Nicole Quirin
Diplom Oecotrophologin

Ernährung
bei Krebserkrankungen

Tipps, Empfehlungen & viele leckere Rezepte

8. Auflage
März 2020

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 1 04.03.20 14:25

GEMEINSCHAFTS-
PRAXIS DRS. KLAUSMANN
HÄMATOLOGIE · ONKOLOGIE · DIABETOLOGIE
GASTROENTEROLOGIE · FUSSAMBULANZ

Liebe Leserinnen und Leser,

ein gutes Essen hält Leib und Seele zusammen. Unter einer Tumorerkrankung leiden Leib und Seele. Sie leiden dabei nicht nur unter der Krankheit, sondern oft auch unter den Folgen der Therapie, die zu einer Besserung der Krankheit führen soll. In dieser Zeit bestimmen oft körperliche Probleme, aber auch manchmal noch viel mehr Ängste, Wünsche, Hoffnungen und nicht selten sehr traurige Phasen Ihr Leben. Dabei ist es wichtig, dass Leib und Seele zusammengehalten werden, denn nur mit der Kraft Ihrer Mithilfe können wir das Optimale für Sie erreichen.

Viele Fragen in unserer Sprechstunde betreffen die Ernährung.

Wir wissen, dass die Ernährungsberatung für Sie einen wichtigen Stellenwert einnimmt. Viele Patientinnen/en fragen uns nach einer speziellen Tumordiät, also einer maßgeschneiderten Rezeptur, die für die betreffende Tumorerkrankung die Heilung unterstützt.

Bisher gibt es keine Diät, die den Tumor heilen kann und doch ist die Ernährung ein wichtiges Thema. Eine bedarfsgerechte und ausgewogene Zufuhr von Nahrungsmitteln und deren Inhaltsstoffen ist sehr wohl in der Lage die Therapie des Tumors zu unterstützen, die Kräfte zu mobilisieren und der erkrankungs- und therapiebedingten Erschöpfung entgegenzuwirken.

Eine Krebstherapie stellt für den Körper eine große Belastung dar und kann zu verschiedenen Nebenwirkungen führen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle Anregungen und Tipps geben, um diese Phase so gut es geht zu überstehen. Tipps und Anregungen, die dabei Ihren Organismus stärken sollen im Kampf gegen die Krankheit und zur Unterstützung der Therapieverträglichkeit.

Möge diese Broschüre Ihnen eine kleine Hilfe sein, damit wir gemeinsam der Krankheit mit Zuversicht begegnen können.

Ihre
Gemeinschaftspraxis Dr. Klausmann / Dr. Schirrmacher-Memmel

www.klausmann.de

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 2 04.03.20 14:25

Inhalt:

Stoffwechselveränderungen bei Tumorerkrankungen 4

Ernährung bei Krebserkrankungen 4

Begleiterscheinungen bei der medizinischen Tumortherapie 9

Appetitlosigkeit 10

Veränderung des Geschmacksempfindens 11

Abneigung gegen bestimmte Lebensmittel 11

Übelkeit und Erbrechen 12

Durchfall 13

Verstopfung 14

Blähungen 15

Mundtrockenheit 16

Schleimhautentzündungen 17

Zähflüssiger Speichel 18

Kau- und Schluckbeschwerden 19

Abwehrschwäche und hohe Infektanfälligkeit 20

Gewichtsverlust 21

Gesund zunehmen – Kommen Sie wieder zu Kräften 21

Energie- und eiweißreiche Trinknahrung 22

Rezepte 25

Literaturempfehlungen 44

Selbsthilfegruppen, patientenorientierte Interessenverbände & Fachbücher 44

Die Autorin Nicole Quirin 45

© GEMEINSCHAFTSPRAXIS DR. KLAUSMANN/DR. SCHIRRMACHER-MEMMEL · DESIGN: BAUCH & MÜLLER WERBEAGENTUR GMBH

Stoffwechselveränderungen bei Tumorerkrankungen

Während einer Krebserkrankung kommt es zu verschiedenen Stoffwechselveränderungen. Die Verwertung von Glucose in Muskulatur und Leber ist im Vergleich zum gesunden Organismus beeinträchtigt. Fett kann der Organismus sehr viel besser verwerten. Daher tendieren Ernährungsempfehlungen in den letzten Jahren eher in die Richtung den Anteil von Fett und Eiweiß zu erhöhen und den Anteil der Kohlenhydrate etwas zu senken. Während einer Tumorerkrankung ist der Eiweißumsatz des Körpers erhöht. Daher sollten Sie besonders darauf achten, zu jeder Mahlzeit eiweißreiche Lebensmittel zu essen

Ernährung bei Krebserkrankungen

Die Frage, welche Ernährung bei einer Tumorerkrankung die richtige ist, lässt sich nicht pauschal beantworten und hängt von der Tumorart und den Begleiterkrankungen ab. Ideal wäre eine begleitende individuelle Ernährungstherapie im Verlauf der Krebsbehandlung, um auf die jeweiligen Bedürfnisse und Veränderungen eingehen zu können. Nicht selten kommt es zu einer raschen Gewichtsabnahme, manchmal schon vor Beginn der Therapie. Hier sollte frühzeitig gegengesteuert werden, um eine Mangelernährung zu verhindern. Nahrungsmittelauswahl und Zubereitung sollte möglichst ausgewogen und abwechslungsreich gestaltet werden.

ESSEN SIE TÄGLICH:

Getreideprodukte, Reis, Nudeln, Brot und Kartoffeln enthalten komplexe Kohlenhydrate, pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe, Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Eisen, Selen, Zink), Vitamine (B1, B6, Folsäure) und sekundäre Pflanzenstoffe. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte.

Gemüse und Obst
Gemüse (z.B. Kohl, Kürbis, Tomaten, rote Beete, Spinat, Fenchel, Auberginen, Pilze, Zwiebeln und Salat) sind optimal als Teil einer Mahlzeit. Das Gemüse kann sowohl als Rohkost oder auch gedünstet verzehrt werden. Ganz so, wie Sie es am liebsten mögen.

Obst (z.B. Beeren, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Aprikosen, Mangos) sollten möglichst frisch als Zwischenmahlzeit gegessen werden. Für den Süßhunger eignen sich z.B Joghurt mit frischen Erdbeeren und Haferflocken, Birnen mit gehackten Walnüssen, Mangos oder Ananas als Smoothie zusammen mit Spinat oder Wirsing sowie Datteln mit Ziegenkäse. Obst und Gemüse enthalten Ballaststoffe, viele verschiedene Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 4 04.03.20 14:25

Nüsse, Kerne und Samen sollten unbedingt Teil einer ausgewogenen abwechslungsreichen Ernährung sein, z.B. Kürbis- oder Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Macadamia-, Hasel-, Para- oder Pekannüsse, Cashewkerne, Pistazien, Mandeln, Sesam oder Leinsamen. Sie enthalten pflanzliches Eiweiß und Fett, Vitamine und Mineralstoffe (Selen und Zink).

ESSEN SIE REGELMÄSSIG HÜLSENFRÜCHTE (Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen), sie enthalten pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

ESSEN SIE EIN- BIS ZWEIMAL PRO WOCHE FISCH. Fisch liefert u.a. tierisches Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren, Jod, Selen, B-Vitamine und Vitamin D. Bedenken Sie jedoch, je größer der Fisch, desto stärker kann er mit Schadstoffen belastet sein.

ESSEN SIE NICHT MEHR ALS 500G FLEISCH UND WURSTWAREN PRO WOCHE.

Bevorzugen Sie Fleisch von Weidetieren und verzichten Sie auf Gepökeltes, Geräuchertes und Gebeiztes. Fleisch enthält tierisches Eiweiß, Cholesterin, Purine, Eisen, Zink und B-Vitamine.

EIER AUS FREILANDHALTUNG GELEGENTLICH als Frühstücksei, Rührei oder hartgekochtes Ei. Sie enthalten tierisches Eiweiß, Eisen, Selen und Zink.

VERWENDEN SIE EINE BUNTE MISCHUNG VON ÖLEN FÜR DIE ZUBEREITUNG IHRER SPEISEN. Nicht nur Raps- und Olivenöl sind gesund. Es kommt vielmehr auf die Abwechslung an. Setzen Sie auch Sonnenblumen, Maiskeim-, Traubenkern- oder Distelöl ein. Sie enthalten wichtige Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Lein-, Raps- und Walnussöl sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Verwenden Sie kaltgepresste Öle (Oliven- oder Walnussöl) für Salate.

Trinken Sie 1,5 Liter am Tag! Geeignete Getränke sind Wasser, Tee und verdünnte Fruchtsäfte. Verzichten Sie auf Softdrinks und andere zuckerhaltige Getränke. Nehmen Sie nur wenig bis keinen Alkohol zu sich.

Auf Lebensmittel mit hohem Zuckeranteil und gehärteten Fetten dürfen Sie komplett verzichten. Hier sind kaum gesunde Nährstoffe enthalten. Gönnen Sie sich aber gerne hin und wieder Ihre Lieblingsspeise oder ein Stückchen Kuchen. Das verschafft Ihnen ein gutes Gefühl und auch das ist wichtig, um eine schwere Krankheit zu überstehen.

Ihre Speisen sollten Sie bei möglichst niedrigen Temperaturen zubereiten und Gerichte, die scharf angebraten werden müssen nur selten zubereiten.

Zum Würzen der Gerichte empfiehlt es sich wenig Salz zu verwenden, dafür reichlich Kräuter (z.B. Basilikum, Thymian, Oregano, Dill, Majoran, Minze) und Gewürze. Sie enthalten jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Sie regen den Appetit an und verbessern die Verdauungsleistung.

Wählen Sie Frisches vor Konserven und meiden Sie künstliche Konservierungsmittel und Nitritpökelsalz.

Bevorzugen Sie Bioprodukte, insbesondere bei Fleisch und Milchprodukten.

Essen Sie mit Genuss und gönnen Sie sich mehr Zeit beim Essen und Zubereiten.

Hören Sie auf Ihren Köper: Besonders nach Operationen oder bei geschwächter Verdauungsleistung werden nicht alle Speisen vertragen. Bitte verzichten Sie auf gesunde Lebensmittel, die Ihnen nicht gut bekommen.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 5 04.03.20 14:25

Schutzstoffe in Lebensmitteln

Es gibt einige Studien mit einzelnen Nahrungskomponenten wie beispielsweise sekundären Pflanzenstoffen oder Vitaminen, die eine krebshemmende Wirkung gezeigt haben. Die Untersuchungen wurden überwiegend in Zellkulturen oder an Tieren durchgeführt. Meist wurden hohe Dosierungen eingesetzt, die durch die normale Ernährung nicht erreicht werden können. Sie sind daher nur bedingt auf den Menschen übertragbar und eher als Hinweise zu verstehen.

Nehmen Sie keine Hochdosisvitamine oder Nahrungsergänzungsmittel ohne Rücksprache mit Ihrem behandelnden Onkologen ein. Es kann zu Wechselwirkungen mit den antitumoralen Medikamenten kommen, bis hin zur Herabsetzung der Therapiewirkung.

Die krebshemmende Wirkung der Kreuzblütler (Rosenkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Grün-, Weiß- und Rotkohl) ist auf die darin enthaltenen **Glucosinolate** und **Polyphenole** zurückzuführen. Kohl lässt sich sehr gut mit Knoblauch und seinen Verwandten Lauch, Lauchzwiebeln, Schalotten und Zwiebeln kombinieren, die vor krebsauslösenden Substanzen schützen können. **Die Wirkungen werden durch Zerdrücken, Schneiden oder Kauen des Gemüses freigesetzt. Die aktiven Substanzen im Knoblauch werden zusammen mit etwas Olivenöl am besten aufgenommen.**

Kohl und Brokkoli sollten nicht in Wasser gekocht werden, sondern kurz im Dampf gegart mit Deckel oder im Wok mit ein wenig Olivenöl geschwenkt werden.

Das krebshemmende Potential von Tomaten steckt in der roten Farbe **(Lycopin)** und wird erst durch Erhitzen freigesetzt. So enthalten Tomatenmark, Tomatensaft, passierte oder ganze Tomaten aus der Dose oder Tetrapack wesentlich mehr von dem roten Farbstoff. Kochen Sie aus solchen Zubereitungen eine Tomatensuppe mit Pflanzenöl (Raps- oder Olivenöl) und fügen Sie Zwiebeln und Knoblauch hinzu. So nutzen Sie die Synergieeffekte der Substanzen am Besten.

Pilze enthalten Lentinane, die das Immunsystem stimulieren. Man kann sie Gemüse- oder Geflügelsuppen beimengen, im Ofen grillen oder im Wok mit anderen Gemüsesorten dünsten.

Auch im Obst stecken eine Fülle von sekundären Pflanzenstoffen, z.B. **Cyanidin** in Kirschen, **Beta-Cryptoxanthin** in Mangos, **Hydroxyzimtsäure** in Birnen und **Ellagsäure** in Himbeeren und Erdbeeren mit krebshemmender Wirkung. Weitere Lebensmittel mit hohen Gehalten Ellagsäure sind Brombeeren und Nüsse.

Zitrusfrüchte können u.a. das krebshemmende Potential anderer sekundärer Pflanzenstoffe in der Nahrung verstärken. Die darin enthaltenden **Polyphenole**, besonders die **Flavonoide** wirken entzündungshemmend.

Kräuter und Gewürze regen nicht nur den Appetit an, sondern enthalten ebenfalls krebshemmendes und entzündungshemmendes Potential: z. B. **Carnosol** aus Rosmarin, **Terpene** aus Thymian, Oregano, Basilikum und Minze, **Apigenin** aus Sellerie und Petersilie.

Die meisten sekundären Pflanzenstoffe finden sich hauptsächlich in der Schale und den äußeren Blättern von Obst und Gemüse.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 6 04.03.20 14:25

Die Vielfalt der sekundären Pflanzenstoffe

GRUPPE	EIGENSCHAFTEN	LEBENSMITTEL	WIRKUNG (mögliche)
CAROTINOIDE	gelbe u. rote Farbe der Früchte, z.T. umgewandelt in Vitamin A	Tomaten, Paprika, Salat, Kürbis, Karotten, Spinat, Erbsen, Grünkohl, Brokkoli, Eigelb, Aprikosen, Grapefruit, Melonen	antikanzerogen, antioxidativ, immunfördernd
POLYPHENOLE		Brokkoli, Grünkohl, Zwiebeln, Trauben, Rotkohl, Kirschen, Beeren, Äpfel, Birnen, Rotwein, grüner Tee	antioxidativ, antimikrobiell, antikanzerogen, entzündungshemmend
· Flavonoide	Farbgebung (violett, blau)		
· Phenolsäuren	Aromastoffe	Grünkohl, Tomaten(saft), Vollkorngetreide, Kaffee, Tee	
PHYTOSTERINE	Membranaufbau der Körperzellen	Pflanzenöle, Nüsse, Hülsenfrüchte, Leinsamen, Sonnenblumenkerne	cholesterinsenkend, antikanzerogen
GLUCOSINOLATE	scharfer Geruch und Geschmack	Senf, Knoblauch, Meerrettich, Kresse, Radieschen, Kohl	antikanzerogen, antimikrobiell
PHYTOÖSTROGEN	östrogenartige Wirkung	Soja, Leinsamen, Roggen, Vollkornweizen	antikanzerogen
SAPONINE (Bitterstoffe, Seifenstoffe)	führen beim Kochen zu Schaumbildung	Erbsen, Bohnen, Linsen, Sojabohnen	cholesterinsenkend, antimikrobiell, antikanzerogen, immunfördernd
SULFIDE	schwefelhaltige Verbindungen, Duft- und Aromastoffe	Lauch, Zwiebeln, Spargel, Knoblauch, Schnittlauch	cholesterinsenkend, antimikrobiell, antioxidativ, immunfördernd, antikanzerogen
PROTEASE-INHIBITOREN	hemmen in Pflanzen den Eiweißabbau	Hülsenfrüchte, Getreide	antikanzerogen, entzündungshemmend, blutdruckregulierend
TERPENE	Aromastoffe	Pfefferminze, Kümmel, Zitrusfrüchte, Gewürze	antikanzerogen

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 7 04.03.20 14:25

Omega-3-Fettsäuren

Den Omega-3-Fettsäuren werden vielerlei Wirkungen zugeschrieben. Sie verbessern beispielsweise die Fließeigenschaften des Blutes, Stärken das Immunsystem, wirken entzündungshemmend und können dem tumorbedingten Gewichtsverlust entgegenwirken.

Die aktivsten Omega-3-Fettsäuren finden sich in Seefisch (Thunfisch, Lachs, Makrele, Hering, Regenbogenforelle). In Walnüssen, Mandeln und Leinsamen sowie Raps- und Leinöl sind ebenfalls Omega-3 Fettsäuren **(ALA[4])** enthalten.

Wichtige Lieferanten von Omega-3-Fettsäuren

Tierische Quellen enthalten EPA und DHA	Pflanzliche Quellen enthalten ALA
Sardinen, Hering, Makrele, Lachs, Regenbogenforelle, Thunfisch, Wild	Walnüsse, Leinsamen, Walnussöl, Rapsöl, Sojabohnen, Tofu

Leinöl eignet sich nur bedingt in der Küche, denn es wird sehr schnell schlecht (14 Tage) und darf nicht erhitzt werden.

Geben Sie frisch gehackte Walnüsse in den Salat, zum Joghurt oder ins Müsli.

Eiweiß

Eiweiß wird zum Erhalt der Leistungsfähigkeit und Körpersubstanz benötigt. Besonders nach Operationen oder nach Bestrahlungen benötigt der Körper höhere Mengen davon zur Wundheilung und zum Muskelaufbau. Tierische Lebensmittel, wie z.B. Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte sind sehr eiweißreich. Pflanzliche Eiweißlieferanten sind Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Getreide.

Versuchen Sie Hülsenfrüchte mindestens 2mal pro Woche statt Fleisch im Speiseiplan zu verankern. Bevorzugen Sie Fleisch aus Weidehaltung, denn hier finden sich ebenfalls kleine Mengen Omega-3 Fettsäuren. Starkes Erhitzen (Braten oder Frittieren) sollten Sie vermeiden. Versuchen Sie andere Zubereitungsarten wie Niedriggaren oder Grillen (auf Holzkohle nur mit Abtropfschale). Wählen Sie eher Pute und Hühnchen als rotes Fleisch.

Eine Marinade aus Olivenöl, Essig, Knoblauch, Senf, Zitronensaft, Salz und etwas Zucker sowie typische Fleischgewürze (wie Thymian, Salbei, Oregano und Minze) kann die Bildung von Toxinen reduzieren. Auf Geräuchertes und Gepöckeltes sollten Sie komplett verzichten.

ALA[4]: Alpha-Linolensäure

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 8 04.03.20 14:25

Begleiterscheinungen bei der medizinischen Tumortherapie

Zur Therapie der Krebserkrankung (Operationen, Chemotherapien, Bestrahlungen) sind starke Eingriffe in Ihren Organismus notwendig. Häufig kommt es zu Nebenwirkungen, die Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen können. **Die Ernährung in dieser Phase der Erkrankung sollte den Körper entlasten. Am Tag der Chemo- bzw. Strahlentherapie und auch einige Tage danach sind leicht bekömmliche Lebensmittel zu empfehlen.** Sie sollten alles vermeiden, was die Verdauungsorgane belasten könnte.

„Essen & Trinken" während der Therapie

TRINKEN

Während und vor allem nach der Therapie sollten Sie viel trinken, um die Ausscheidung der belastenden Medikamente zu beschleunigen.

- ➜ Stilles, kohlensäurearmes Wasser, Molke
- ➜ Gemüsesaft, Fruchtsaft (trinken Sie keinen Grapefruitsaft oder Acerolakirschsaft). Nehmen Sie keine hochkonzentrierten Vitamintabletten. Hier kann es zu unerwünschten Interaktionen mit den Chemotherapeutika kommen.

ESSEN

Rohkost, Frischkornbrei und Vollkornprodukte sind schwer verdaulich und können nach Operationen im Verdauungstrakt Probleme bereiten. In diesem Fall sollte Gemüse gekocht oder gedünstet werden. **Gekochte Kartoffelgerichte und ballaststoffarme Gemüsesorten** (geschälte Tomaten, Fenchel, Karotten) sind gut bekömmlich.
Bei verbesserter Speisenverträglichkeit können dann Rote Beete, Sellerie, Spinat, Gurken, Zucchini, Brokkoli und Schwarzwurzeln hinzukommen.

Auf frisches Brot sollten Sie vorerst verzichten. **Dinkel ist gut bekömmlich,** z.B. als feiner Dinkelzwieback.

Gemüsebrühe und Schleimsuppen (besonders Hafer- oder Leinsamenschleim) beruhigen einen gereizten Magen-Darm-Trakt.

Frittierte Produkte, fette Backwaren, fette Fleisch- und Wurstwaren, Mayonnaise, hartgekochte Eier sind schwer verdaulich, gut bekömmlich dagegen ist Butter.

Würzen und aromatisieren Sie Ihre Gerichte mit frischen Kräuter und Gewürzen.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 9 04.03.20 14:25

Appetitlosigkeit

Es fällt nicht leicht etwas zu essen, wenn man keinen Appetit hat. Allerdings kann eine Gewichtsabnahme dazu führen, dass Sie sich schwach und kraftlos fühlen. Sie sollten sich immer wieder bewusst machen, wie wichtig Ernährung ist.

Hilfreich ist es, viele kleine Mahlzeiten zu essen. Oftmals ist der Appetit morgens am größten, so dass ein ausgiebiges Frühstück eine gute Grundlage schafft.

APPETITANREGEND
Essen Sie, wenn möglich, alle 2 Std. eine kleine Portion, gerne in Gesellschaft
Essensgerüche vermeiden, Zimmer gut lüften
Sie sollen immer dann essen, wenn Sie Appetit bekommen, günstig ist es, fertige Gerichte eingefroren bereit zu halten, damit lange Zubereitungszeiten vermieden werden
Appetitanregende Getränke etwa 30 Min. vor dem Essen trinken: **bitterstoffhaltige Tees** (Salbei, Bitterklee, Ingwer, Wermut, Löwenzahnblätter)[1] und auch Fruchtsäfte mit hohem Säuregehalt (Johannisbeer-, Orangen-, Ananassaft, Tonic Water, Bitter Lemon, pikant gewürzte Gemüsesäfte). Fragen Sie Ihren Arzt, ob ein kleines Glas Sekt, Bier oder Wein vor dem Essen für Sie das Richtige ist.

1 TL Teeblätter (bei Ingwer die Wurzel) mit 150 ml heißem (nicht kochendem) Wasser übergießen und 3-7 Minuten ziehen lassen. 15-30 Minuten vor den Mahlzeiten trinken.

Die Bitterwirkung beginnt im Mund, daher den Tee nicht süßen und zunächst 1-2 Minuten im Mund behalten. Der angegebene Teelöffel ist nur ein Richtwert. Finden sie selbst ihre individuelle Dosierung heraus. Der Tee soll kräftig bitter schmecken.

Bitterstoffhaltige Teekräuter sollten alle 3-5 Wochen geändert werden, da sonst die Wirkung nachläßt.

Experimentieren Sie mit Kräutern und Gewürzen, besonders Estragon und Zwiebeln wirken appetitanregend.

Anis, Basilikum, Dill, Fenchel, Ingwer, Schnittlauch, Rosmarin, Zimt, Kresse, Chicorée, Lorber, Thymian, Wacholder und Endiviensalat regen ebenfalls den Appetit an.

[1] Bei Magenschleimthautentzündungen sollte Sie auf bitterstoffhaltige Tees verzichten.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 10 04.03.20 14:25

Wenn es Ihnen möglich ist, machen Sie täglich **leichte Gymnastikübungen** oder einen kleinen Spaziergang.

Ablenkung beim Essen (Fernsehen, Lesen, angeregte Gespräche) verbessert die spontane Nahrungsaufnahme.

Veränderung des Geschmacksempfindens

Das Geschmacksempfinden hinsichtlich süß und bitter kann sich verändern. Wenn es zu einem Metallgeschmack kommt, sollten Sie das Metallbesteck und Metallkochgeschirr gegen Kunststoff, Keramik oder Glas austauschen. Verwenden Sie milde Speisen, z.B. Kartoffelbrei, Nudeln und Reis, die vorsichtig gewürzt werden.

Unangenehmen Geschmack oder Gerüche überdecken Sie indem Kompott zu herzhaften Gerichten, z.B: gedünstete Birne, geschmorte Ananas oder Banane als neutralisierende Beilage reichen.

Geschmacksverbessernd wirkt eine Spülung mit Olivenöl (10 ml Öl und 3 Tropfen ätherischem Zitronenöl).

Abneigung gegen bestimmte Lebensmittel

Im Verlauf der Erkrankung kann es zu einer Abneigung gegen bestimmtes tierisches Eiweiß kommen. Wobei zunächst Fleisch und Wurst, später Fisch und Eier abgelehnt werden.

In solchen Situationen können Sie Milch und Milchprodukte mit pflanzlichen eiweißreichen Lebensmitteln kombinieren, um so eine ausreichende Zufuhr an hochwertigem Eiweiß zu gewährleisten. Auch ein vegetarisches Kochbuch kann Ihnen Anregungen für hochwertige proteinhaltige Rezepte ohne Fleisch geben. **Häufig werden kalte Gerichte, die reich an Eiweiß sind, gut vertragen, wie z.B. Eiscreme, Hüttenkäse, Weichkäse.**

GEEIGNETE KOMBINATIONEN
Getreide mit Milch, Milchreis, Haferflockenbrei, Quarkbrot, Nudelauflauf mit Käse, Müsli aus Getreideflocken mit Milch
Getreide mit Hülsenfrüchten, Spätzle mit Linsen, Reis mit Bohnen, Tortillas mit Bohnen
Kartoffeln mit Ei, Kartoffelpüree mit Rührei, Kartoffelküchlein
Kartoffeln mit Milch, Pellkartoffeln mit Kräuterquark, Kartoffelgratin

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 11 04.03.20 14:25

Übelkeit und Erbrechen

Während oder nach der Chemo- und Strahlenbehandlung können Übelkeit und Erbrechen zu einem ausgesprochenen Problem werden. Meist beginnt Übelkeit 1 bis 4 Stunden nach der Medikamentengabe und hält ganz unterschiedlich an. Hilfreich ist es, 2 bis 3 Liter täglich in kleinen Schlucken zu trinken. Bereiten Sie sich eine Thermoskanne mit Tee vor (Kamille, Pfefferminze, Fenchel evtl. mit etwas Salz).

Ingwertee hilft auch vorbeugend: 3mal täglich eine Tasse aus 1 TL grob geraspelten Ingwer mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen, 10 bis 15 Min. ziehen lassen. (Ingwertee ist bei Hitzewallungen oder Sodbrennen nicht geeignet)

Ätherische Öle wie Lavendel-, Anis und Zitrusfrüchte (Orange, Zitrone, Mandarine) in eine Aromatherapielampe, einen Duftstein oder auf ein Baumwolltuch tropfen. Schon 2-3 Tropfen reines ätherisches Öl reicht aus, um Übelkeit etwas zu mildern. Ätherische Öle nicht pur auf die Haut auftragen.

Kalte und lauwarme Speisen bevorzugen, sie riechen weniger stark

Leichte, fettarme, mild gewürzte Kost in mehreren kleinen Mahlzeiten

Langsam essen und sorgfältig kauen

Evtl. ganz auf feste Nahrung verzichten

Reichlich trinken

Fruchtdrops und Pfefferminzbonbons lutschen

Nach dem Erbrechen Zähneputzen oder Pfefferminztee trinken

Beginnen Sie zwei bis drei Stunden nach dem Erbrechen mit salzigen Keksen und Flüssigkeit in kleinen Schlucken.

Versuchen Sie, aufkommende Ängste abzuwehren, indem Sie sich entspannen oder ablenken (Musik, Gespräche, Lesen, Yoga, autogenes Training, Spazierengehen).

Hilfreich kann es sein, sich nach der Mahlzeit auszuruhen und sich hinzulegen. Der Kopf sollte dabei höher liegen als der Körper. Direkt vor der Chemotherapie sollte nichts mehr gegessen werden, weil Übelkeit und Erbrechen zu einer automatischen Abneigung gegenüber den vorher verzehrten Speisen führen können.

GEEIGNETE SPEISEN UND GETRÄNKE:
Fleisch- oder Hühnerbrühe mit Reis- oder Nudeleinlage, Gemüsesuppen, Cremesuppen
Gekochtes, mageres Rindfleisch, Kalb- oder Hühnerfleisch, evtl. fein geschnitten in der Reis- oder Nudelsuppe
Leicht verdauliches Gemüse: Spinat, Zucchini, Karotten, Fenchel
Nudeln, Reis, Kartoffelpüree, Salz- oder Pellkartoffeln
Milchbrei
Kräcker, Salzstangen, Salzgebäck
Toast, Zwieback
Kompott, Flammeries, Magermilchmix, Apfelmus
Stilles Mineralwasser, schwarzer Tee mit Traubenzucker und etwas Salz, kalte Saftschorle

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 12 04.03.20 14:25

Durchfall

Eine wichtige Maßnahme bei anhaltendem Durchfall ist der Ersatz der verlorenen Flüssigkeit und der Mineralstoffe. Möglichst salzreiches stilles Mineralwasser (400 bis 600 mg Na/l).

GEEIGNETE GETRÄNKE (2,5 BIS 3,0 LITER AM TAG):

Stilles Wasser, schwarzer Tee (15 Minuten ziehen lassen)

1 Liter Wasser oder dünner Fencheltee mit 1 TL Salz und 8 TL Traubenzucker und etwas Heidelbeer-, Brombeer- oder Himbeersaft

Bei länger anhaltenden Durchfällen sollte kaliumreich (Banane, Aprikose, Kleieflocken, Kartoffeln) und salzreich (Boullions) gegessen werden.
Informieren Sie unbedingt ihren Arzt!

SPÄTESTENS AM ZWEITEN TAG SOLLTE MIT DEM KOSTAUFBAU BEGONNEN WERDEN

Hafer-, Reisschleimsuppe, Karottensuppe, Kartoffelsuppen, mit reichlich Salz, Fleischbrühe

Leichte Kartoffel- und Nudelgerichte, Toast- und Weißbrot

Gedünstetes Gemüse (Möhren, Spargel, Spinat)

STOPFEND WIRKEN:

Kakao mit Wasser zubereitet, zerdrückte Bananen, roh geriebene an der Luft gebräunte Äpfel ohne Schale, fein geriebene gebräunte Möhren mit Salz
Sonstiges frisches Obst meiden!

Getrocknete Heidelbeeren wirken stuhlverfestigend (3 EL mit 0,5 l kochendem Wasser mehrere Stunden stehen lassen)

Muskatnuss als Gewürz an z.B. Kartoffelbrei reduziert die Transportgeschwindigkeit durch den Darm

Karottensuppe: 500 g geschälte Karotten mit einem Liter Wasser 1,5 Std. kochen, gelegentlich umrühren und auf 200 ml reduzieren. Mit einem Liter Gemüsebrühe auffüllen und 3 g Salz dazugeben. Verteilt auf mehrere Portionen am Tag.

100 g Haferflocken mit 250 ml Gemüse- oder Fleischbrühe zum Kochen bringen und solange kochen bis eine schleimige Konsistenz entsteht.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 13 04.03.20 14:25

NICHT EMPFEHLENSWERT SIND
Frisches Obst, blähendes Gemüse (Hülsenfrüchte, Kohlgemüse), Salate
Vollkornbrot, rohe Haferflocken, andere Vollkornerzeugnisse
Kaffee, kohlensäurehaltige und alkoholische Getränke
Nüsse, Oliven, Chips, Salzstangen
Gebratene fettreiche Lebensmittel
Scharfe Gewürze und Kräuter (Chili, Lakritz, Pfeffer, Curry, Knoblauch, Meerrettich)
Milchprodukte austesten (Als Folge der Chemo- oder Strahlentherapie kann der Darm geschädigt sein und den in der Milch enthaltenen Milchzucker (Lactose) nicht vollständig abbauen. Folge: Blähungen, Krämpfe, vermehrter Durchfall.) Gut vertragen werden fettarme Sauermilchprodukte (Quark, Joghurt, Dickmilch, Kefir), während frische Milch häufiger Beschwerden hervorruft.

Verstopfung

Verstopfung kann durch Medikamente verursacht werden. Auch Bewegungsmangel, Angst und Aufregung können Verstopfung hervorrufen. Eine ballaststoffreiche Ernährung mit reichlich Flüssigkeit (mind. 3 Liter) schafft in den meisten Fällen Abhilfe. **Wenn Sie von ballaststoffarmen auf ballaststoffreiche Lebensmittel umstellen, sollten Sie nur langsam den Ballaststoffanteil erhöhen, sonst kann es zu Druck- und Völlegefühl kommen.**

BALLASTSTOFFREICHE LEBENSMITTEL
Getreideprodukte: Vollkornbrot, z.B. Leinsamen*-, Graham-, Roggenvollkornbrot, Hafer-, Weizen-, Roggen-, Gerstenflocken, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Vollkornkekse, Frischkornbreie, Müsli
Ungeschältes Gemüse gedünstet oder als Salat und Rohkost: Brokkoli, Erbsen, Bohnen, Linsen, Mais, Karotten, Rettich, Rosenkohl, rote Beete, Rotkohl, Weißkohl, Sauerkraut, Sellerie, rohe Salatgurke, Blattsalate, Tomaten
Ungeschältes Obst: Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Birnen, Kiwi, Äpfel, Trockenobst, eingeweichtes Backobst, Rhabarber
Bevorzugen Sie Sauermilchprodukte wie Buttermilch, Joghurt und Kefir sowie Sauerkraut.
Verzichten Sie auf Schokolade und Kakao

Ein warmes Getränk auf nüchternen Magen oder Obstsaft können den Darm anregen. 2 Eßlöffel Milchzucker in einem Glas Wasser auflösen und über den Tag verteilt trinken.

Bleiben Sie in Bewegung, dadurch wird die Darmtätigkeit angeregt.

* Lassen Sie den Leinsamen nicht vor der Einnahme quellen, denn er soll erst im Darm quellen. Zwischen der Leinsamen- und Medikamenteneinnahme sollte ein Abstand von 30-60 Min. eingehalten werden.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 14 04.03.20 14:25

1 EL goldgelber Leinsamen
(mit dem Mörser aufgebrochen oder geschrotet)
mit 150 ml Wasser einnehmen.

1 TL Flohsamen mit 200 ml Wasser oder Suppe
einnehmen weitere 2 Gläser Wasser nachtrinken.

Blähungen

Blähungen entstehen häufig beim Verzehr schwer verdaulicher Mahlzeiten (fette Speisen, aber auch Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebeln und Knoblauch). Ursache für Blähungen kann eine Schädigung der Darmschleimhaut während der Chemotherapie sein.

PROBLEMATISCH SIND ERFAHRUNGSGEMÄSS
Roh und gekochte ballaststoffreiche Gemüsesorten (Rotkohl, Weißkohl, Wirsing, Sauerkraut, Knoblauch, Rettich, Paprika, Lauch, Hülsenfrüchte)
Gurkensalat, rohe Zwiebeln, Pflaumen, Mirabellen, Stachelbeeren, Sojaprodukte
Stark gewürzte Speisen, kohlensäurehaltige Getränke
Lebensmittel mit dem Zuckeraustauschstoff **Sorbit**
Grobgeschrotetes Vollkornbrot, frische Hefespeisen (Germknödel, Berliner)

GEEIGNETE LEBENSMITTEL
Ballaststoffarme, gegarte Gemüsesorten (Auberginen, Chicorée, Chinakohl, junger Kohlrabi, Spargel, Spinat, Zucchini, Tomaten, alle grünen Salate)
Obst (Zitrusfrüchte, Nektarinen, Pfirsiche, Melonen, Erdbeeren, Bananen, Kompott)
Tee mit frisch zerstoßenem Kümmel oder Fenchelsamen: (1 TL pro Tasse, 10 Minuten ziehen lassen, 2–4 mal zwischen den Mahlzeiten trinken)
Gewürze: Basilikum, Thymian, Dill, Anis, Kümmel

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 15 04.03.20 14:25

Mundtrockenheit

Eine unangenehme Begleiterscheinung der Strahlentherapie im Mund- und Rachenraum kann verminderter Speichelfluss sein. Trockene Speisen, z.B. Brot und Fleisch lassen sich nur mühsam kauen und schlucken. Kochsalz wird oftmals als scharf empfunden.

Der Speichel schützt und reinigt die Zähne. Bei unzureichendem Speichelfluss ist die regelmäßige Zahnpflege besonders wichtig. Deshalb sollten Sie sich nach jeder Mahlzeit gründlich die Zähne putzen. Benutzen Sie weiche Zahnbürsten.

Spülungen mit Olivenöl fördern Speichelproduktion und befeuchten Schleimhäute (10 ml Öl mit 3 Tropfen ätherischem Zitronenöl). Bei trockenen und wunden Schleimhäuten können Tees aus Malvenblüten- oder Eibischwurzeln, Isländische Moos oder Spitzwegerichblättern Linderung verschaffen.

Speichelflussanregend wirken:
Salbeibonbons mit Honig, saure Drops, Kaugummikauen

Kauen Sie circa 5 Anissamen und behalten Sie sie noch eine Weile im Mund (15 Min).

GEEIGNETE LEBENSMITTEL

Zu den Mahlzeiten reichlich trinken: z.B. Mineralwasser, Tee oder Malzbier

Wasserreiche Lebensmittel: Obst, Kompotte, Cremespeisen, Suppen, Soßen

Fleischgerichte kleingeschnitten mit viel Soße, gedünsteter Fisch

Gemüse/Gemüsepüree, Kartoffeln, Reis, Nudeln mit reichlich Soße

Milchbrei, Quarkspeisen, Kompott, Flammeries, Cremes, Fruchtpüree mit Schlagsahne oder Eischnee

Frisches Obst: Erdbeeren, Melonen, Pfirsiche, Aprikosen, Orangen

Dippen von Brot oder Kartoffeln in Soße oder Milch

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 16 04.03.20 14:25

Schleimhautentzündungen

Nach Chemotherapien können Entzündungen im Mund- und Rachenraum und in der Speiseröhre auftreten, evtl. kann sogar die Magenschleimhaut betroffen sein. In dieser Situation sind grobe, salzige, stark gewürzte und säurereiche Lebensmittel zu meiden.

Flüssige und pürierte Kost erleichtert das Essen. Mindestens 3 mal täglich Spülungen mit **Salbeitee*** und **Salzwasser*** wirken sich günstig aus. **Kamillen- und Pfefferminztee helfen ebenfalls bei Entzündungen. Essen Sie reichlich Milchprodukte, da Milch eine schützende Wirkung auf die Schleimhäute hat.**

NICHT EMPFEHLENSWERT SIND

Sehr heiße Speisen und Getränke

Kohlensäurehaltige Getränke

Säurehaltige Speisen und Getränke:
Essig, Sauerkraut, Rhabarber, Tomaten, Tomatensuppe, Tomatensaft
Obst und Obstsäfte mit hohem Säuregehalt (Apfelsinen, Johannisbeeren, Grapefruit, Zitronen)

Scharf gewürzte, stark gesalzene und geräucherte Speisen

Gebratene fettreiche Lebensmittel

GEEIGNETE LEBENSMITTEL

Milchsuppen, Gemüsepüree, Kartoffelpüree, Polenta, Nudeln

Milchbrei, Quarkauflauf mit Vanillesoße, Sahnequark, Flammeries

Cornflakes in Milch weich werden lassen

Apfelmus, Birnenkompott, Wassermelone, reife Honigmelone, Vanilleeis kein Softeis (Keime!), **Joghurt mit Sahne**

Weichgekochte Eier

Fein zerkleinertes Fleisch mit milder Soße

Säurearme „weiche“ Fruchtsäfte: Aprikosen-, Bananen-, Birnen-, Pfirsichsaft

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 17 04.03.20 14:25

WICHTIGE HINWEISE

**Führen Sie regelmäßig Gurgellösungen und Mundspülungen durch.
Sie lindern die Schmerzen und lassen Entzündungen besser abheilen.**

Achten Sie bei fertigem Mundwasser darauf, dass kein Alkohol enthalten ist.

Einreibungen mit Sanddornfruchtfleischöl (behutsam pur einmassieren)

Spülung mit Olivenöl (10 ml Öl und 3 Tropfen ätherisches Zitronenöl)

Spülen Sie nach jeder Mahlzeit den Mund mit Salbeitee*, zur Nacht mit Salzwasser oder Olivenöl, um die Schleimhäute feucht zu halten.

Lutschen von Eiswürfeln (aus gefrorenem Fruchtsaft) und Honig wirken abschwellend und schmerzlindernd. Frieren Sie Salbei- oder Kamillentee in Eiswürfelbeutel ein. Achten Sie auf abgerundete Ecken. Gefrorener Honig, Butter oder Sahne verschaffen ebenfalls Linderung.

Salbeiteezubereitung:
1 EL Salbei mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 5 bis 10 Min. ziehen lassen bis es lauwarm ist.

Salzwasser:
1 TL Salz auf 500 ml Wasser (schleimlösend und schmerzlindernd)

Leinsamenschleim schützt die Schleimhäute. 2 – 3 EL goldgelbe, geschrotete Leinsamen in ¼ bis ½ Liter über Nacht einweichen. Am Morgen kurz aufkochen und den Schleim abtrennen. Im Laufe des Tages den Schleim Schluck für Schluck auslöffeln.

Zähflüssiger Speichel

In einigen Fällen wird der Speichel nach Bestrahlung im Mund- und Rachenraum dick und zähflüssig. Eine flüssige Kost kann bei Kau- und Schluckbeschwerden das Essen erleichtern. Milch und Milchmixgetränke, Milchsuppen, Milchflammeries und auch Bananen sollten in dieser Zeit nicht verzehrt werden, da Milch die Schleimbildung fördert. Kuhmilch kann durch Sojamilch, Dickmilch oder Kefir ersetzt werden. Regelmäßige Mundspülungen verflüssigen den zähen Speichel und geben ein angenehmes Gefühl. Zu empfehlen sind häufige, kleine Mahlzeiten mit reichlich Flüssigkeit.

GEEIGNETE LEBENSMITTEL

Klare Suppen mit Einlage

Hackfleisch mit viel Soße

Flüssige Kartoffel-Gemüse-Gemische, Kartoffel-, Gemüse-, Fruchtpürees

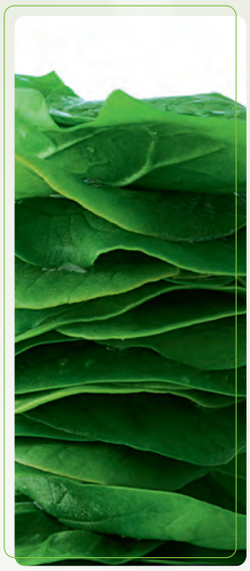
Fruchtgrützen, Götterspeise

Fruchtsäfte, Tonicwater, Zitronenlimonade, Tee mit Zitrone

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 18 04.03.20 14:25

Kau- und Schluckbeschwerden

Beschwerden treten häufig nach Strahlenbehandlung im Kopf-, Hals- und Thoraxbereich auf. Eine weiche, breiig-dickflüssige Kost und reichlich Flüssigkeit sind zu empfehlen.



GEEIGNETE LEBENSMITTEL

Cremesuppen, Milchsuppe, dicklich pikante Suppen, Kartoffelpüree

Hackfleisch mit reichlich Soße, weichgekochte Eier, lockere Rührreier

Püriertes Gemüse (Spinat, Möhren)

Grießbrei, Haferflockenbrei, Fruchtgelees, Kompottpüree, Eiscreme

Joghurt, Dickmilch, Smoothies, Kefir, Sauermilch, Milch- und Sahnemixgetränke

Obst- und Gemüsesäfte

NICHT GEEIGNET SIND

Feste, trockene, bröselige Lebensmittel wie Kekse, Toastbrot, Zwieback

Heiße Gerichte

Beim Passieren der Speisen im Mixer können Sie etwas Sahne (2 – 3 EL) und/oder 1 Stückchen Butter/Margarine zugeben, dadurch wird die Speise gleitfähiger*.

Schmerzen beim Schlucken werden durch Zugabe von Flüssigkeit – gekühlt oder tiefgefroren – z.B. in Form von Eiswürfeln, Sorbets und Eiscreme gelindert.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 19 04.03.20 14:25

Abwehrschwäche und hohe Infektanfälligkeit

Bestrahlungen und Chemotherapie können das Erbmaterial von Zellen schädigen, so dass diese absterben. Davon sind nicht nur die Krebszellen betroffen, sondern auch gesunde Zellen. Das körpereigene Abwehrsystem wird geschwächt und die Anfälligkeit gegenüber zum Teil harmlosen Stoffen aus der Umgebung nimmt zu.

Sollte Ihr Arzt bei Ihnen eine Abwehrschwäche diagnostiziert haben, verzehren Sie **kein ungeschältes Obst, Gemüse, abgepackte Mischsalate, rohe Eier, unbehandelte Milch** (Rohmilch) und **Lebensmittel, die von anderen Menschen berührt worden sind** (Aufschnitt, Brot). **Verzichten Sie auf Sushi, Rohwürste (Mettwurst, Salami, Teewurst), Rohmilch- und Schimmelkäse, (Camembert, Blauschimmelkäse).**

Waschen Sie vor dem Zubereiten der Mahlzeiten, vor dem Essen und immer nach der Toilette Ihre Hände. Versuchen Sie sich von Menschen mit ansteckenden Krankheiten fernzuhalten (Masern, Windpocken, Grippe, Erkältung, Lippenherpes, Gürtelrose) und vermeiden Sie Überanstrengung. Gehen Sie eine zeitlang nicht ins Schwimmbad.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 20 04.03.20 14:25

Gewichtsverlust

All diese Nebenwirkungen können zu einer Gewichtsabnahme führen. Auch der Tumor verändert die gesamte Stoffwechselsituation des Körpers. Angst und Sorgen können ebenfalls „auf den Magen schlagen“ und lassen Alltägliches wie Essen und Trinken in den Hintergrund treten. Das ist völlig normal. Sie sollten verstärkt darauf achten, regelmäßig etwas zu essen und Ihr Körpergewicht im Auge behalten. Sie können selbst am Besten einschätzen, ob Sie an Gewicht verlieren, wenn Sie sich einmal wöchentlich auf die Waage stellen.

Ein Gewichtsverlust von mehr als 5% Ihres normalen Körpergewichts sollte Sie veranlassen, auf eine kalorien- und eiweißreiche Ernährung zu achten. Sie sollten unbedingt mit Ihrem Arzt über die Möglichkeit einer Ernährungsberatung sprechen. Nehmen Sie eine Gewichtsabnahme unbedingt ernst. Denn ein guter Ernährungszustand ist wichtig für die Verträglichkeit der Krebstherapie, das Immunsystem und verbessert die Leistungsfähigkeit.

Gesund zunehmen – Kommen Sie wieder zu Kräften

Für Sie ist es jetzt besonders wichtig, fett- und eiweißreiche Lebensmittel zu verzehren. Verbannen Sie alle Light-Produkte aus Ihrer Küche und bevorzugen Sie kalorienreiche Lebensmittel. Fettreiche Lebensmittel besitzen eine hohe Energiedichte und eigenen sich daher zur Energieanreicherung besonders, z.B.

Sahne, Butter, Crème fraîche, Sahnejoghurt, Sahnequark

Kokosmilch

Besonders Nüsse und Kerne eignen sich, da sie sehr viel Fett – vor allem die gesunden ungesättigten Fettsäuren – enthalten und außerdem Vitamine und Mineralstoffe liefern:

Paranüsse, Walnüsse, Haselnüsse, Pistazien, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Kürbiskerne, Sesamsamen und daraus hergestellt Tahinpaste (im Bioladen erhältlich), Cashewnüsse, Erdnüsse und daraus hergestelltes Erdnussmus (ebenfalls im Bioladen zu bekommen) und Kokosraspeln

Avocados sind sehr kalorienreich. Sie schmecken zerdrückt mit einem Spritzer Zitronensaft, vermischt mit Hüttenkäse und gewürzt mit Pfeffer und Salz sehr lecker als Brotaufstrich oder als Dipp.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 21 04.03.20 14:25

Energie- und eiweißreiche Trinknahrung

Wenn es Ihnen nicht gelingt, an Gewicht zuzunehmen oder zumindest Ihr Körpergewicht zu halten, können **industriell hergestellte energie- und eiweißreiche Trinknahrungen** eingesetzt werden. Sie enthalten auf relativ kleinem Volumen viel Energie und Nährstoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe in optimaler Menge. Trinknahrung ist auch unter dem Begriff Formuladiät, Zusatznahrung bzw. Astronautenkost bekannt.

Eiweißkonzentrate sind zur Anreicherung von Milch und Milchprodukten gut geeignet, da sie einen leichten Milchgeschmack haben. Eiweißangereicherte Trinkmilch eignet sich zur Herstellung von Kakao, Süßspeisen und Kartoffelpüree.

BITTE BEACHTEN

Trinknahrungen dürfen nicht aufgekocht und nur bis 80°C erhitzt werden.

Speisereste, die mit Trinknahrungen hergestellt worden sind, dürfen nicht wieder aufgewärmt werden.

Angebrochene Trinknahrungen im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 24 Std. verbrauchen.

Ungeöffnete Flaschen können bei Zimmertemperatur gelagert werden.

Trinknahrungen gibt es von verschiedenen Herstellern in verschiedenen Geschmacksrichtungen. Einige Hersteller bieten spezielle Rezeptbroschüren für die Verarbeitung dieser Zusatznahrung an. **Bitte wenden Sie sich an Ihren behandelnden Onkologen.**

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 22 04.03.20 14:25

Tipps & Tricks

Zur zusätzlichen Energieanreicherung bei ungewollter Gewichtsabnahme

Kartoffelbrei

Kartoffelbrei anstatt mit Wasser mit der gleichen Menge Zusatznahrung* zubereiten

Nüsse

als Snack reichen oder gehackt zu Eiscreme, Joghurt, Pudding, Kuchen, Pfannkuchen und Waffeln, aber auch zu Gemüse, Salat oder aufs Brot geben

Butter

an Suppen, Kartoffelbrei und überbackene Kartoffeln; an heißen Reis, Nudeln und gekochtes Gemüse geben; in Soßen und Suppen rühren; mit frischen Kräutern mischen und aufs Brot streichen oder über Fleisch und Fisch zerlassen

Schlagsahne

für Soßen, Suppen, Kartoffelbrei und püriertes Gemüse verwenden; leicht gesüßt in Kakao, Desserts, Pudding, Früchten, Pfannkuchen und Waffeln geben

Crème fraîche

hat mehr Fett (30-40 %) als saure Sahne (10 %); an Suppen, gebackene Kartoffeln, Gemüse, Soßen, Salatsoßen; über gebratenes Fleisch, gedünsteten Fisch, auf Brot oder Toast streichen

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 23 04.03.20 14:25

Tipps & Tricks

Eier
gekochte kleingehackte Eier an Salate, Soßen, Gemüse, Suppen und Aufläufe geben; unter Kartoffelbrei oder Gemüsepüree mischen; French Toast (Toastscheiben in geschlagenem Ei wenden und in der Pfanne auf beiden Seiten bräunen, dazu Süßes oder Herzhaftes reichen) Eigelb unter Soßen mischen und an Pudding geben

Eiscreme
unter Milch oder Kakao rühren; mit Cornflakes, zu Früchten, zum Kuchen anbieten; mit Banane oder gekochten Früchten im Mixer verrühren; zwischen zwei große Kekse geben

Hüttenkäse
unter Obst mischen oder Gemüse damit füllen

Frischkäse
aufs Brot streichen, auf Craker und Obst geben; zu einem Ball rollen und in gehackten Nüssen und Weizenkeimen wälzen

Erdnussbutter und Mandelmus
enthalten reichlich Kalorien.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 24 04.03.20 14:25

Rezepte

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 25 04.03.20 14:25

GETRÄNKE

Aromatisiertes Wasser (herrlich aromatisch besonders im Sommer) 25
Ingwertee (hilft gegen Übelkeit, ist entzündungshemmend und antioxidativ) 25

SMOOTHIES

Bananenlassi 26
Avocado Power (herzhafter Drink) 26
Sommertraum (schnell und einfach) 26

GEWÜRZE

Kurkuma (Gelbwurz) 27

SALATE

Persischer Karottensalat 27
Wassermelonen-Estragon-Salat (herrlich erfrischend) 28
Rote Bete mit Joghurt (angenehm cremig) 29
Blumenkohlsalat 29

GEMÜSE

Tomaten 30
Grünes Gemüse 30
Orientalischer Kichererbsensalat 31
Pikante Kichererbsensuppe (leckerer warmer Eintopf ohne Fleisch) 32
Gemüse vom Grill 33
Tofugratin mit Kräuterpaste (sehr lecker – nicht nur als Fleischersatz) 34

FLEISCH UND FISCH

Gemüse-Bowl 35
Thunfisch-Gemüsepfanne (reichlich Omega-3-Fettsäuren) 36
Spitzpaprika, gefüllt mit Zitronen-Thymian-Lachs
(reichlich Omega-3-Fettsäuren) 37
Salsa verde 37

ENERGIEREICHE ZUBEREITUNGEN

Forellenmus (reich an Omega-3-Fettsäuren) 38
Avocadoaufstrich (energiereich) 38

DESSERTS

Beeren-Joghurt-Eis 39
Angefrorene Himbeer-Creme 40
Obst mit Schokoglasur 41
Schoko-Cranberry-Chips 41

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 26 04.03.20 14:25

Getränke

Aromatisiertes Wasser

Geben Sie frische Kräuter aus dem Garten in eine Karaffe und füllen Sie mit kaltem Wasser auf.

Geeignet sind beispielsweise Pfefferminze, Salbei, Rosmarin und Melisse. Sie können auch Limetten-, Zitronen- und Orangenscheiben oder ein paar Himbeeren hineingeben.

Herrlich aromatisch besonders im Sommer!

Ingwertee

Hilft gegen Übelkeit, ist entzündungshemmend und antioxidativ.

Kleines Stück Ingwer in Scheiben schneiden und 10 bis 15 Min. in kochendem Wasser ziehen lassen.

3 mal tägl. zur Vorbeugung gegen chemotherapiebedingte Übelkeit.

Abkürzungen

TL = Teelöffel

EL = Esslöffel

Bd. = Bund

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 27 04.03.20 14:25

Smoothies

Bananenlassi

sehr erfrischend

Rezept für 1 Person

1,5 Bananen
100 ml Kokosmilch
150 g Joghurt
1 TL Honig

nach Geschmack: **gemahlener Kardamom**

Banane pürieren, andere Zutaten dazugeben und nochmal mixen.

Variation: eine halbe Avocado oder Erdbeeren dazugeben.

Avocado Power

herzhafter Drink

Rezept für 1 Person

½ Avocado
150 ml Milch (3,5%) oder Naturjoghurt
1 TL Zitronensaft
1 EL Kresse oder Schnittlauch
1 kl. Stk. Ingwer, gerieben
Pfeffer, probieren Sie gern Zitronenpfeffer
nach belieben einige Spritzer Tabasco

Alle Zutaten mit einem Mixer pürieren und servieren.

Sommertraum

schnell und einfach

Rezept für 1 Person

1/3 frische reife Ananas
1/3 reife Mango
1 Orange
Spritzer Zitrone
200 ml Kokosmilch
Evtl. zerstoßenes Eis und frische Minzblätter

Ananas und Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Orangen auspressen. Alles im Mixer pürieren. Nach Belieben mit zerstoßenem Eis und Minzblättern servieren.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 28 04.03.20 14:25

Salate

Gewürze

Kurkuma

(Gelbwurz) gibt dem Curry seine gelbe Farbe.

½ TL Kurkuma mit einer Prise Pfeffer und 1 TL Olivenöl vermischen.

Zum Würzen von Suppen, Gemüse und Salatsoßen.

Persischer Karottensalat

Rezept für 1 Person

250 g Karotten
1 Orange
60 g ganze Mandeln, geröstet
1 EL Öl
1 EL Limettensaft
½ TL Kreuzkümmel
¼ TL Zimt, gemahlen
½ TL Zucker

Karotten raspeln, Orange filetieren und in Stücke schneiden. Mandeln rösten und grob hacken.

Zutaten in eine Schüssel geben. Für das Dressing Öl mit dem Limettensaft verrühren und Gewürze hinzugeben. Dressing unter den Salat mischen.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 29 04.03.20 14:25

Wassermelonen-Estragon-Salat

herrlich erfrischend

Rezept für 2 Personen

½ Bd. Sauerampfer
¼ Bd. Rucola
¼ Bd. grüner Eichblattsalat
4 EL Kürbiskerne
1 EL Sojasauce
1/4 Wassermelone
Dressing:
1 Zitrone
2 EL Agavendicksaft
Salz
4 EL Olivenöl
1 Bd. Estragon

Den Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne anrösten, bis sie zu knacken beginnen. Sofort in eine kleine Schüssel geben und mit Sojasauce ablöschen. Kerne in Bewegung halten, bis sie getrocknet sind.

Melone entkernen, schälen und in ½ cm dicke Stücke schneiden.

Dressing:

Zitronensaft, Agavendicksaft und wenig Salz verrühren und die Melone damit beträufeln. Nach einigen Minuten zieht sie Saft. Saft in eine kleine Schüssel geben, Öl beifügen und mit dem Schneebesen zu einem Dressing schlagen. Zuletzt Estragon unter die Melone heben. Blattsalate auf dem Teller verteilen und mit Wassermelone belegen. Kürbiskerne darauf verteilen und das Dressing drüber träufeln.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 30 04.03.20 14:25

Rote Beete mit Joghurt

angenehm cremig

Rezept für 2 Personen

250 g gegarte rote Beete
½ Bd. Minze
4 Knoblauchzehen
150 g Joghurt
1½ EL Zitronensaft
½ TL gemahlener Koriander
Salz, Pfeffer

Rote Beete in kleine Würfel schneiden.

Minze waschen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Alles mit Joghurt verrühren und mit Zitronensaft, Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken.

Blumenkohlsalat mit Datteln und Mandeln

Einfach lecker und gesund

Rezept für 4 Personen

½ Blumenkohl
Olivenöl
100 g altbackenes Brot
75g Mandeln, gehackt
300 g junger Spinat
½ Zwiebel, fein geschnitten
100 g Datteln, in Stücke geschnitten
6 EL Balsamico hell
2 EL Olivenöl
Saft von einer halben Zitrone
Honig, Salz, Pfeffer

Den Blumenkohl fein reiben. In Salzwasser blanchieren, abgießen und auf einem Backblech zum Abkühlen ausbreiten. Brot würfeln und Mandeln hacken. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und zusammen mit den Brotwürfeln und Mandeln rösten.

Spinat waschen, trocken schleudern.

Balsamico mit Olivenöl und Zitronensaft verrühren, Zwiebeln und Datteln fein schneiden und dazugeben. Von der Zitrone etwas Schale abreiben und dazugeben. Mit Honig, Salz und Pfeffer verfeinern.

Variation: Geben Sie etwas Ziegenfrischkäse darüber.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 31 04.03.20 14:25

Gemüse

Tomaten

Die in Tomaten enthaltenen Carotinoide, besonders **Lycopin, stimulieren unser Immunsystem.** Die Tomaten sollten gekocht werden, damit das Lycopin freigesetzt werden kann.

Tomaten in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei milder Hitze dünsten. Zwiebeln und Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzufügen und mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen verfeinern (Kurkuma, Basilikum, Kümmel, Thymian, Oregano).

Nudeln passen dazu oder man füllt mit Gemüsebrühe auf und bereitet das Gericht so als Tomatensuppe zu.

Grünes Gemüse – einfach und lecker!

als Beilage oder als Vorspeise

Für die Zubereitung eignet sich z.B. **Spinat, Mangold, Blumenkohl, Brokkoli, Romanesco, Wirsing, Zucchini** und was Ihnen sonst noch für grünes Gemüse einfällt.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Blätter hineingeben. Bei Mangold die Stiele abschneiden und zuerst ins Wasser geben. Sobald sie weich sind folgen die Blätter, die nur 1-2 Min. brauchen. Einige ganze Knoblauchzehen mitkochen lassen.

Das Gemüse in einem Sieb gut abtropfen lassen und dann auf einem Tablett oder Teller ausbreiten, auf dem ein sauberes Küchentuch ausgelegt ist, damit die Restfeuchte aufgenommen werden kann. Nach ein paar Minuten das warme Gemüse wie einen Salat anmachen: Zitronensaft mit der 3fachen Menge Olivenöl sowie Salz und Pfeffer. Die mitgekochten Knoblauchzehen zerdrücken und unter das Dressing mischen.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 32 04.03.20 14:25

Orientalischer Kichererbsensalat

besonders hochwertige Eiweißkombination

Rezept für 4 Personen

400 g Kichererbsen (Glas oder Dose), über Nacht in Wasser eingeweicht

2 rote gegrillte Paprikaschoten aus dem Glas

Olivenöl zum Einölen der Paprikaschoten

50 g Pistazien

60 g Datteln, entsteint

2 Bund Petersilie

1 TL Rosenpaprika

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

¼ TL Kurkuma

4 EL Olivenöl

Saft von 1 Zitrone

Salz

Kichererbsen abgießen. Zwei Paprikaschoten aus dem Glas nehmen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Petersilie hacken, Datteln würfeln. Öl mit dem Zitronensaft und den Gewürzen verrühren. Paprika, Datteln, Petersilie und Kichererbsen dazugeben.

Alternative:

Kichererbsen selbst kochen:

200g trockene Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag Kichererbsen in frischem Wasser gar kochen. Das kann bis zu 2 Std. dauern. Zwischendurch den Eiweißschaum mit einer Schaumkelle abschöpfen. Die Kichererbsen erst nach dem Garen salzen. Als Garprobe eine Kichererbse in der Mitte durchschneiden. Sie ist gar, wenn sie durch und durch die gleiche Farbe hat und keinen festen Kern mehr ausweist.

Paprikaschoten grillen:

Paprikaschoten rundum erwärmen. Bei 190° im Backofen etwa 15 Min. grillen (Umluft/ Grill), bis die Haut sich dunkel färbt. Herausnehmen und 5-10 Min. zugedeckt nachdämpfen lassen, dann mit einem Messer die Haut abziehen.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 33 04.03.20 14:26

Pikante Kichererbsensuppe

leckerer warmer Eintopf ohne Fleisch

Rezept für 4 Personen

800 g Kichererbsen aus dem Glas

2 feingehackte Zwiebeln

1 TL geriebener Ingwer

½ zerdrückte Knoblauchzehe

1–2 grüne Chilies, entkernt und feingehackt

½ TL Kurkuma

3 EL Butter oder Pflanzenöl

2 große vollreife Tomaten, entkernt und kleingeschnitten

1 EL Koriandерpulver

2 TL Garam masala

2 EL Zitronensaft

2–3 EL gehackter Koriander

1 EL frische Granatapfelkerne (nach belieben)

Kichererbsen abtropfen lassen, die Flüssigkeit aufbewahren. Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Chilies und Kurkuma im Fett andünsten, bis sie goldgelb und weich sind. Tomaten dazugeben und weich kochen. Danach Koriander und Kichererbsen dazurühren. 10 Min. kochen lassen, mit 250 ml der zurückbehaltenden Flüssigkeit aufgießen und weitere 10 Min. kochen lassen. Garam masala, Zitronensaft und Koriander unterrühren. 2–3 Min. köcheln lassen und in eine Schüssel umfüllen und evtl. mit Granatapfelkernen garnieren.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 34 04.03.20 14:26

Gemüse vom Grill

Sommer, Sonne, Grillen! Gemüse statt Fleisch auf den Grill ist eine leckere Abwechslung. Das Gemüse mit etwas Wasser oder Wein, Butter oder Olivenöl sowie Salz, und Pfeffer in extrastarke Alufolie wickeln und das Päckchen auf den Rost oder direkt in die Glut legen.

In der Folie gebackene Zwiebel mit Rosmarin

Kleine, geschälte, rote Zwiebel auf ein Brett legen und senkrecht so einschneiden, dass viele Segmente entstehen, die man wie eine Blüte öffnen kann (aber nicht durchschneiden!). Einige kleine Zweige Rosmarin und ein Stückchen Butter hineindrücken und die Zwiebel in Alufolie wickeln. In die nicht mehr ganz so heiße Glut legen und 15 Min. backen. Beim Auswickeln die erste Zwiebelschicht vorsichtig entfernen.

In der Folie gedämpftes Blattgemüse

Einige Blätter Spinat, Rucola, Mangold und Brunnenkresse grob zerpflücken. Zwei Lagen Alufolie übereinander legen und die Seiten so hochschlagen, dass eine Tasche entsteht. Die Blätter hineingeben, mit etwas Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und mit Meersalz würzen. Die oberen Ränder zum Verschließen ineinander falten. Die Tasche auf den Grill legen und Gemüse 5 Min. dämpfen.

In der Folie gebackener Fenchel

Zwei Bögen Alufolie übereinander legen und die Seiten so hochschlagen, dass eine Tasche entsteht. Die Fenchelknolle halbieren, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Gemüse in die Tasche legen, Saft von ½ unbehandelten Zitrone darüber pressen (ausgedrückte Schale mit hineingeben) und eine halbe in Ringe geschnittene frische rote Chilischote zufügen. Nicht zu knapp mit Olivenöl begießen und mit Meersalz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Gern noch etwas Rosmarin zugeben und die Aluschale fest verschließen. Auf den nicht zu heißen Grill legen, ungefähr 25 Min. grillen.

Süßkartoffeln mit Kreuzkümmel, Limette und Chili

Einige getrocknete Chilischoten, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel und 1 kleine Tasse Meersalz im Mörser zerstoßen. Ein paar Süßkartoffeln unter fließendem Wasser abschrubben und mit einem spitzen Messer rundherum etwa 10 mal einstechen. Die feuchten Kartoffeln mit der Gewürzmischung bestreuen, einzeln in Alufolie wickeln und in der heißen Asche vergraben.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 35 04.03.20 14:26

Probieren Sie mal Tofu!

Tofugratin mit Kräuterpaste

sehr lecker – nicht nur als Fleischersatz

Rezept für 3 Personen

Falls Sie die Kräuterpaste* selbst zubereiten möchten:

2 Knoblauchzehen

3 Bd. Basilikum

50 g Pinienkerne

1/8 l Olivenöl, kaltgepresst

75 g Parmesan, frisch gerieben

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Salz

250 g Tofu, natur oder als fertiger Basilikumtofu

500 g junge Zucchini

1 mittelgroße Fleischtomate

Knoblauch pressen. Basilikum waschen, trockenschwenken und ohne die groben Stiele sehr fein hacken. Pinienkerne mahlen oder im Blitzhacker zerkleinern.

Knoblauch, Basilikum und Pinienkerne vermischen. Öl löffelweise darunterschlagen und Käse untermischen.

Die Paste mit reichlich Pfeffer und wenig Salz abschmecken.

Tofu abtropfen lassen und Scheiben schneiden. Zucchini waschen längs in dünne Scheiben schneiden.

Zucchinischeiben in eine feuerfeste Form geben und mit der Hälfte der Basilikumpaste bestreichen. Tofuscheiben drauflegen und mit der restlichen Paste bestreichen. Basilikumtofu muss nicht mehr mit Pesto bestrichen werden.

Die Form auf den Rost, mittlere Schiene, in den Backofen geben und bei 200°C 25 Min. garen, bis es leicht gebräunt ist.

10 Min. vor Ende der Garzeit den Gratin mit den gewaschenen und gewürfelten Tomaten bestreuen und servieren.

Die Paste gibt es als Pesto fertig zu kaufen (enthält Knoblauch, Basilikum, Pinienkerne, Olivenöl, Parmesan)

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 36 04.03.20 14:26

Fisch ohne Fleisch

Gemüsebowl

herrlich frisch und leicht

Rezept für 4 Personen

250 g Basmatireis
1 Mango
1 Avocado
2 Karotten
1 Salatgurke
1 Bd. Radieschen
1 Handvoll Rucola
250 g Lachsfilet ohne Haut
2 Limetten
2 EL Reisessig
4 EL Olivenöl
2 Lauchzwiebeln
1 EL Sesam

Reis nach Packungsbeilage kochen. Mango und Avocado schälen und in Streifen schneiden. Karotten schälen und zusammen mit Gurke, Radieschen und Lauchzwiebeln in Streifen schneiden. Lachsfilet waschen, trocken tupfen, würfeln und in etwas Öl anbraten.

Für das Dressing: Limetten auspressen, Essig und Öl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die vorbereiteten Zutaten nebeneinander in einem Schälchen anrichten. Dressing darüber geben und mit Lauchzwiebeln sowie Sesam bestreuen.

Variation: Statt Rucola 25 g Wakame-Algen nach Packungsangabe in Wasser einweichen und zur Bowl geben.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 37 04.03.20 14:26

Fisch ohne Fleisch

Thunfisch-Gemüsepfanne

reich an Omega-3-Fettsäuren

Rezept für 4 Personen

300 g Thunfisch

8 kleine Kartoffeln

1 rote Paprikaschote, in große Stücke geschnitten

4 aromatische Tomaten

8 schwarze Oliven

4 EL Olivenöl

1 EL Balsamico

2 EL Basilikum

Salz, Pfeffer

Kartoffeln kochen, pellen und etwas abkühlen lassen. Dann in 3 EL Olivenöl goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika 3 Minuten mitbraten.

Tomaten vierteln und entkernen. Thunfisch in große Würfel schneiden und in einer zweiten Pfanne in 1 EL Olivenöl kurz anbraten. Dann Tomaten, Oliven und Thunfisch zum Gemüse geben und nochmals kurz erhitzen. Basilikum unterheben und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 38 04.03.20 14:26

Fisch ohne Fleisch

Spitzpaprika, gefüllt mit Zitronen-Thymian-Lachs

reich an Omega-3-Fettsäuren

Rezept für 6 Personen

600 g Lachsfilet (ohne Haut)
2 Bio-Zitronen
Salz und Pfeffer
Zucker
2 EL Olivenöl
3–4 Stiele Thymian
6 rote Spitzpaprikaschoten

Lachs abspülen, trocken tupfen und in 12 längliche Stücke schneiden. Zitronen waschen und abtrocknen. Eine Zitrone in dünne Spalten schneiden. Von der zweiten Zitrone die Schale mit einem Zestenreißer in Streifen abziehen, auspressen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Öl darunterschlagen. Thymian waschen, trocken schütteln, fein hacken und unterrühren.

Paprika längs halbieren, putzen und waschen. Je ein Lachsstück in eine Paprikahälfte legen. Paprika mit der offenen Seite nach oben in die Auflaufform legen und mit Alufolie abdecken. Im Ofen bei 200°C 12-15 Min. grillen.

Dazu schmeckt Salsa verde.

Salsa verde

Rezept für 1 Person

1 Knoblauchzehe
1 Glas (53 ml) Kapern
1 Bd. Petersilie
10 g Sardellenfilets in Salz
7-8 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1-2 TL Weißwein-Essig

Knoblauch schälen, Kapern abtropfen lassen, Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Mit Kapern, Sardellenfilets, Knoblauch und Öl pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 39 04.03.20 14:26

Energiereiche Zubereitungen

Forellenmus
reich an Omega-3-Fettsäuren

Rezept für 4 Personen

2 geräucherte Forellenfilets

2 Schalotten, kleinschneiden

1 EL Creme fraiche

100 g Sahne

1 Bd. Dill

Salz und weißer Pfeffer

Filets enthäuten, von evtl. vorhandenen Gräten befreien und fein zerpflücken bzw. mit dem Pürierstab pürieren. Schalotten, Creme fraiche und Sahne unterrühren. Dill waschen, fein hacken und dazugeben. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Besonders lecker auf Vollkornbrot, Pumpernickelscheiben oder Crackern.

Avocadoaufstrich
energiereich und cremig

Rezept für 2 Personen

1 kleine reife Avocado (dunkle runzelige Schale)

½ TL Zitronensaft

1 kleine Zwiebel, geschält und fein gewürfelt

1 kleine Tomate, enthäutet, entkernt und gewürfelt

50 g Hüttenkäse

1 Bd. Petersilie, gehackt

1 Knoblauchzehe, geschält und zerdrückt

Salz, Pfeffer

Avocados halbieren und endsteinen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft beträufeln. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eignet sich auch besonders gut als Dipp!

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 40 04.03.20 14:26

Desserts

Beeren-Joghurt-Eis

Rezept für 3 Personen

250 g Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)

500 g Joghurt

1 EL Zitronensaft

50 g Zucker

125 ml Schlagsahne

Minzblätter zur Garnierung

Beeren mit Joghurt, Zitronensaft und Zucker mixen, evtl. passieren. Sahne cremig schlagen und unter die Joghurt-Beeren-Masse heben. Die Masse in einem Plastikbehältnis 40–50 Min. tiefkühlen.

Wenn Sie die Beeren durch ein Sieb passieren, eignet sich das Eis auch bei Schluckbeschwerden.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 41 04.03.20 14:26

Desserts

Angefrorene Himbeer-Creme

Rezept für 4 Personen

100 g gefrorene Himbeeren
1/2 TL Zitronensaft
125 g Kefir
1 Messerspitze Vanille-Aroma (Gewürz)
Einige Minzblättchen

Himbeeren mit Zitronensaft und Kefir mischen und 5 Min. antauen lassen. Mit einem Pürierstab pürieren. Mit Vanille abschmecken. Wer es lieber richtig süß mag, kann noch 2 TL Agavendicksaft unterrühren. Bei Zimmertemperatur noch 5 Min. ruhen lassen. Die Minze in feine Streifen schneiden und unterziehen. Sofort verzehren.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 42 04.03.20 14:26

Desserts

Obst mit Schokoglasur

Dunkle Schokolade mit >70% Kakaoanteil
(reich an Antioxidantien und Polyphenolen)
im Wasserbad schmelzen und über Birnen, Bananen oder Obstsalat gießen.

Wer mag, gibt geriebenen Ingwer oder Orangenschale drüber.

Schoko-Cranberry-Crunchies

200 g Zarbitterschokolade
1 Vanilleschote
50 g Cornflakes
70 g getrocknete Cranberrys

Zartbitterschokolade in Rippchen brechen und im Wasserbad schmelzen. Dafür in einem Topf etwas Wasser zum Kochen bringen. Die Schokolade in einer Metallschüssel über dem Wasserbad bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Vanillemark und Cornflakes unter die geschmolzene Schokolade heben. Cranberrys unterrühren. Mit 2 Teelöffeln ca. 2 cm große Crunchies abstechen und auf einem mit Backpapier belegten Blech auskühlen lassen.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 43 04.03.20 14:26

Literaturempfehlungen

Blauer Ratgeber der Deutschen Krebshilfe, Ernährung und Krebs, 2017,

Blauer Ratgeber der Deutschen Krebshilfe, Bewegung und Sport bei Krebs 2017

(Die Blauen Ratgeber gibt es auch zu verschiedenen Tumorerkrankungen unter www.krebshilfe.de als Download)

Krebszellen mögen keine Himbeeren, Béliveau und Gingras, Köser Verlag, 2018

Oliver Kohl, Carola Dehmel: Die neue Ernährung bei Krebs, Schlütersche Verlagsgesellschaft, 2012

Inspirierende Kochbücher:

Surdam Göb: Meine vegane Küche, AT Verlag, 2013
Ottolenghi: Simple Das Kochbuch, DK Verlag, 2018
Jamie Oliver: Genial italienisch, DK Verlag, 2006
Natürlich Jamie, DK Verlag, 2007
Cornelia Schinharl: Oriental Basics, GU Verlag, 2004

Selbsthilfegruppen und patienten-orientierte Interessenverbände

Deutsche Krebsgesellschaft e.V., Steinlestr. 6, 60596 Frankfurt a.M.

Deutsche Krebshilfe e.V., Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., B6,10/11, 68159 Mannheim

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V., Hauptstr. 44,
69117 Heidelberg

Krebsinformationsdienst (KID) – Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg,
Im Neuenheimer Feld 280, 60120 Heidelberg

Fachbücher

Tumorzentrum München: Ernährung in der Onkologie, Zuckschwert Verlag, 2018

Erikson, Schaller, Berling-Ernst, Bertz: Ernährungspraxis Onkologie, Schattauer, 2017

Bertz, Zürcher: Ernährung in der Onkologie. Grundlagen und klinische Praxis, Schattauer, 2014

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 44 04.03.20 14:26

Die Autorin

Nicole Quirin ist Diplom Oecotrophologin, Diabetesberaterin DDG, qualifizierte Ernährungstherapeutin und arbeitet in einer Schwerpunktpraxis für Hämatologie, Onkologie, Diabetologie und Gastroenterologie in Aschaffenburg.

Für unsere Patienten bieten wir onkologische Seminare zu verschiedenen Themen wie Kosmetik, Bewegung und Ernährung an. Informieren Sie sich gern über unser Angebot auf der Praxishomepage:

www.klausmann.de

Wichtiger Hinweis: Diese Broschüre ist für medizinische Laien konzipiert und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 45 04.03.20 14:26

© GEMEINSCHAFTSPRAXIS DR. KLAUSMANN / DR. SCHIRRMACHER-MEMMEL · DESIGN: BAUCH & MÜLLER WERBEAGENTUR GMBH

Mit freundlicher Unterstützung
NOVARTIS

1077036 · März 2020

pk 19-013 ernährung-bei-krebs_aufl8_rz.indd 46 04.03.20 14:26