitet werden, dass diese Lebensmittel für unseren Körper verträglich werden. Damit die wertvollen Inhaltsstoffe nicht verloren gehen ist es wichtig, auf kurze Garzeiten und minimales Auswässern zu achten, z. B. bei Kartoffeln.

Fertigprodukte findet man in der vollwertigen Ernährung nur sehr begrenzt, da diese meistens salz- und fettreich sind und nicht selten Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker beinhalten. Besser sind hier frische, hochwertige Produkte, die einen natürlichen Eigengeschmack haben und ohne diese Zusatzstoffe auskommen.

Werte aus: Die große GU-Nährwerttabelle 2018/2019

	in 10 g		
Mineralstoffe	Weizenmehl Typ 1700	Weizenmehl Typ 405	Verluste in %
Vitamin B 1 (mg)	0,47	0,06	87
Vitamin E (mg)	2,1	0,3	86
Folsäure (µg)	50	10	80
Magnesium (mg)	130	20	85
Kalium	378	108	71
Zink (mg)	4	1	75
Ballaststoffe (g)	11,7	4,0	66

Wenn Sie nach dem Lesen unserer Broschüre noch weitere Fragen zur gesunden Ernährung haben, kontaktieren Sie uns!

Hier finden Sie zudem qualifizierte Ernährungsberater/innen:

- www.vdd.de
- www.vdö.de
- www.dge.de

Weitere hilfreiche Adressen:

- www.kopf-hals-mund-krebs.de
- www.gastro-liga.de
- www.ilco.de
- www.adp-bonn.de
- www.krebsgesellschaft.de
- www.ernaehrung.de

Für Ihre Notizen

Ernährung nicht nur bei Krebs



Diese Informationsbroschüre erhalten Sie kostenlos bei der

Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW

Öffentlichkeitsarbeit

Universitätsstraße 140 | 44799 Bochum

Telefon: 0234 8902-0 | mail@argekrebsnw.de

oder als Download unter: www.argekrebsnw.de

Stand: 2019