Ernährung und Krebs

BiologischeKrebsabwehr

Freude am Essen hält Leib und Seele zusammen!

Das Entscheidende bei allem Essen und Trinken, gerade auch bei Krebs, ist die Freude und der Genuss.Erhalten Sie sich diese (Lebens-) Freude oder gewinnen Sie sie neu!

„Kultur erwirbt man nicht,
indem man viel liest,
sondern indem man klug liest.

Ebenso wird Gesundheit
nicht dadurch bewahrt,
dass man viel isst,
sondern dass man klug isst.“

Malraux

Impressum

Diese Schrift ist für medizinische Laien konzipiert und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

Herausgeber:
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK e. V.), Heidelberg
Verantwortlich für den Inhalt: Dr. med. G. Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK

Die GfBK dankt Fr. Christine Kretschmer und Dr. A. Herzog für ihre inhaltliche Unterstützung bei der Konzeption dieser Broschüre.

Diese Druckschrift ist nicht zum gewerblichen Vertrieb bestimmt.
Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art) auch von Teilen oder Abbildungen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.
Juni 2008

Unsere Broschüren werden an Betroffene und Ratsuchende grundsätzlich kostenfrei abgegeben, bei größeren Mengen bitten wir um Erstattung der Selbstkosten.

Inhalt

Einleitung – Vollwertige Ernährung schützt und hilft heilen 4

Warum ist vollwertige Ernährung so wichtig? 6

Bioaktive Substanzen im Überblick 8

Diäten gegen Krebs? 9

Antioxidantien unterstützen das Immunsystem 10

Lebensmittel mit bioaktiven Vitalstoffen 13

Die gesunde Ernährungspyramide 14

Ernährungsumstellung Schritt für Schritt 18

Tipps für Küche und Einkauf 19

Lebensmittelauswahltabelle 20

Leichtbekömmliche Nahrungsmittel und Gerichte 22

Individuelles Ernährungskonzept bei Problemen – Sinnvoll essen bei verschiedenen Beschwerden 23

Heiltees 26

Ideen zu Tagesspeiseplänen – Tipps für schonende Zubereitung 27

Rezepte 29

Weiterführende Literatur 30

Unser Info-Telefon: 0 62 21 13 80 20

Vollwertige Ernährung schützt und hilft heilen

Der Zusammenhang und die Bedeutung von Ernährung und Krebs ist heute unbestritten. Gesunde Ernährung vermindert das persönliche Krebsrisiko und beugt nach überstandener Erkrankung einem Rückfall vor. Sie liefert wichtige Schutzstoffe, die den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte.

Wir wollen mit dieser Broschüre informieren, über vermeintliche „Krebsdiäten“ aufklären und Anregungen geben für gesundes und genussvolles Essen. Wir stellen Ihnen Ernährungsempfehlungen vor, deren Wirksamkeit nach dem heutigen Stand der Wissenschaft bewiesen ist.

Jeder braucht eine auf seine individuellen Bedürfnisse ausgerichtete Ernährung

Eine gesunde Kost, die für jeden Menschen geeignet ist, gibt es nicht. Die klassische Vollwertkost kann für den einen genau das richtige, für den anderen zu belastend sein. Die gemüse- und obstreiche Ernährung der Mittelmeerländer, die weniger Wert auf Vollkornprodukte legt, wird von vielen Menschen gut vertragen.

Wir wollen Ihnen Hilfen geben, damit Sie die Ernährungsform finden, die zu Ihnen passt, Ihnen schmeckt, Ihnen gut bekommt und in Ihrer persönlichen Lebenssituation umsetzbar ist.

Die Ernährungstherapie mit vollwertiger Ernährung ist wesentlicher Bestandteil einer ganzheitlichen Krebsbehandlung.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigene Hand!

Eine gesunde Ernährung ist für die Vorbeugung von Krebserkrankungen von enormer Bedeutung. Es gibt keine „allheilmachende“ Krebsdiät. Aber es ist eindeutig nachgewiesen, dass mit einer sinnvollen Ernährung, die den persönlichen Lebensbedürfnissen des Einzelnen angepasst ist, die Selbstheilungskräfte im Organismus entscheidend gefördert werden können.

Folgende Gruppen lassen sich unterscheiden:

- **Gesunde und Krebsgefährdete**, die durch die richtige Ernährung und Lebensweise eine Krebskrankheit möglichst vermeiden wollen.

- **„Geheilte“ Krebspatienten**, die nach erfolgreicher Operation, Bestrahlung, Chemotherapie tumorfrei sind und ein ein Wiederaufflammen der Erkrankung verhindern wollen.

- **Krebskranke**, mit sichtbarem, messbarem, fassbarem Tumor, die im Kampf gegen ihre Krankheit die Möglichkeiten einer optimalen Ernährung nutzen wollen.

- **Krebskranke**, die bestimmte Symptome ihrer Erkrankung durch Umstellung der Ernährung günstig beeinflussen möchten.

- **Krebskranke**, die durch ihre Krankheit so eingeschränkt sind, dass die Ernährung an sich schon zum Problem wird.

Jeder braucht eine auf seine individuellen Bedürfnisse ausgerichtete Ernährung.

Gesunde Ernährung ist nur dann wirklich gesund, wenn sie mit Freude und Genuss gegessen werden kann und wenn sie gut bekommt:

- Sie erreichen die Stärkung Ihrer Abwehrkräfte, Ihr Immunsystem wird stabilisiert.

- Sie verhüten oder vermindern die Nebenwirkungen der Chemo - oder Strahlentherapie.

- Sie können einer Mangelernährung vorbeugen.

- Sie verbessern Ihre Lebensqualität.

Gesunde Ernährung ist nicht nur für den Krebskranken wichtig

Werden Sie selbst aktiv!

„Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden, es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun.“

(Goethe)

Warum ist vollwertige Ernährung so wichtig?

Minimieren Sie Ihr Risiko!

Risikofaktoren
Die Entstehung der Krebserkrankung ist sehr vielschichtig. Viele verschiedene Faktoren müssen zusammenwirken, damit ein Tumor entstehen kann. Auf krebsauslösende Risikofaktoren wie Umweltverschmutzung, genetische Disposition und Infektionen mit Viren können Sie wenig Einfluss nehmen. Es gibt jedoch auch Risikofaktoren, die Sie vermeiden können oder einschränken sollten:

Die Ernährung ist der am einfachsten beeinflussbare Umweltfaktor

- Genussmittel, Rauchen, Alkohol
- Überernährung, Übergewicht
- zuviel Fett, tierisches Eiweiß, Salz, Zucker und Kaffee
- zu wenig pflanzliche Nahrungsbestandteile
- Schadstoffe und Zusatzstoffe wie Nitrosamine; Benzpyren beim Räuchern und Grillen, Umweltgifte
- falsche Ernährungsgewohnheiten: zu schnell, zu viel, zu spät essen.

Gut kauen, besser verdauen

Unsere Ernährung hat in vielfacher Weise Einfluss auf die Krebsentstehung:

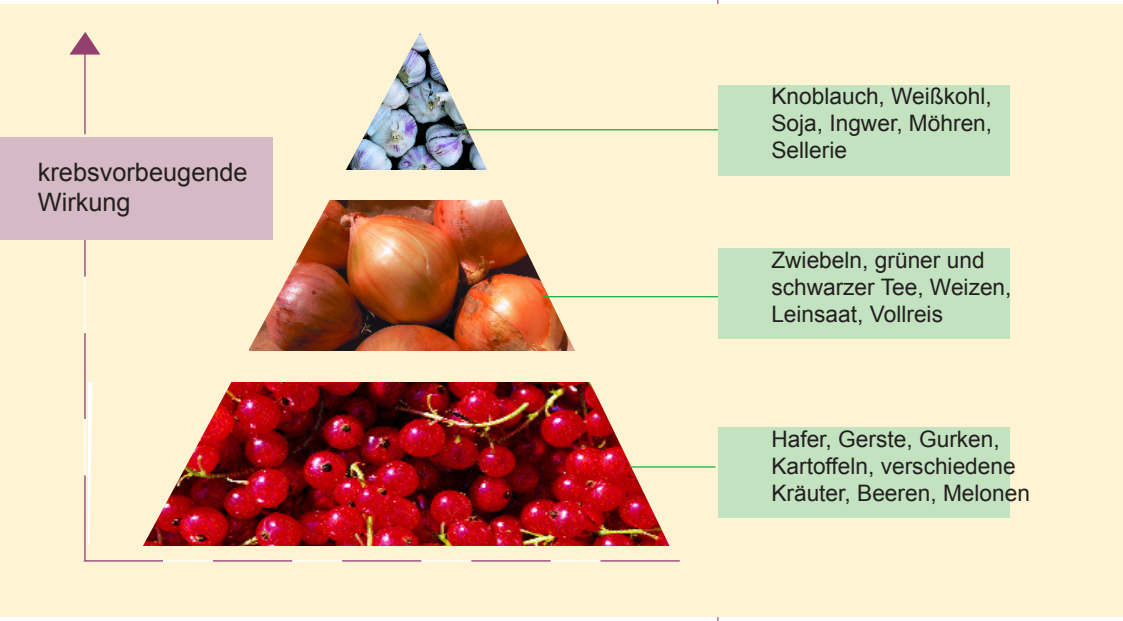
- Durch Genussgifte kann die Krebsrate erhöht werden; z. B. Lungenkrebs bei Rauchern.
- Durch Aufnahme krebserzeugender Substanzen mit der Nahrung wird Magen- oder Darmkrebs begünstigt.
- Durch fehlerhafte Ernährung werden Körperfunktionen so gestört, dass Krebs entstehen kann (z. B. Darmkrebs bei zu wenig Ballaststoffen).
- Durch unausgewogene Ernährung kann das Immunsystem so geschwächt werden, dass die Entstehung einer Krebserkrankung gefördert wird.

Schutzfaktoren, die Ihre Ernährung verbessern:

- *pflanzliche Lebensmittel mit bioaktiven Substanzen*
- *Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente*
- *Ballaststoffe*
- *milchsauer vergorene Lebensmittel*
- *sekundäre Pflanzenstoffe*
- *die richtige Kombination von Fett und Öl*

Die Ernährung ist reich an möglichen Schutzfaktoren. Wenn Sie sich hingegen gesund und karzinogenarm ernähren und für die ausreichende Zufuhr von krebsschützenden Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und sonstigen bioaktiven Substanzen sorgen, können Sie Ihr persönliches Krebsrisiko deutlich senken.

Lebensmittel mit bioaktiven Substanzen waren schon in der Volksmedizin der Antike Heilmittel. Was genau diese Lebensmittel so gesund macht, wurde erst in den vergangenen Jahren erforscht und machte klar, dass nicht nur die Grundnährstoffe wie Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate und die Wirkstoffe Vitamine und Mineralstoffe entscheidend sind, sondern darüber hinaus die Vielzahl an Ballaststoffen, Substanzen in fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut oder Joghurt und die große Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, die eine primäre Bedeutung für unsere Gesundheit haben.



Im Kampf gegen Krebs bekommen sekundäre Pflanzenstoffe (SPS) immer mehr Bedeutung. Das National Cancer Institute in den USA hat eine Rangliste der Lebensmittel nach ihrer krebsvorbeugenden Wirkung aufgestellt. Bei bestimmten SPS hat man sogar zeigen können, dass sie den Zellabbau noch stärker fördern als ein Krebsmedikament. (Siehe auch Tabelle auf der folgenden Seite „Bioaktive Substanzen im Überblick“).

Sekundäre Pflanzenstoffe gewinnen immer mehr an Bedeutung

Bioaktive Substanzen im Überblick

Verbindung		Vorkommen	Wirkung
Carotinoide		Farbstoffe in gelb-orangem und grünblättrigem Gemüse und Obst wie Möhren, Kürbis, Tomaten, Grünkohl, Blattsalat, Brokkoli, Spinat und Aprikosen	schützen vor schädlichen Oxidationen und Herzinfarkt, stärken das Abwehrsystem, hemmen die Krebsentstehung
Glucosinolate		Geschmacksstoffe in Rettich, Kresse, Senf und allen Kohlarten	beugen Infektionen vor, hemmen die Krebsentstehung
Phytoöstrogene		in Sojabohnen, Getreide, Kohlgemüse und Leinsamen	beugen hormonabhängigen Krebsarten wie Brust- Gebärmutter- und Prostatakrebs, aber auch Dickdarmkrebs vor
Phytosterine		in Samen wie Sonnenblumenkernen, Nüssen, Sesam und in kaltgepressten Pflanzenölen	verringern das Dickdarmkrebsrisiko, senken den Cholesterinspiegel
Polyphenole: Flavonoide		in der Schale von rotem, violettem und gelbem Obst und Gemüse wie Kirschen, Beeren, Äpfeln, Rotkohl, Kartoffeln und Zwiebeln	schützen vor Infektionen, hemmen die Krebsentstehung, beeinflussen die Blutgerinnung
Polyphenole: Phenolsäuren		in den Randschichten von Getreide und Nüssen, aber auch in Tee und Kaffee	hemmen das Wachstum von Bakterien und Viren, schützen vor schädlichen Oxidationen und Herzinfarkt
Proteaseinhibitoren		in eiweißreichen Pflanzen wie Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Getreide	beugen Krebs vor
Saponine		in Hülsenfrüchten wie Sojabohnen und Kichererbsen	senken den Cholesterinspiegel, stärken die Abwehrkräfte, verringern das Dickdarmkrebsrisiko
Sulfide		schwefelhaltige Substanzen in Knoblauch, Zwiebeln und Lauch	beugen Infektionen vor, senken den Cholesterinspiegel, schützen vor schädlichen Oxidationen, beeinflussen die Blutgerinnung, beugen Herzinfarkt vor, hemmen das Krebswachstum
Terpene		Aromastoffe in Pfefferminze, Zitronen, Kümmel, Sellerie	senken das Krebsrisiko
Ballaststoffe		in allen Obst- und Gemüsearten, Getreide, Hülsenfrüchten und Samen	senken den Cholesterinspiegel, beugen Darmkrebs vor, regulieren den Blutzuckerspiegel
Milchsäurebakterien		in Joghurt Dickmilch und Sauerkraut, milchsauer vergorenen Getränken	verringern das Dickdarmkrebsrisiko, stärken das Immunsystem, beugen Durchfallerkrankungen vor

Diäten gegen Krebs?

Es macht für den Krebskranken keinen Sinn, nach ausgefallenen sogenannten Krebsdiäten zu suchen. Es muss gewarnt werden vor jeder einseitigen Diät. Entscheidend ist es, eine ausgewogene, vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung zusammenzustellen, die Ihnen gut bekommt. Diese sollte bei höchstmöglicher biologischer Qualität – so naturbelassen wie möglich – gerade Ihren persönlichen Energiebedarf decken.

Lebensgefährliche Diäten
- Krebskur nach Breuss

Diese Diät sollten Sie auf keinen Fall versuchen.

Jede Diät, die Ihre Lebensfreude verringert, ist schädlich

Problematische Diäten
- Gerson-Diät
- Makrobiotische (ZEN) Diät nach G. Osh
- Instinktotherapie nach Burger

Diese Diätformen können auf Dauer gefährlich sein, weil sie z. T. sehr einseitig sind und dem Körper zu wenig wichtige Nährstoffe und Energie zuführen. Dagegen sind moderate Formen der Makrobiotischen Diät durchaus empfehlenswert.

Medizinisch unbedenkliche Diäten
- Moermann-Diät
- Kousmine-Diät
- Budwig-Quark-Öl-Diät
- Ernährung nach Blutgruppen

Empfehlenswerte Diäten,
die dem Gedanken der laktovegetabilen Ernährung verbunden sind, das Immunsystem positiv beeinflussen und den ganzen Organismus unter bestmögliche Ernährungsbedingungen stellen:
- Stoffwechselaktive Kost nach Anemüller-Zabel
- Ernährung in Anlehnung an Bruker, Bircher-Benner, Schnitzer und Kollath
- Haysche Trennkost, anthroposophische Kost

Sie brauchen keine spezielle Diät.
Essen Sie abwechslungsreich, ausgewogen und fettarm in der Form, die Ihnen am besten bekömmlich ist schmeckt. Damit wird der Energiebedarf gedeckt, es entsteht kein Übergewicht, Verdauung und Stoffwechsel können ordnungsgemäß arbeiten.

Lernen Sie wieder zu spüren, welche Lebensmittel Ihnen gut tun und welche nicht

Antioxidantien unterstützen das Immunsystem

Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sollte durch eine ausgewogene Ernährung gedeckt werden. Je abwechslungsreicher, frischer und hochwertiger unsere Nahrung ist, um so mehr dieser Wirkstoffe sind darin enthalten.
Herausragend in ihrer antioxidativen Wirkung, beim Aufbau der Zelle, als Zellschutzstoff sind die Radikalfänger Beta-Carotin, Vitamin A, C, E und die Spurenelemente Kupfer, Zink und besonders Selen. Sie helfen außerdem, Giftstoffe abzubauen, hemmen die Nitrosaminbildung im Darm und schützen Leber, Schleimhäute und Haut.

Tumorpatienten brauchen einen besonderen Schutz durch sogenannte Mikronährstoffe wie Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe. Vollwertkost ist die beste Möglichkeit, diese ausreichend und in einem biologischen Verhältnis zueinander aufzunehmen.

In der Genesungszeit und während aggressiver Therapien kann der Bedarf so hoch sein, dass er nicht allein durch die Ernährung zu decken ist. Dann sollten Vitamine zusätzlich als Nahrungsergänzung genommen werden. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass drei Vitamine beim Krebsgeschehen eine besondere Rolle spielen.

Vitamin A

Es schützt alle Epithelien, die Deckschichten der Haut und Schleimhäute vor Schäden und Entartung. 80 % aller Tumorerkrankungen (die Karzinome) entstehen aus Epithelzellen. Vitamin A fördert die Zelldifferenzierung (bei Krebs findet eine Entdifferenzierung statt) und die Regeneration von Zellen. Bei längerer *hoher* Zufuhr kann es jedoch erhebliche Nebenwirkungen haben. Daher wird oft anstelle von Vitamin A die Gabe von Beta-Carotin empfohlen.

Beta-Carotin

Aus Beta-Carotin baut sich der Körper soviel Vitamin A auf, wie er benötigt. Darüber hinaus hat es eine eigene Wirksamkeit beim Zellschutz und als Radikalfänger. Dazu ist ein hoher Karotin-Spiegel im Blut nötig.

Vitamin C

Es aktiviert Abwehrzellen und stärkt das Immunsystem. Es macht Schadstoffe (Nitrosamine) und freie Radikale unschädlich. Gravierende Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

Vitamin E

Es stabilisiert die Zellwände, ist ein wirksamer Radikalfänger und kann in hohen Dosen (ca. 800 mg oder 1000 i. E.) Entzündungen stoppen. Nebenwirkungen sind nur bei höheren Dosierungen bekannt.

Spurenelemente

Für die körpereigene Abwehr sind vor allem die Elemente Zink, Kupfer und Selen wichtig. Bei Vollwertkost ist die ausreichende Versorgung gesichert. Eine zusätzliche Einnahme kann vom Therapeuten angeraten werden. Selen sollte bei Belastungen wie Chemo- oder Strahlenbehandlung eingenommen werden, ebenso die Radikalfänger Beta-Carotin, Vitamin C und E.

Für den Gesunden bieten frische, naturbelassene Nahrungsmittel, frisch zubereitet, alles an Vitalstoffen, Nährstoffen, bioaktiven Substanzen, was der Organismus lebensnotwendig braucht.
Aggressive Therapien können eine Nahrungsergänzung mit gewissen Antioxidantien notwendig machen.

Natürliche Nahrungsergänzung

Bei einer Krebserkrankung, in Zeiten der Rekonvaleszenz und während aggressiver Therapien sind bestimmte Naturprodukte oder Präparate zur Nahrungsergänzung zu empfehlen.

Sie sollten vor allem beinhalten:

- die Vitamine A, als Beta-Carotin, Vitamin E, Vitamin C, Selen, Zink
- je nach Ernährungszustand und auftretenden Nebenwirkungen: B-Vitamine, Eiweiße

Vitamine und Spurenelemente sind in ihrem natürlichen Umfeld am wirksamsten

Nach Möglichkeit kommen – wenn nicht ärztlicherseits eine noch höhere Dosierung verordnet wird – weitgehend naturbelassene Nahrungsergänzungsmittel in Betracht:

- **Weizenkeime** – Radikalfänger
  2 EL = 20 g = 1/3 Vitamin B1, 2/3 Vitamin E des Tagesbedarfs

- **Gekeimtes Getreide** – Sprossen enthalten ein Vielfaches der Wertstoffe und Vitamine von Getreide. Sie sind reich an Enzymen und enthalten leicht bekömmliche Ballaststoffe. Gut zu Müsli, Salaten, Suppen.

- **Hefeprodukte** – Paste, Würzmittel, Brotaufstrich, Vollhefe, Bierhefe enthalten den gesamten Vitamin-B-Komplex und leichtverdauliches Eiweiß.
  2 EL decken den Tagesbedarf an Vitamin B1, B2, B6, B12 und Folsäure und beinhalten außerdem Selen, Zink und Magnesium.

- Eine **„Leberdiät“** kann eine hochwertige Kombination von Soja- und Molkeeiweiß mit der gesamten Vitaminpalette sein.

- **Sojamilch**, Ziegenmilch oder Mandelmilch sind empfehlenswert bei Kuhmilch-Unverträglichkeit.

- **Obstsäfte**, Obstsaftkonzentrate aus dem Reformhaus (z. B. Acerola, Sanddorn, Hagebutte, Heidelbeere, Preiselbeere)

- **Heilkräutersäfte**, Möhrensaft und Gemüsesäfte

- **Kurmolke**

- **Milchsauer vergorene Getränke,** z. B. Gemüsesäfte, Kanne Brottrunk®, u. a.

Salat statt Pille

Dieser Salat deckt den Tagesbedarf an Radikalfängern:
50 g Feldsalat
1 rote Paprika (150 g)
100 g Möhren
50 g Fenchel
50 g Getreidekeime
20 g Sonnenblumenkerne
1 EL Weizenkeimöl
Sauce Vinaigrette

Enthalten sind:
17 mg Carotin,
280 mg Vitamin C,
48 mg Vitamin E

Lebensmittel mit bioaktiven Vitalstoffen

(Radikalfänger, Tumorhemmstoffe, schützende und heilende Substanzen)

	Vitamine A-B-C-E	Mineralstoffe - Spurenelemente - Selen - Zink	sekundäre Pflanzenstoffe	Ballaststoffe
Getreide				
Dinkel	•••	•••	••	•••
Hafer	•••	•••	••	•••
Hirse	•••	•••	••	•••
Naturreis	•••	••	••	•••
Obst				
Aprikose	•••	•••	••	••
Ananas	•••	••	•••	••
Beeren	•••	••	•••	•••
Mango, Papaya	•••	••	••	••
Zitrusfrüchte	•••	••	••	••
Gemüse				
Artischocken	••	••	•••	•
Brokkoli	•••	•••	•••	•••
Feldsalat	•••	••	•••	••
Kartoffeln	••	••	••	••
Karotten	•••	••	•••	••
Kohlgemüse	••	••	•••	•••
Sojabohnen	••	••	•••	•••
Tomaten	••	••	•••	•
Öle*, Nüsse, Samen				
Oliven-, Sonnenblumen-,	•	••	•••	
Raps-, Leinöl	•	••	•••	
Nüsse, Mandeln	••	•	••	••
Leinsamen			••	•••

*aus 1. Pressung,

Die gesunde Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen anschaulich, wie Sie sich vollwertig ernähren können. Nehmen Sie möglichst viele pflanzliche, weniger tierische Lebensmittelprodukte zu sich.

Von vielem wenig essen ist besser als von wenigem viel

Essen Sie wenn möglich täglich etwas aus jeder der Lebensmittelgruppen. Getreideprodukte und Kartoffeln bilden den Grundbaustein unserer Ernährung, in Verbindung mit reichlich Gemüse, Salat und Obst. Je weiter die Pyramide zur Spitze führt, umso sparsamer gehen Sie mit der Auswahl um. Milch und Milchprodukte sind Fleisch und Fisch vorzuziehen. Genießen Sie Fette und Süßes sparsam.

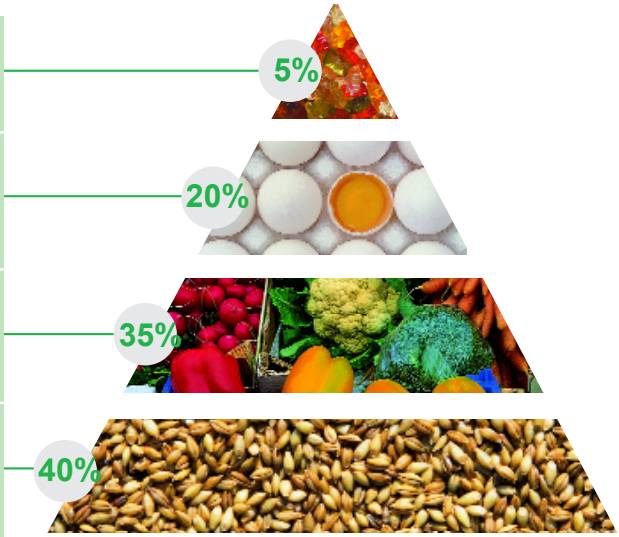
Unterschiedliche Krankheitsstadien ergeben unterschiedliche Bekömmlichkeit. Ob Sie Rohkost oder Frischkorn wählen oder besser gegart essen, entscheidet Ihre persönliche Verdauungsleistung (siehe auch Bekömmlichkeit der Speisen, Seite 23).

Stufe IV: Zum Verfeinern
Fette, Öl, Süßigkeiten, Zucker

Stufe III: Zum Genießen
Fisch, Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte

Stufe II: Zum Sattessen
Obst, Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte

Stufe I: Zum Sattessen
Brot, Reis, Kartoffeln, Getreide und Getreideprodukte



Stufe I

Getreideprodukte, bevorzugt aus Vollkorn, sind neben Obst und Gemüse Ihr wichtigster Ballaststofflieferant. Diese liegen, wie alle anderen bioaktiven Substanzen, Mineralien und Vitamine zumeist in den Randschichten. Im Getreidekeim steckt das wertvolle Antioxidans Vitamin E.
Frühstücken Sie – wenn es Ihnen bekommt – Gerichte aus frisch geschroteten oder gekeimten Körnern, wenn nicht, wählen Sie Getreideflocken (z. B. Haferflocken), Leinsaat oder ungesüßtes Fertigmüsli, feinkrumiges Vollkornbrot oder Vollkornknäckebrot. Gerichte aus Vollkornnudeln, Naturreis oder Hirse können sehr bekömmlich zubereitet werden.

Der Einfluss aller bioaktiven Substanzen aus Getreide, Gemüse und Obst senkt das Risiko für Darmkrebs und einige andere Tumore

Stufe II

Essen Sie täglich insgesamt ca. 500 g Gemüse, Salat und Obst. Frisches Obst und Gemüse enthalten die meisten sekundären Pflanzenstoffe wie auch Vitamine und die heilenden Schutzstoffe.
Ideal sind alle gelben, orangefarbenen, roten und dunkelgrünen Salate, Gemüse- und Obstsorten mit ihrem hohen Gehalt an antioxidativen Vitaminen.
Versuchen Sie täglich etwas Rohkost als Vorspeise und als Zwischenmahlzeit Obst.
Versuchen Sie Kohlarten, Brokkoli, Zwiebeln, Knoblauch.
Essen Sie Pellkartoffeln.
Würzen Sie mit frischen Kräutern, nutzen Sie zusätzlich diese heilenden Pflanzenstoffe, die auch besonders intensiv schmecken.
Manche Carotinoide aus grünem Gemüse werden durch Erhitzen zerstört, andere aus Karotten und Tomaten z. B. werden durch Erhitzen besser aufgeschlossen.
Ein besonders östrogenwirksamer Krebshemmer, das Genistein aus der Sojabohne, kann vor Brust-, Gebärmutterhals- und Prostatakrebs schützen.

- vegetarische Lebensmittel bevorzugen
- mehrmals täglich Obst und Gemüse
- mehrmals täglich Getreideprodukte (Vollwert)
- fettreiche Nahrungsmittel durch Obst und Getreide ersetzen
- reichlich Ballaststoffe

Stufe III

Lebensmittel dieser Gruppe sollten Sie nur in mäßigem Umfang zu sich nehmen.
Eiweiß besteht aus Aminosäuren, den Grundbausteinen des Lebens. Täglich werden in unserem Körper Millionen von Zellen abgebaut, die nur durch Zufuhr von Eiweiß neu gebildet werden können. Deswegen ist Eiweiß durch nichts zu ersetzen.
Tierisches Eiweiß hat eine andere Zusammensetzung als pflanzliches Eiweiß und wird unterschiedlich vom Körper ver- verarbeitet. Durch die Kombination verschiedener Eiweißträger wird die Versorgung mit allen wichtigen Aminosäuren sichergestellt. Optimal geschieht das durch laktovegetabile
Ernährung:
Kombinieren Sie tierische Eiweiße z. B. aus Milch, fettarmen Milchprodukten und Fisch mit pflanzlichen Eiweißen aus Getreide, Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten, Soja. Bei Allergie auf Kuhmilch (-produkte) sollten diese vermieden werden und durch Sojamilch (-produkte) ersetzt werden. Essen Sie nur gelegentlich Fleisch, meiden Sie geräucherte, gepökelte Wurstwaren.

- fettreiche Nahrungsmittel meiden
- Fleischkonsum reduzieren, weißes Fleisch bevorzugen
- fettarme Milchprodukte, Quark, Joghurt, Kefir
- von fetten Nahrungsmitteln nur kleine Portionen

Krebskranke haben meist einen etwas höheren Eiweißbedarf. Sollte hier die Versorgung mit Eiweiß nicht ausreichend sein, besteht die Gefahr, daß die Leistungsfähigkeit reduziert und die Muskelmasse abgebaut wird.

Pro Tag benötigen Sie ca. 0,8 bis 1 g Eiweiß pro Kilo Körpergewicht

Es enthalten:	Eiweiß in Gramm:
200 g Kartoffeln	3
1 Scheibe Brot	3 - 4
1 EL Quark	5
1 Becher Joghurt	6
1 Glas Milch	6
1 Ei	7
1 Scheibe Käse	7 - 8
50 g Nüsse	8
200 g Nudeln	8
60 g getrocknete Erbsen, Bohnen, Linsen	13
60 g getrocknete Sojabohnen	21
150 g Fisch	25
125 g Fleisch	25

Stufe IV

Fette, Öle

Fett ist unentbehrlich für viele Stoffwechselvorgänge. Es reguliert das Sättigungsgefühl. Fettlösliche Vitamine wie Carotin, Vitamin A, D, E, K, essentielle Fettsäuren, Phytosterine, Lecithin, Tocopherole kann der Körper nur mit Hilfe von Fett aus dem Darm aufnehmen. Zu viel Fett könnte allerdings die Ursache sein, dass vermehrt Gallensäuren in den Darm abgegeben werden, die dann durch bakterielle Umwandlung Krebs begünstigen. Eine ausgewogene, das Krebsrisiko senkende Formel für die Verwendung von Fett lautet:

Essen Sie nicht mehr als 50 g Fett pro Tag

Verwenden Sie verschiedene Fettarten, die „gesättigte“, und „einfach ungesättigte“ und „mehrfach ungesättigte“ Fettsäuren (Omega-3- und Omega-6-), enthalten. Vermeiden Sie besonders fettreiche Lebensmittel - achten Sie auf „versteckte Fette“, wenn Neigung zu Übergewicht besteht. Wählen Sie sparsam Butter, Sahne, Margarine (ungehärtet) und Streichfett (20 g). Zur Zubereitung der Speisen 30 g = 3 EL Öl verwenden. Wählen Sie Olivenöl nativ extra, Raps-, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Weizenkeim-, Sesam-, Nuss- oder Leinöl.

Bevorzugen Sie naturbelassene, kaltgepresste und nicht raffinierte Öle.

Zucker, Süßigkeiten

Zucker, den der Organismus benötigt, ist ausreichend in Obst, Gemüse, Vollgetreideprodukten und allen kohlenhydratreichen Lebensmitteln enthalten. Je sparsamer Sie damit umgehen, desto geringer ist das Verlangen nach Süßem.

Betrachten Sie Zucker als Gewürz und Genussmittel. Bewahren Sie Ihren Appetit für Wertvolleres

Zuckergehalt einiger zuckerreicher „Kleinigkeiten”

	Kohlenhydrate pro Gramm	Würfelzucker à 3 g / Stück
0,2 l Orangennektar	24	8
0,2 l Fruchtsaftgetränk	24	8
0,2 l Traubensaft	30	12
0,2 l Cola/Limonade	24	8
1 Glas Nuss-Nougat-Creme, 400 g	236	79
1 Tafel Milchschokolade, 100 g	56	19
1 Milchschnitte, 28 g	7,5	3
1 Rolle Pfefferminz, 30 g	29	10
8 Bonbons, 50 g	49	16
1 Tüte Gummibärchen, 75 g	57	19

Ernährungsumstellung Schritt für Schritt

Ernährung allmählich umstellen

- Versuchen Sie nicht, all Ihre lang gepflegten Ernährungsgewohnheiten von heute auf morgen ändern zu wollen! Das „gute Gefühl im Bauch“ wird es Ihnen danken.
- Die Ausstattung mit Verdauungsenzymen ist bei Menschen sehr unterschiedlich. Was dem einen gut bekommt, ist für den anderen unverträglich. Quälen Sie sich nicht mit Lebensmitteln, nur weil Sie Ihnen als unverzichtbar empfohlen wurden.

Haben Sie Geduld mit sich! Gehen Sie in kleinen Schritten vor

- Trinken Sie morgens nach dem Aufstehen ein bis zwei Gläser Wasser, das regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an, Entgiftungsprozesse einzuleiten.
- Essen Sie morgens ein Schälchen Obstsalat oder Müsli mit feinen Getreideflocken, Weizenkeimen oder Leinsaat.
- Essen Sie Rohkost eher mittags, nicht abends. Wenn Sie mit Rohkost beginnen, darf sie auch kurz gegart werden und ist dann leichter bekömmlich. Blattsalat, Kresse, verschiedene Kräuter und Rukola sind immer eine gute Ergänzung.
- Reduzieren Sie Fleisch und Wurst, essen Sie öfter Tiefseefisch.

Nicht jeder verträgt alles, die individuelle Bekömmlichkeit ist maßgebend

- Essen Sie abends weniger Brot, mehr gekochtes Gemüse, Gemüsesuppe oder Bircher Kartoffeln mit Kräuterquark.
- Beilagen können auch Naturreis, Hirse, Vollkornnudeln sein. Vollkornbrot sollte zunächst nur helles, feines sein.
- Reduzieren Sie Ihren Salz- und Zuckerverbrauch langsam. Das Geschmacksempfinden wird viel intensiver.
- Anstelle von Süßem können Sie ungeschwefelte Trockenfrüchte, Mandeln oder Nüsse knabbern.

Essen Sie in Ruhe, kauen Sie gut

Ein individuelles Ernährungskonzept ist bei Problemen, wie z. B. Durchfällen, Blähungen, Flüssigkeitsverlust, Mundtrockenheit, Verstopfung, Übelkeit, Appetitmangel und Gewichtsverlust nötig (s. S. 23 ff).

Tipps für Küche und Einkauf

Qualität vor Quantität!

Werden wir krank durch falsches Essen, so haben wir die Chance gesund zu werden, indem wir „das Richtige“ essen.

- Wählen Sie grundsätzlich Lebensmittel von hohem Gesundheitswert. Achten Sie bei der Auswahl auf weitgehend naturbelassene Lebensmittel.
- Wählen Sie Frisches vor Konserven.
- Meiden Sie Lebensmittelzusatzstoffe wie künstliche Konservierungsmittel, Farbstoffe, Nitritpökelsalz, Phosphate.
- Achten Sie beim Einkauf auf die Kennzeichnung z. B. bei Pflanzenölen „kaltgepresst“ und „nicht raffiniert“, bei Sauermilchprodukten auf einen hohen Anteil an rechtsdrehender L(+)-Milchsäure.
- Bevorzugen Sie Lebensmittel, deren Rohstoffe aus biologischem Anbau stammen und die auf Rückstände kontrolliert sind.

Essen mit Genuss, aber richtig

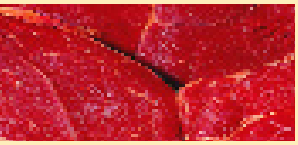
Bei Reformhausprodukten können Sie relativ sicher sein, dass diese keine bestrahlten oder mit Hilfe gentechnologischer Verfahren veränderte Rohstoffe enthalten.

Gönnen Sie sich mehr Zeit für das Essen und seine Zubereitung

- Essen soll Ihnen ein gutes Gefühl im Bauch schenken.
- Lernen Sie wieder, Essen als Lebensfreude zu verstehen.
- Gönnen Sie sich den Luxus, diese Lebensfreude selbst zu gestalten und aus den einfachsten Zutaten täglich ein kleines Festmahl am hübsch gedeckten Tisch in Ruhe und Muße zu genießen.

Nach der sorgfältigen Auswahl der Produkte ist eine schonende, werterhaltende Zubereitung wichtig.
Die Tabelle auf den folgenden zwei Seiten will Ihnen eine Orientierungshilfe zur Auswahl der für Ihre Ernährung geeigneten Lebensmittel bieten. Wählen Sie vor allem Lebensmittel aus der Spalte „günstig“. Für die Auswahl ist nicht nur die Eignung bei Ihrer Ernährungsform, sondern auch der Gesundheitswert der Lebensmittel maßgeblich. Darüber hinaus schließen Sie aus, was Sie von Ihren besonderen Gegebenheiten her nicht vertragen.

Lebensmittelauswahltabelle

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	eher ungünstig
Obst, Gemüse Hülsenfrüchte	frisches Obst und Gemüse, frische Säfte, ungezuckertes Tiefkühlobst, Tiefkühlgemüse, Frischkost, Sauerkraut und milchsaure Gemüse, Vollfruchterzeugnisse (z. B. Mango, Sanddorn), ungeschwefelte Trockenfrüchte, verträgliche Hülsenfrüchte	Fruchtnektare, Obst und Gemüsekonserven	grobe, nicht verträgliche Kohlgemüse, Hülsenfrüchte (wenn nicht verträglich)
Nüsse, Saaten	Nussmus als Nussmilch zubereitet, Leinsaat	ganze Nüsse, Mandeln Sonnenblumenkerne	
Kartoffeln	Pellkartoffeln, Backkartoffeln, gedünstete Kartoffeln, Kartoffelpüree und -klöße aus Pellkartoffeln	Kartoffelsalat, Bratkartoffeln	Kartoffelfertigprodukte (Püree, Klöße, Chips, Pommes frites)
Brot, Backwaren Getreide, Nudeln	verträgliche Gerichte aus Vollkornprodukten (Schrot, Flocken, Mehl) Hirse, Naturreis, Parboiled Reis, Vollkornbrot, Knäckebrot, Vollkornnudeln, ungezuckerte Fertigmüslis, ungesüßte Vollkorngebäcke, Weizenkeime, Vollkornknusperflocken ungesüßt	gezuckerte Fertigmüslis, Backwaren aus Weißmehl	fettreiche und süße Kuchen und Torten, Weißbrot, Pudding, geschälter und polierter Reis
Fleisch, Fleischwaren Fisch und Fischwaren 	Fisch, mageres Fleisch (aus artgerechter Tierhaltung), nicht gepökelte Wurstwaren, Wurstersatz-Erzeugnisse mit pflanzlichen Fetten		Innereien, Wurst, Gepökeltes, Geräuchertes, Gegrilltes, Fisch- und Fleischkonserven
Soja, Tofu	Sojamehl,Sojaflocken, Sojadrink, Tofu, Tofuaufstriche und -aufschnitte	Sojabratlinge	

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	eher ungünstig
Milch, Milchprodukte, Eier	frische Milch und Sauermilchprodukte mit rechtsdrehender L(+)-Milchsäure, Buttermilch, Molke, Quark, fettarme Käsesorten	Eier (aus artgerechter Tierhaltung), fettreiche Käsesorten, gezuckerte Milchprodukte, Kondensmilch	Schmelzkäse mit Phosphatsalzen
Öle und Fette	naturbelassene, kaltgepresste, nicht raffinierte Pflanzenöle, ungehärtete Margarine mit hohem Anteil an kaltgepreßten, nicht raffinierten Pflanzenölen (s. Deklaration), Butter, Sahne	ungehärtetes Kokosfett	Schweinefett, Rindertalg, Gänsefett, Butterschmalz, übliche Margarine, gehärtete Fette (s. Deklaration), fritierte Speisen
Brotaufstriche	vegetabile Brotaufstriche, Streichfein, Fruchtaufstriche mit Birnendicksaft, Apfel- und Birnenkraut, Pflaumen- und Hagebuttenmus	normale Konfitüren	
Getränke	Kräuter- und Früchtetee, Mineralwasser, Molke, Kwass, Fruchtsäfte, Gemüsesäfte/-moste	Kaffee, Getreidekaffee, schwarzer Tee	Frucht- und Colagetränke, alkoholische Getränke
Süßungsmittel und Süßigkeiten	ungeschwefeltes Trockenobst	Honig, Ahornsirup, Vollzucker, Ursüße, flüssiger Obstzucker, Birnen- und Apfeldicksaft, Stevia, Frucht- und Nussschnitten	Raffinadezucker (Küchenzucker, Trauben- und Fruchtzucker), Süßigkeiten mit Raffinadezucker
Gewürze	Kräuter und Gewürze, Zitronensaft, frischer Knoblauch, Zwiebeln, Meerrettich, Balsamico- oder Obstessig, Hefeflocken, Hefeextrakt, Gemüsebrüheextrakt	Kochsalz, Meersalz, kochsalzhaltige Würzmittel	

aus: Ratgeber Krebserkrankungen. Mit freundlicher Genehmigung: Deutscher Reformverlag GmbH

Leichtbekömmliche Nahrungsmittel und Gerichte

Getränke, Tee, Säfte

- stille, kohlensäurearme Mineralwässer, Molke/Kurmolke
- Gemüsesäfte oder Gemüsemost milchsauer vergoren
- Fruchtsäfte: Apfel-, Mango-, Sanddorn-, Heidelbeer-vollfrucht, nach Geschmack verdünnt
- alle dünn zubereiteten Schleimsuppen, Gemüsebrühen
- Kräutertee (siehe auch bei „Heiltees“)
- Leinsamentee, bei Bedarf gemischt mit Schleim von Dinkel, Weizen oder Hafer. Je nach Bekömmlichkeit und Bedarf 1 - 2 TL Sahne dazugeben.
- Kaffee und Wein nach ärztlicher Erlaubnis

Trinken Sie am besten zwischen den Mahlzeiten

Rohkost, Frischkost

Bei Unverträglichkeit ist Rohkost zeitweise zu meiden oder nur als Saft (eventuell verdünnt) zu sich zu nehmen. **In einer späteren Phase der Behandlung:** fein zerkleinerte Karotten mit Äpfel, zarte Blattsalate.

Obst: ungezuckertes oder wenig gesüßtes Kompott, später feingeriebener Apfel, Heidelbeeren, Preiselbeeren gekocht. Rohes, reifes Obst: Himbeeren, Aprikosen, Melonen.

Gekochtes Gemüse: Tomaten geschält, Fenchel, Gelbe Rüben
Bei verbesserter Speisenverträglichkeit: Rote Beete, Sellerie, Spinat, Gurken, Zucchini, Brokkoli, Schwarzwurzeln, bei Bedarf auch als Püree.

Gewürze regen Abwehrzellen an

Gekochte Kartoffelgerichte

Leicht bekömmliche Vollkorn-Speisen von Hirse, Dinkel, Naturreis (Flocken, Grieß, Mehl), Suppen oder Brei, Vollkornnudeln, zartes Knäckebrot, feiner Dinkelzwieback.

Quark, helles Fleisch, Geflügel, Fisch nach Wunsch und Verträglichkeit, ebenso Soja und Tofu.

Nuss- oder Mandelmus als Getränk verdünnt oder in Quarkspeisen.

Fette, sehr sparsam einsetzen und nicht zu stark erhitzen. Achten Sie bei Appetitlosigkeit darauf: Der Fettverbrauch soll nicht unter 30 g sinken!

Gewürze

Salzen Sie sparsam. Würzen Sie besser mit Hefepaste, Hefeflocken, frischen Kräutern, sehr fein zerkleinerten Gewürzen. Essen Sie eher wenig süß.

Individuelles Ernährungskonzept bei Problemen

In Zeiten nach einer Operation oder bei geschwächter Verdauungsleistung werden nicht alle Speisen vertragen. Sie haben ein empfindliches Verdauungssystem und neigen zu Völlegefühl, Blähungen, krampfartigen Schmerzen nach dem Essen oder Durchfällen nach bestimmten Lebensmitteln? Nehmen Sie in dieser Situation häufig kleine Mahlzeiten zu sich – wenn nötig bis zu acht kleine Portio-nen, nicht zu heiß, nicht zu kalt.

Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit

- Gegen Übelkeit hilft viel trinken in kleinen Schlucken über den Tag verteilt; vorbereitet evtl. in der Thermoskanne, reichlich Flüssigkeit (2,5 - 3 l) z. B. Pfefferminztee, Kamille, Fenchel evtl. mit etwas Salz, stille Mineralwässer ohne Kohlensäure.
- Essen Sie möglichst nach der Uhr stündlich oder alle zwei Stunden kleine Portionen Wunschkost, attraktiv angerichtete kleine Mahlzeiten, wenn möglich in Gesellschaft, persönliche Unverträglichkeiten berücksichtigen!
- Schalten Sie unangenehme Essensgerüche aus.
- Nach Möglichkeit immer frisch zubereiten, damit bei wenig Nahrung möglichst hoher Energie- und Nährstoffgehalt gesichert werden kann.
- Appetitanregung auch durch Artischockencocktail, Aperitif oder gut gewürzte Suppen.
- Bei Übelkeit und Durchfall probieren Sie auch „ungesundes“ Colagetränk, Salzstangen oder Süßes.
- Keine feste Nahrung

Kau- und Schluckbeschwerden

- Essen Sie breiige Kost wie Cremesuppe, Kartoffelbrei, Mixgetränke mit Sahne.

Durchfälle

- Essen Sie leichte, blähungsfreie, fettarme, ballaststoffarme Gerichte, viele kleine Mahlzeiten, z. B. Karotten- oder Kartoffelpüree.
- Trinken Sie Kamillen-, Fenchel- oder Leinsamentee (s. Rezept), evtl. mit etwas Salz. Achten Sie auf einen Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes.
- Hafer-, Reis-, Leinsamenschleim, Suppen.
- Feinst geriebenes Apfel- oder Bananenmus, sonstiges frisches Obst unbedingt meiden.
- Nehmen Sie Milchprodukte äußerst vorsichtig zu sich, bei Unverträglichkeit Sojamilch-Produkte.
- Versuchen Sie evtl. Laugengebäck oder Salzstangen.

Verstopfung

- Entscheidend sind ballaststoffreiche Nahrungsmittel, die bekömmlich sind und nicht blähen.
- Trinken Sie viel über den Tag verteilt; morgens nach dem Aufstehen 1-2 Gläser Mineralwasser, dem Sie Milchzucker oder 1-2 TL Obstessig oder Mineralstoffkonzentrat mit Milchzucker beifügen können.
- Essen Sie ballaststoffreiche Vollgetreideflocken, Schrot, Körner, auch gekeimt, von Dinkel, Weizen, Hafer, Gerste, Hirse, Roggen; Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst, roh und gekocht.
- Hilfen können außerdem sein: Leinsamen, Senfsamen, Trockenobst wie Feigen oder Pflaumen. Ausnahme: Weizenkleie – sie stopft, wenn nicht ausreichend getrunken wird!

Ist die Verstopfung bedingt durch **Krämpfe, nervöse Ursachen** oder entzündliche Reizzustände in Dünn- oder Dickdarm, können Ballaststoffe nicht die gewünschte Besserung bringen. Hier empfehlen sich besser die Schleimstoffe von Leinsamen, Leinsamen- oder feiner Haferschleim in Verbindung mit Gemüsemost oder Kurmolke. Langfristig sollte eine Verstopfung nie ohne ärztlichen Rat behandelt werden!

Gewichtsverlust

- Um eine Gewichtsabnahme zu verhindern oder eine Gewichtszunahme zu erreichen, müssen Sie nicht mehr Nahrungsmengen essen:
- Reichern Sie mit Kalorien an – diese befinden sich im Fett.
- Gehen Sie üppiger um mit Sahne, Butter, hochwertigen Ölen, wählen Sie Sahnekäse statt Magerkäse.
- Gönnen Sie sich öfter gemixte Säfte, Milchmix- oder Quarkgetränke, die mit Mandelmus oder Sanddorn angereichert sein können oder mit Honig gesüßt weden.
- Essen Sie häufig kleine Mahlzeiten oder Häppchen.

Trockener Mund, verminderter Speichelfluss

- Häufig kleine Mengen Pfefferminztee, Zitronenwasser auch während des Essens
- Sauermilch, Kefir, Cremespeisen, Sahne

Entzündung der Mundschleimhaut oder Speiseröhre

- Nicht zu heiße, salzige, stark gewürzte Speisen
- Kein zu saures Obst, Gemüse, Salat
- Cremesuppen
- Brei
- Kartoffel-, Karottenpüree
- Schleim von Hafer, Reis, Leinsamen
- Apfelmus
- Kamillen- oder Leinsamentee

Zur sinnvollen Ernährung bei Problemen durch Chemotherapie und Bestrahlung siehe auch die Broschüre der GfBK: „Nebenwirkungen aggressiver Therapien – Ein Ratgeber bei Chemo- und Strahlentherapie“.

Heiltees

Hinweis: Kräutertees sind Arzneimittel und sollten nie ständig, sondern öfter im Wechsel getrunken werden!

Kamillenblütentee: bei Magen- und Darmbeschwerden, zum Gurgeln und Spülen bei Entzündungen
Fencheltee: entbläht und entgiftet, wirkt appetitanregend
Kümmeltee: regt die Verdauungssäfte an, löst Blähungen
Pfefferminztee: bei Übelkeit, krampflösend im Magen-Darmbereich, desinfizierend bei Erkältung
Buchweizentee: für gute Durchblutung
Anserine (Gänsefingerkraut): entkrampft Darm und Nieren
Salbeitee: zum Gurgeln und Spülen bei Entzündungen im Mund

Bitter-aromatische Tees

Tausendgüldenkraut-, Kalmus-, Wermuttee: wirkt appetitanregend, regen Magen und Darm zur erhöhten Produktion von Verdauungssäften an.
Melissentee: wirkt entspannend bei nervösen Magen- und Herzbeschwerden, stärkt Nerven und Frauenorgane
Weißdorntee: bei Herzbeschwerden, Herzschwäche
Grüner Hafertee: bei Nervosität und Erschöpfung
Löwenzahntee: reinigt das Blut, regt den Leberstoffwechsel an
Brennesseltee: wirkt blutreinigend, ausschwemmend
Lindenblüten-, Holunder-, Fliedertee: stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte, ideal bei Infektionen
Lavendelblütentee: ein zarter Schlaftee

Rezept Leinsamentee
Aus Leinsamen Gold evtl. im Beutel.

1 - 2 TL Leinsamen Gold mit kochendem Wasser übergießen, unter gelegentlichem Umrühren 10 Minuten ziehen lassen. Die sich entwickelnden Schleimstoffe heilen gereizten Magen und Darm.

Der Tee läßt sich besonders wirkungsvoll mit Kamille mischen. Wirkt heilend von Mund über Speiseröhre, Magen bis zum Darm.

Unser Tipp zum Thema Kaffee und Tee

Wenn Bohnenkaffee, dann bitte nur Sorten verwenden, die durch Entzug der Reiz- und Bitterstoffe besonders magenschonend hergestellt sind. Als Kaffeersatz lieber grünen Tee trinken, der neben stimulierenden Inhaltsstoffen auch reich an antioxidativen Wirkstoffen ist. Beim Kaffee- und Teekauf auf Produkte aus biologischem Anbau achten, da diese deutlich weniger mit Pestiziden belastet sind.

Ideen zu Tagesspeiseplänen

(Rezeptbeispiele für einen Tag siehe folgende Seiten)

Frühstück
Vitalmüsli mit gekeimtem Dinkel
Haferbrei/Porridge
Weizenkeim-Müsli

Zwischenmahlzeit vormittags
Obst nach Wahl, Vollkorn-Dinkel-Zwieback
Obst- oder Gemüsesaft
Joghurt mit Weizenkeimen und Mangovollfrucht

Mittagessen
Rohkost von Sellerie mit Walnüssen auf Feldsalat
Sauerkrautfrischkost mit Ananas an Kresse
Tomatensuppe
Hirserisotto mit Frühlingszwiebeln und gedünsteten Egerlingen
Quarkklöße mit pikantem Fenchelgemüse
Vegetarisches Frikassee mit Karöttchen

Nachtisch
Heidelbeerquarkcreme

Zwischenmahlzeit nachmittags
Früchte der Jahreszeit mit Vollkorn-Haferkeks
Mandelmilch mit Orangensaft

Abendessen
Blattsalat mit Zitronenmarinade
Bircher-Kartoffeln mit grüner Kräuter-Quarksauce
Kartoffel-Sellerie-Nest nach Salvadore Dali
Orangenfilets an Mandelmus
Kartoffelsuppe mit Kresse
Zucchinis in geröstetem Dinkel

Weitere Beispiele für Tagespläne und ausführliche Rezepte finden Sie in dem Buch „Gesunde Ernährung bei Krebs“ von Ch. Kretschmer und Dr. A. Herzog, erschienen 2007, im Haug Verlag.

Tipps für schonende Zubereitung

- *Lebensmittel unzerkleinert waschen, nicht wässern.*
- *Beim Putzen und Schälen so wenig wie möglich wegschneiden, unter der Schale befinden sich die besten Nährstoffe.*
- *Bei Kohl und Salat die äußeren Blätter entfernen.*
- *Geschnittenes Gemüse für Salate nach dem Zerkleinern mit Zitronensaft beträufeln, das schützt die Vitamine.*
- *Nährstoffschonend garen, dünsten und dämpfen ist besser als kochen.*
- *Gemüse nur kochen, wenn die Garflüssigkeit mitverzehrt wird (Suppen, Eintopf).*
- *Den Kochtopf zudecken.*
- *Zubereitete Speisen nicht lange warmhalten, sondern im Kühlschrank aufbewahren und bei Bedarf erhitzen.*
- *Kühlkost erst kurz vor dem Verzehr erhitzen.*
- *Erst die warme Mahlzeit vorbereiten, dann die Frischkost.*
- *Nicht die ganze Gemüsemenge kochen oder garen, sondern einen Teil roh lassen und zerkleinert, geraffelt untermischen.*

jeweils für eine Person

Frühstück

Weizenkeim-Müsli

Zutaten:

100 g Sanoghurt®
oder 100 ml Buttermilch
1 TL Honig
1 TL Leinsamen Gold
1 EL Weizenkeime
1 EL Sanddorn, ungesüßt
100 g Apfel oder Obst der Jahreszeit

Zubereitung:
Sanoghurt mit Honig, Sanddorn und Leinsamen gut mischen, Apfel hineinreiben. Zum Schluss die Weizenkeime darüberstreuen.
E* 8; F* 3; KH*26
178 kcal; 747 kJ

Mittagessen

Rohkost von Sellerie mit Walnüssen auf Feldsalat

100 g Sellerie
50 g Sanoghurt®
Zitronensaft
wenig Meersalz
1 Walnuss, gehackt
1 Handvoll Feldsalat
1 TL Oliven- oder Walnussöl

Zubereitung:
Sellerie gut putzen, auf Bircherraffel fein reiben, mit Zitrone und Sanoghurt vermischen, Feldsalat gewaschen und gut getrocknet mit Zitrone, Salz und Öl anmachen, auf Sellerie anrichten, obenauf Walnüsse streuen.
E* 4; F* 12; KH* 23
172 kcal; 353 kJ

Hirserisotto

50 g Hirse, geschält
1 TL Öl
1 kleine Zwiebel, feingehackt
5 frische Salbeiblätter oder
1 TL getrocknete
2 EL Parmesan oder Hüttenkäse
Hefegemüsebrühe
Garzeit: 25 Minuten

Zubereitung:
Die Hirse heiß abwaschen. Öl im Topf zerlaufen lassen, Zwiebeln kurz andünsten, Hirse dazugeben, mit Hefebrühe und 100 ml Wasser aufgießen, 20 Minuten ausquellen lassen. Unter das fertige Hirserisotto feingeschnittenen Salbei mischen, anrichten, Parmesan oder Hüttenkäse darübergeben.
E* 10; F* 15; KH* 38
345 kcal; 1449 kJ

Frühlingszwiebeln und Egerlinge, gedünstet

2 Frühlingszwiebeln
50 g Egerlinge
1 TL Öl
etwas Salz
Zitrone und Petersilie
Garzeit: 5 Minuten

Zubereitung:
Die Egerlinge und die Zwiebeln in Öl andünsten mit Salz, Zitrone und Petersilie abschmecken.
E* 3; F* 5; KH* 5
84 kcal; 353 kJ

*E= Eiweißgehalt *F= Fettgehalt *KH= Kohlenhydratgehalt

Nachtisch

Heidelbeerquarkcreme

Zutaten:
100 g Magerquark
50 g Bioghurt® oder Buttermilch
2 EL Heidelbeervollfrucht oder Tiefkühlbeeren
wenig Zitronensaft
1 TL Ursüße®
1 TL Weizenkeime

Zubereitung:
Den Quark mit Bioghurt oder Buttermilch, Zitronensaft und Ursüße sämig rühren, Heidelbeeren unterziehen. Die Weizenkeime darüberstreuen.
E* 20; F* 0; KH* 15
146 kcal; 613 kJ

Orangenfilets an Mandelmus

1 Orange
1 TL Ursüße®
1 EL Mandelmus
Zitronensaft
etwas frisch geriebenen Ingwer oder Kürbiskerne

Zubereitung:
Orange schälen, in dünne Scheiben schneiden, etwas zuckern, auf Teller anrichten, Ingwer oder Kürbiskerne darüberstreuen. Mandelmus mit Zitronensaft glattrühren, an die Orangenseite geben.
E* 2; F* 6; KH* 20
168 kcal; 705 kJ

Abendessen

Zucchini in geröstetem Dinkel

200 g Zucchini
2 EL Dinkel geschrotet
1 EL Olivenöl
1 EL feingehackte Zwiebel
Meersalz, Thymian, Weißwein, Zitronensaft, Petersilie
1 EL Parmesankäse
Garzeit: 15 - 20 Minuten

Zubereitung:
Dinkel geschrotet in trockener Pfanne schwach goldgelb anrösten, Olivenöl und Meersalz untermengen,
1 cm dicke Zucchinischeiben obenauf legen,
etwas Weißwein angießen, Thymian auf die Zucchinis streuen, 5 - 10 Min. garen, mit wenig Zitronensaft und Petersilie abschmecken, mit Parmesan zu Tisch geben.

Gleiches Rezept mit Tomaten möglich.
E* 10; F* 12; KH* 12
230 kcal; 960 kJ

Weiterführende Literatur

Ernährung und Krebs	Kretschmer, Ch.; Herzog, A.	Gesunde Ernährung bei Krebs. *14. Auflage, Haug Verlag, 2007*
	Biesalski,H.-K.; Zürcher, G.	Gesund und bewusst essen bei Krebs. *TRIAS Verlag, 2008*
	Bèliveau,R; Gingras, D.; van Laak, H.	Krebs mögen keine Himbeeren. *Kösel Verlag, 2008*
Ernährung, Vollwertkost	von Koerber, K.; Männle, Th.,; Leitzmann, C.	Vollwert-Ernährung, Konzeption einer zeitgemäßen Ernährungsweise. *Haug Verlag, 2004*
	Watzl, B.; Leitzmann, C.	Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln. *Hippocrates Verlag, 3. Auflage 2005*
	Gutjahr, Ilse	Das große Dr. M. O. Bruker Ernährungsbuch. *Emu Verlag, 4. Auflage 2007*
	Nöcker, R.-M.	Das große Buch der Sprossen und Keime. *Heyne Verlag, 2002*
Bücher für die Küche	Weber, M.	Gesunde Küche für 1 Person. *Hädecke Verlag,1999*
	Flemmer, A.	Das Anti-Krebs-LKochbuch. *Felix Verlag, 2007*
Vitamine und Mineralstoffe, Säure-Basen-Haushalt	Burgerstein, L.	Burgersteins Handbuch der Nährstoffe. Vorbeugen und heilen durch ausgewogene Ernährung. Alles über Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe. *Haug Verlag, 2007*
	Knophius, Heike	GU Kompass Säure-Basen-Balance. *Gräfer u. Unzer Verlag, 6. Auflage 2005*
	Worlitschek, M.	Original Säure-Basen-Haushalt. Wie Sie Ihren Körper sinnvoll entsäuern. *Haug Verlag, 2004*
Krebserkrankung allgemein	Beyersdorff, D.	Biologische Wege zur Krebsabwehr. Mittel und Möglichkeiten zur Vorbeugung und Verbesserung der Heilungschancen. *Haug Verlag, 10. Auflage 1999*
	Beyersdorff, D.	Der große Trias-Ratgeber. Ganzheitliche Krebsbehandlung. Konventionelle, biologische, ergänzende Therapien. *TRIAS Verlag, 2002*
	Irmey, György	*110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs. Haug Verlag, 2. überarbeitete Auflage 2005*
	Irmey, György	*Heilimpulse bei Krebs. Haug Verlag, 2007*

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) ist ein gemeinnütziger Verein zur Förderung ganzheitlicher Therapien. Die Gesellschaft wurde 1982 in Heidelberg gegründet und hat 25.000 Mitglieder und Förderer. Sie ist damit die größte Beratungsorganisation für ganzheitliche Heilverfahren bei Krebs im deutschsprachigen Raum. Ärztliche Berater und erfahrene Mitarbeiter informieren und begleiten Patienten auf ihrem Heilungsweg – menschlich, ganzheitlich und unabhängig.
Unsere Arbeit wird ausschließlich durch Mitgliedsbeiträge und private Spenden finanziert.

Unterstützen auch Sie die Biologische Krebsabwehr!

Wir erhalten keine staatliche Förderung und lehnen die Unterstützung durch die pharmazeutische Industrie ab. Unsere Informationsangebote und Beratungen stehen allen Ratsuchenden kostenfrei zur Verfügung. Damit wir uns weiterhin für viele Krebskranke engagieren können, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen.

Ihre Unterstützung

Mitglieder unterstützen unsere Arbeit mit einem jährlichen Betrag von € 65 (Ärzte und Therapeuten € 80).

Gute Gründe für die Mitgliedschaft:

- Als Mitglied der GfBK zeigen Sie, dass Sie sich für die Förderung einer ganzheitlichen Medizin einsetzen, in der sich unterschiedliche Behandlungswege sinnvoll ergänzen.
- Die Patientenzeitschrift „Signal“ mit Informationen zur biologischen Krebsmedizin, Hilfen für ein Leben mit Krebs und aktuellen Veranstaltungshinweisen wird Ihnen vierteljährlich zugeschickt. Therapeutische Mitglieder erhalten zusätzlich die Fachzeitung „Deutsche Zeitschrift für Onkologie“.
  Gerne senden wir Ihnen ein kostenloses Probeexemplar.
- Rechtsberatungen zur Kostenerstattung biologischer Therapien durch die Krankenkassen.
- Ermäßigungen bei Veranstaltungen der GfBK.

Förderer unterstützen unser Anliegen mit einer jährlichen Spende. Ab einer Spende von € 30 im Jahr erhalten Sie vier Mal im Jahr das Mitteilungsblatt „Impulse“.

Spendenkonto:

Deutsche Bank 24 Heidelberg · BLZ 672 700 24 · Konto-Nr. 22 99 55

Zuwendungen an „Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.“ sind gemäß § 10 b Abs. 1 EStG oder nach § 9 Nr. 3 a KStG steuerlich abzugsfähig. Bei Spenden unter € 100 ist der Bankbeleg als Spendenbescheinigung ausreichend.

Deutsches Zentralinstitut für soziale Fragen/DZI

dzi

DZI Spenden-Siegel: Geprüft-Empfohlen

Die GfBK e.V. trägt das Spendensiegel des Deutschen Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI). Es ga- rantiert Ihnen, dass Ihre Spende bei der GfBK in guten Händen ist.

Beitrittserklärung

☐ **Ja**, ich möchte Mitglied bei der GfBK e. V. werden.
Der Mitgliedsbeitrag soll € ____ betragen (mind. € 65,- pro Jahr für Privatpersonen).
Mitgliedern wird regelmäßig die Zeitschrift „Signal" mit den Mitteilungen zugesandt.

Ärzte/Therapeuten

☐ **Ja**, ich möchte Mitglied bei der GfBK e. V. werden.
Der Mitgliedsbeitrag soll € ____ betragen (mind. € 80,- pro Jahr für Privatpersonen).
Ärzten und Therapeuten wird regelmäßig die Zeitschrift „Signal" und die „Zeitschrift für Onkologie".zugesandt.

Freundeskreis

☐ **Ja**, ich möchte die GfBK mit einer Spende unterstützen.
Meine jährliche Spende soll € _____ (mind. € 30,-) betragen.
Freunde erhalten regelmäßig Mitteilungen mit aktuellen Terminen und vielen Tipps.

Gewünschte Zahlweise (bitte ankreuzen)
Sie ersparen uns unnötige Verwaltungskosten, wenn Sie sich dem Lastschrift-Einzugsverfahren anschließen.

☐ Bargeldlos durch Bankeinzug

Konto-Nr. ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Geldinstitut _____

Bankleitzahl ☐☐☐☐☐☐☐☐

☐ Gegen Rechnung
Bitte keine Vorauszahlung leisten, Rechnung abwarten.

_____
Datum/Unterschrift

Bitte Absender nicht vergessen →

Info-Anforderung

Broschüren

Allgemeine Informationen:

- ☐ Wege zur Gesundheit
- ☐
- ☐ Ernährung und Krebs
- ☐ Nebenwirkungen aggressiver Therapien
- Wege zum seelischen Gleichgewicht

Spezielle Informationen:

- ☐ Antihormonelle Therapie bei Brustkrebs
- ☐ Ausleitung und Entgiftung
- ☐ Bachblüten bei Krebserkrankungen
- ☐ Bauchspeicheldrüsenkrebs
- ☐ Brustkrebs
- ☐ Darmkrebs
- ☐ Darmregulation
- ☐ Der mündige Krebspatient
- ☐ Diagnose Krebs
- ☐ Eierstockkrebs
- ☐ Enzyme
- ☐ Erdstrahlen
- ☐ Fatigue
- ☐ Geistiges Heilen
- ☐ Glutathion
- Hautkrebs
- ☐ Hirntumore/Weihrauch
- ☐ Homöopathie
- ☐ Hyperthermie
- ☐ Kliniken zur biologischen Behandlung
- ☐ Krebs bei Kindern
- ☐ Leberkrebs
- ☐ Leukämien und Lymphome
- ☐ Lungenkrebs
- ☐ Lymphödeme
- ☐ Magenkrebs
- ☐ Misteltherapie ☐ Misteltherapie in der GKV
- ☐ Prostatakrebs
- ☐ Säure-Basen-Haushalt
- ☐ Sauerstoff-Ozontherapie
- ☐ Selen ☐ Kostenerstattung von Selen
- ☐ Spontanheilung
- ☐ Thymusextrakte und Peptide
- ☐ Stellungnahme zur Therapie mit Thymusextrakten i. d. PV
- ☐ Tumorimpfung ☐ Tumormarker
- ☐ Visualisierung
- ☐ Vitamine
- ☐ Wirksamkeitstest für Chemotherapie
- ☐ Kosten biologischer Therapien
- ☐ Sachleistungs- und Kostenerstattungsanspruch i. d. GKV

Für Therapeuten

Broschüre:

- ☐ Komplementäre Krebsmedizin

Zeitschriften:

- ☐ Probeexemplar: „Signal"
- ☐ Probeexemplar: „Impulse"

Antwortkarte

Absender (Stempel oder Blockschrift erbeten)

Nachname: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Geburtsdatum: _____

Telefonnummer: _____

E-Mail: _____

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
Sitz: Voßstr. 3, 69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21 138 02 - 0 · Fax 0 62 21 138 02 20
E-Mail: information@biokrebs.de
Internet: www.biokrebs.de

H + G Bank Heidelberg
BLZ: 672 901 00 · Konto-Nr.: 65 14 77 18

Deutsche Bank 24 Heidelberg
BLZ: 672 700 24 · Konto-Nr.: 22 99 55

Gesellschaft für
Biologische Krebsabwehr e.V.
Postfach 10 25 49
69015 Heidelberg

Info-Anforderung

Absender (Stempel oder Blockschrift erbeten)

Nachname: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

E-Mail: _____

Als Kostenbeitrag bitten wir um eine Spende ab 5 €.
GfBK, 69115 Heidelberg
Deutsche Bank 24, Heidelberg
BLZ 672 700 24 · Konto 22 99 55

Ihre Anschrift wird in unserer Datenbank gespeichert, wenn Sie z. B. Informationsmaterial anfordern oder Spenden leisten. Dies ist notwendig, damit wir Kontakt zu Ihnen halten können, Zuwendungsbestätigungen ausstellen können, ect. Ihre Daten werden ausschließlich von uns genutzt. Wir geben keine Daten an Dritte weiter! Wir sind verpflichtet, Sie darauf hinzuweisen, dass Sie der Speicherung der Daten widersprechen können, sollten Sie von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen wollen, schreiben Sie uns.

Gesellschaft für
Biologische Krebsabwehr e.V.
Postfach 10 25 49
69015 Heidelberg

Wo Sie uns erreichen können

Zentrale Beratungsstelle Heidelberg
Voßstr. 3, 69115 Heidelberg
Postfach 10 25 49 · 69015 Heidelberg
Tel. 0 62 21 1 38 02-0 · Fax 0 62 21 1 38 02-20
E-Mail: information@biokrebs.de

Beratungsstelle Dresden
Tel. 03 51 8 02 60 93 · Fax 03 51 8 02 60 95

~~**Beratungsstelle Thüringen**~~
~~Tel. 0 36 72 34 70 00 · Fax 0 36 72 34 70 01~~

Beratungsstelle Berlin
Tel. 0 30 3 42 50 41 · Fax 0 30 86 42 19 19

Beratungsstelle Hamburg
Tel. 0 40 6 40 46 27 · Fax 0 40 89 70 92 80

Beratungsstelle Bremen
Tel. 04 21 3 46 83 70 · Fax 04 21 3 46 83 71

Beratungsstelle Wiesbaden
Tel. 06 11 37 61 98 · Fax 06 11 3 08 63 92

Beratungsstelle Stuttgart
Tel. 07 11 3 10 19 03 · Fax 07 11 3 10 19 04

Beratungsstelle München
Tel. 0 89 26 86 90 · Fax 0 89 23 00 16 99

(Die regionalen Beratungsstellen sind nicht täglich besetzt.)