Ernährung nach Krebsdiagnose

MANON GOLDAMMER

STAATLICH EXAM. DIÄTASSISTENTIN

ESSKONZEPT BERLIN – BRANDENBURG



Das bin ich…

- **Manon** Goldammer
- staatlich examinierte Diätassistentin, niedergelassen in Berlin-Friedrichshain und Trebbin
- Abschluss 2011: Diätassistenz an der Gesundheitsakademie der Charité Berlin
- Arbeitserfahrung in vers. Reha-Einrichtungen: Suchtmittelerkrankungen, Depressionserkrankungen und Ängste, Orthopädie und Neurologie
- freiberuflich tätig seit 2015 in Einzeltherapie und BGF
- Weiterbildungsqualifikationen
  - Ernährungsberaterin für SportlerInnen A-Lizenz
  - Ernährungsberaterin für vegane Ernährung
  - Fachberaterin für Darmgesundheit
  - Ernährungsberaterin für Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder
  - Coach für ganzheitliche Frauengesundheit (in Ausbildung)



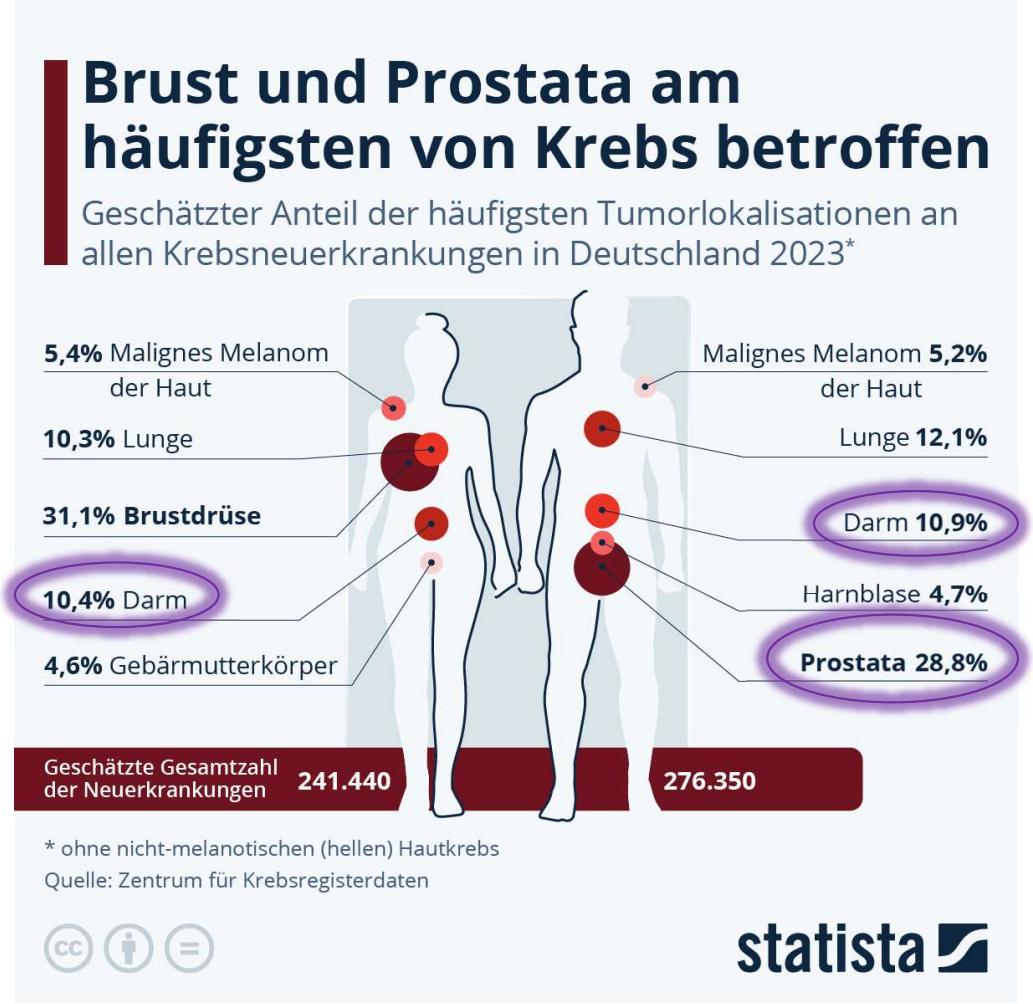
Inhalt

- Einstieg: Kann man Krebs wegessen?
- Diagnose Krebs
- Äußere und innere Einflüsse auf mein persönliches Krebsrisiko
- Ernährung und Krebsprävention: Was ist tatsächlich gut belegt?
- Der Mythencheck
- Zusammenfassung
- Fragerunde

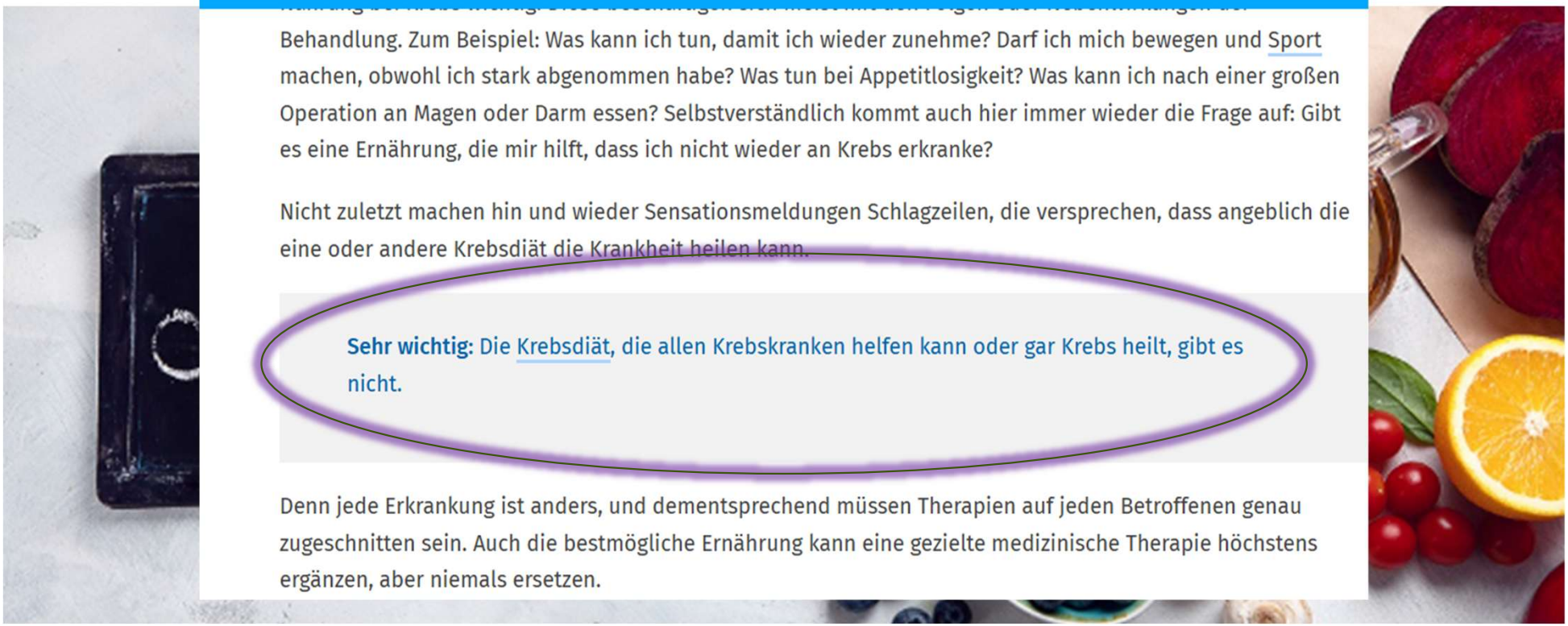
Diagnose Krebs

Krebs ist nicht „eine Krankheit“

- sehr unterschiedliche Krebsarten
- unterschiedliche Ursachen
- unterschiedliche Therapien
- unterschiedliche Stoffwechselsituationen
- unterschiedliche Ernährungsprobleme



Kann man Krebs wegessen?



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

HELFEN FORSCHEN INFORMIEREN

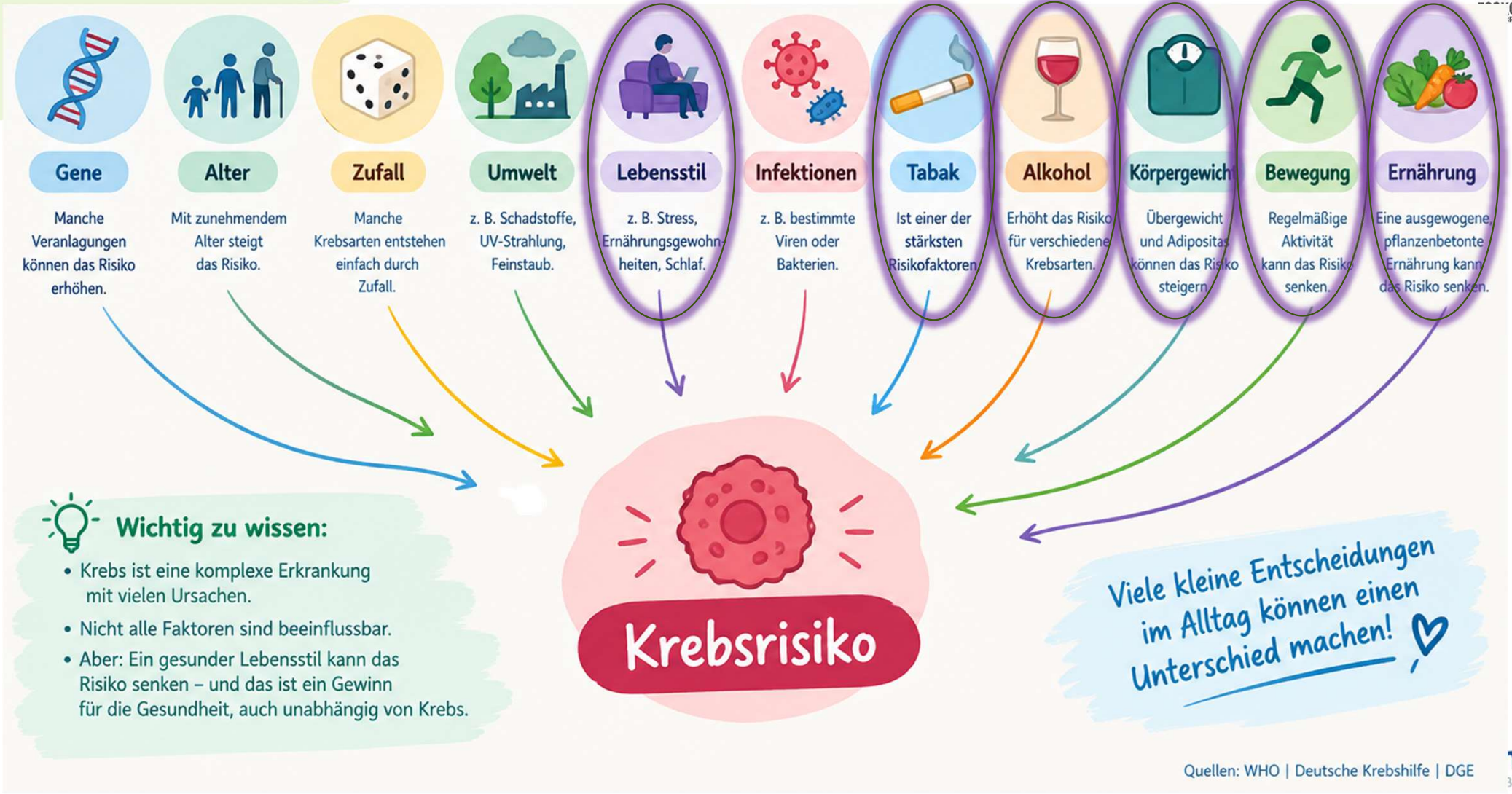
Behandlung. Zum Beispiel: Was kann ich tun, damit ich wieder zunehme? Darf ich mich bewegen und Sport machen, obwohl ich stark abgenommen habe? Was tun bei Appetitlosigkeit? Was kann ich nach einer großen Operation an Magen oder Darm essen? Selbstverständlich kommt auch hier immer wieder die Frage auf: Gibt es eine Ernährung, die mir hilft, dass ich nicht wieder an Krebs erkranke?

Nicht zuletzt machen hin und wieder Sensationsmeldungen Schlagzeilen, die versprechen, dass angeblich die eine oder andere Krebsdiät die Krankheit heilen kann.

Sehr wichtig: Die Krebsdiät, die allen Krebskranken helfen kann oder gar Krebs heilt, gibt es nicht.

Denn jede Erkrankung ist anders, und dementsprechend müssen Therapien auf jeden Betroffenen genau zugeschnitten sein. Auch die bestmögliche Ernährung kann eine gezielte medizinische Therapie höchstens ergänzen, aber niemals ersetzen.

Äußere und innere Einflüsse auf mein persönliches Krebsrisiko



Ernährung und Krebsprävention: Was ist tatsächlich gut belegt?

- Ernährung hat wesentlichen Einfluss auf das Krebsrisiko
- starkes Übergewicht erhöht lt. Studien das Risiko für 13 Krebsarten
- einige Stoffe in Lebensmitteln fördern das Wachstum von Krebszellen, sehr viele bremsen es




Prof. Dr. med. Richard Béliveau
Dr. med. Denis Gingras
Krebszellen mögen keine Himbeeren
Nahrungsmittel gegen Krebs
Das Immunsystem stärken und gezielt vorbeugen
Der große Bestseller
Vollständig überarbeitet und aktualisiert
Kösel


Dantse Dantse
Smart Coaching - knapp auf den Punkt gebracht
Wie Ernährung Krebs auslöst
KREBS
mag Weizen
liebt Zucker
und knutscht Milch
Gifte
Zusatzstoffe
freie Radikale
Einstieg 3:
Krebserregende Ernährung & Giftstoffe in Lebensmitteln
...in Fleisch
...in Gewürzen
...in Getränken
...in Süßigkeiten
...in Fertiggerichten
...in Babynahrung
...und viel mehr!
afrikanisch inspiriert - wissenschaftlich fundiert
altes Wissen
neue Erkenntnisse

1. Obst und Gemüse

Enthalten Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die antientzündlich, krebshemmend und gegen oxidativen Stress wirken

1. Carotinoide (Farbstoffe)

- wirken stark antioxidativ, unterstützen das Immunsystem, reparieren DNA-Schäden und beugen Zellveränderungen vor
- Lycopin: Besonders wirksam, wird beim Kochen noch besser bioverfügbar → **Tomaten** (vor allem gekocht/als Mark), **Wassermelone, Hagebutten, rote Grapefruit**
- Beta-Carotin / Alpha-Carotin = **Karotten, Kürbis, Süßkartoffeln, Spinat, Feldsalat**
- Lutein & Zeaxanthin = **Grünkohl, Spinat, Brokkoli, Erbsen**

2. Glucosinolate / Senfölglykoside

- Abwehrsystem der Pflanze
- Beim Kauen / Schneiden entsteht daraus unter anderem Sulforaphan → extrem gut erforschter, antikanzerogener Stoff, der Entgiftungsenzyme in der Leber aktiviert und das Absterben von Krebszellen fördern kann
- ***Vorkommen:*** Ausschließlich in Kreuzblütler-Gemüse wie **Brokkoli (und Brokkolisprossen), Rosenkohl, Blumenkohl, Grünkohl, Radieschen, Rettich und Steckrüben**

3. Polyphenole (Flavonoide und Phenolsäuren)

- Polyphenole verleihen Pflanzen ihre rote, lila oder blaue Farbe und schützen sie vor UV-Strahlung
- Für Menschen stark entzündungshemmend und blockieren Enzyme, die Tumore für ihr Wachstum benötigen
- Anthocyane = **Blaubeeren, Brombeeren, dunkle Weintrauben, Kirschen, Rotkohl**
- Resveratrol = **Rote Weintrauben** (und Traubenschalen), **Erdnüsse**
- Ellagsäure = **Granatäpfel, Himbeeren, Erdbeeren, Walnüsse**

4. Sulfide (Alliin / Allicin)

- schwefelhaltige Verbindungen, die für den typischen, scharfen Geruch verantwortlich sind
- wirken antimikrobiell und hemmen nachweislich das Wachstum von Tumorzellen, insbesondere im Magen-Darm-Trakt
- *Vorkommen* = **Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Schalotten, Schnittlauch**

5. Saponine und Phytosterole

- binden Gallensäuren und Cholesterin im Darm → senkt damit Risiko für Dickdarmkrebs
- wirken zudem immunmodulierend
- *Vorkommen =* **Hülsenfrüchte, Spargel, Hafer**

6. Antioxidative Vitamine & Spurenelemente

- Vitamin C: Schützt die DNA vor Schäden und blockiert im Magen die Bildung von krebserregenden Nitrosaminen = **Zitrusfrüchten, Paprika, Beeren, Kohl**
- Monoterpene (z.B. Limonen): Stecken in den ätherischen Ölen von **Zitrusfrüchten** (Zitronen-, Orangenschale) und hemmen die Tumorentwicklung in frühen Phasen

Obst und Gemüse – Empfehlung



DGE betont, dass die antikanzerogene Wirkung am besten **im natürlichen Verbund** der Lebensmittel funktioniert. Das Isolieren einzelner Stoffe in Form von hochdosierten **Nahrungsergänzungsmitteln** (z. B. Beta-Carotin-Kapseln) hat in Studien oft nicht den gleichen Effekt gezeigt oder konnte das Risiko in manchen Fällen (z. B. bei Rauchenden) sogar erhöhen.

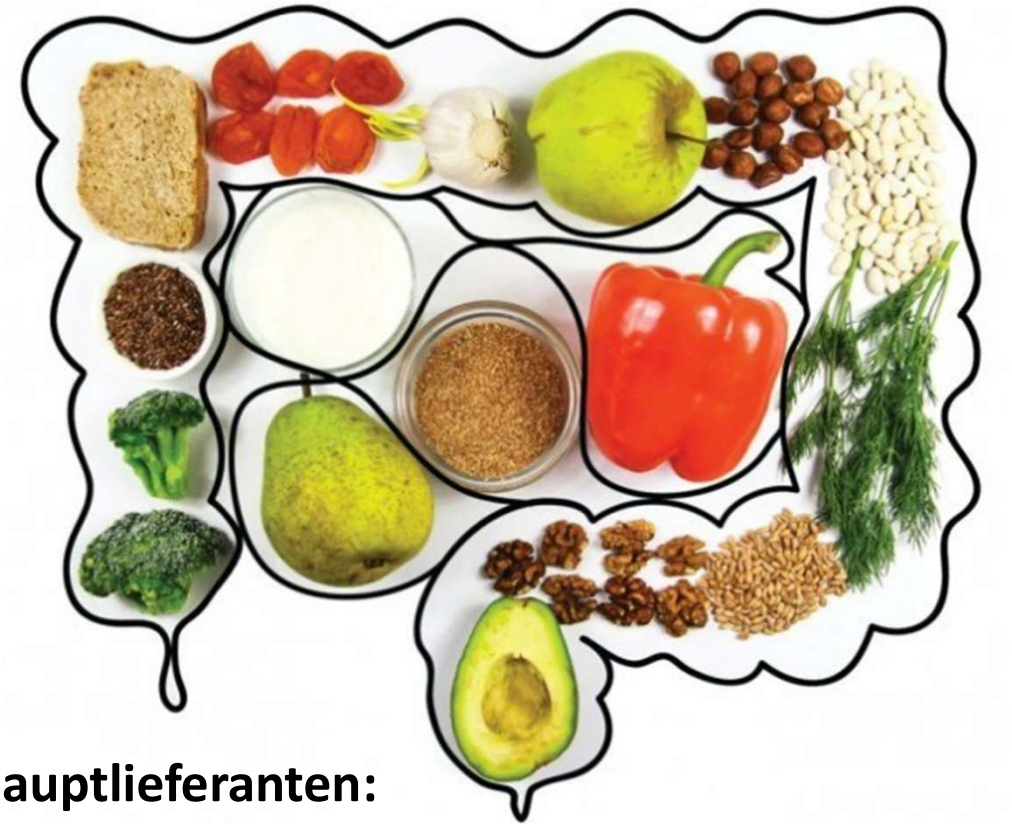
- Essen Sie täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst → ANSTELLE anderer Lebensmittel und nicht zusätzlich (Obst mit Joghurt statt Kuchen, Gemüse statt 2. Bratwurst/2. Scheibe Brot
- abwechslungsreich essen → einmal durch den Regenbogen futtern
- saisonal und regional
- über den Tag verteilt

2. *Ballaststoffe*

Aufgabe:

- Regulation Stuhlgang
- Sättigung
- Nahrung für Darmbakterien
- Senken Diabetesrisiko, Blutdruck und Cholesterinspiegel
- Helfen beim Abnehmen

Bedarf: 30g / Tag



Hauptlieferanten:

- Gemüse und Obst
- Hülsenfrüchte
- **Vollkorn**getreideprodukte
- Nüsse, Samen

ESSKONZEPT BERLIN BRANDENBURG

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

Ballaststoffe - Empfehlungen

- Weißmehlprodukte durch die Vollkorn-Varianten ersetzen
- „5 am Tag“: zu jeder Mahlzeit Gemüse und/oder Obst
- ungezuckertes Müsli / Haferflocken am Morgen ist ein gesunder Start in den Tag
- regelmäßig Hülsenfrüchte auf den Teller
- Vollkornbrot und Rohkost beschäftigen nicht nur den Darm, sondern fordern auch die Zähne und halten länger satt
- Wichtig: Ausreichend trinken, je mehr Ballaststoffe schrittweise eingeführt werden, desto mehr sollte getrunken werden

3. Milch und Milchprodukte

- einige (vor allem nichtwissenschaftliche) Menschen sehen den Konsum von Milch kritisch
- Hintergrund: Hormone und vor allem Wachstumsfaktoren (wie IGF-1), welche beim Menschen und Rind identisch sind
- Bereits vor Jahren wurden verschiedene Krebsarten darauf untersucht und es gibt zahlreiche Einzelbefunde

So ist heute anerkannt, dass der regelmäßige Verzehr von Milch und Milchprodukten das **Dickdarmkrebs-Risiko verringert** und das **Brustkrebs-Risiko nicht erhöht**

- nur bei Prostatakrebs gab es uneinige Studienergebnisse hängt jedoch immer mit Menge zusammen alles unter 1 l täglich ist unbedenklich



Korrelation Milch und Dickdarmkrebs

ESSKONZEPT
BERLIN BRANDENBURG

Ernährungs Radar

Barrierefreiheit **Leichte Sprache**

Klare positive Korrelationen bei Dickdarmkrebs

Der Bericht des World Cancer Research Fund (WCRF) stuft unter 19 erfassten Krebsarten **Dickdarmkrebs** als einzige Krebsart ein, bei der klare Korrelationen bestehen – aber für günstige Wirkungen: Je mehr Milch und Milchprodukte konsumiert werden, umso geringer war das Auftreten von Dickdarmkrebs. Für alle anderen 18 Krebsformen sieht das Wissenschaftsgremium keine ausreichenden Belege für einen Zusammenhang mit Milch (→ WCRF 2018a, → WCRF 2018b).

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

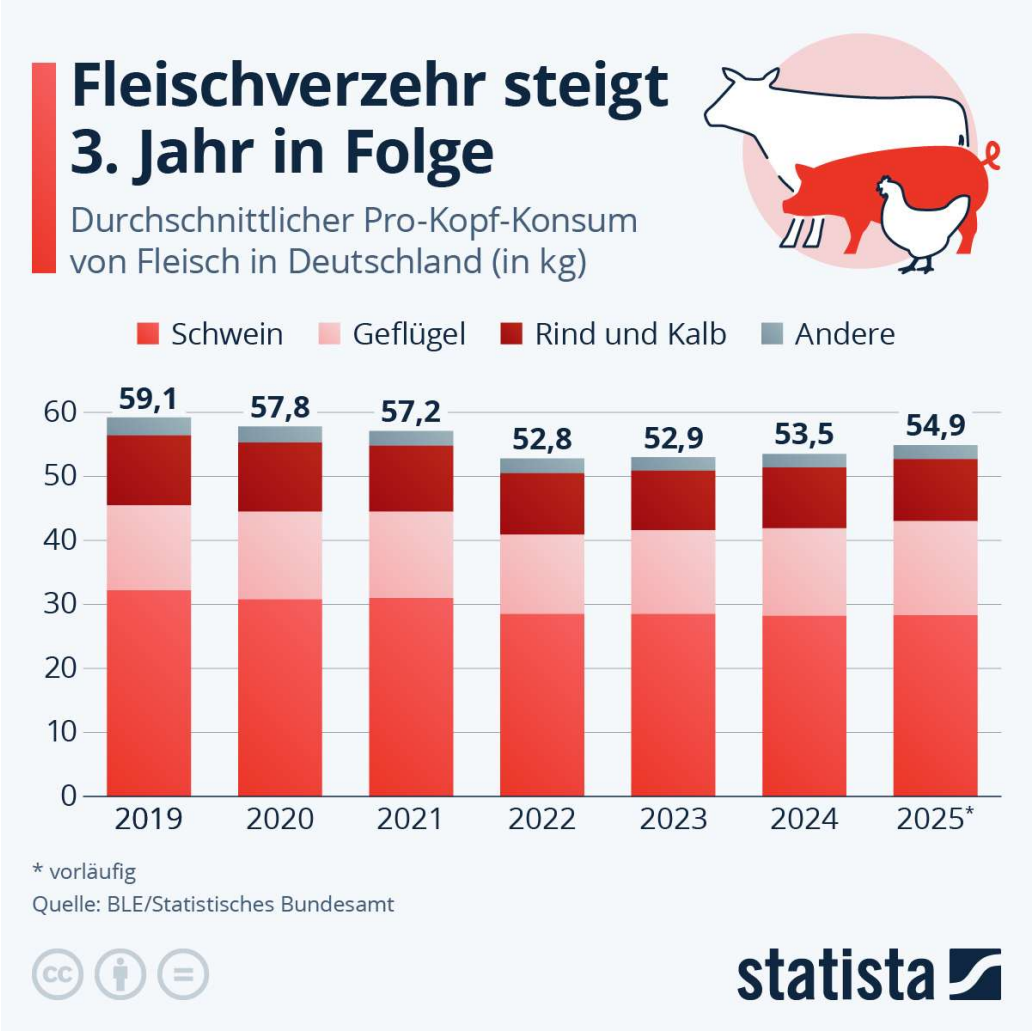
Milch - Empfehlungen

- DGE empfiehlt täglich den Verzehr von 500ml Milch und/oder Milchprodukten, zum Beispiel 200 Gramm Joghurt zum Müsli und 2 Scheiben Schnittkäse
- fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Kefir oder Dickmilchsollten bevorzugt werden
- gesüßte Milchprodukte wie Fruchtjoghurts, Fruchtbuttermilch und Pudding meiden → lieber Naturjoghurt und ungesüßter Buttermilch in Kombination mit frischem Obst

4. Fleisch und Fleischwaren

Verzehrempfehlung der DGE:

- pro Woche nicht mehr als **300 bis 600 Gramm** Fleisch, Fleischerzeugnisse und Wurstwaren
- statistisch überschreiten v.a. Männer diese empfohlene Menge vielfach deutlich





Was ist verarbeitetes Fleisch?

Rotes Fleisch wurde als Gruppe 2A eingestuft, wahrscheinlich krebserregend für den Menschen. Was bedeutet das?

Die Kategorien der Klassifizierung geben die Stärke der Evidenz dafür an, ob ein Stoff krebserregend sein kann (fachsprachlich „Gefahrenbewertung"), messen aber nicht die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Krebs (fachsprachlich „Risikocharakterisierung") bei einer bestimmten Exposition gegenüber dem Stoff. Gruppe 2A ist die zweithöchste Gefahrenklassifizierung; dies bedeutet, dass es Hinweise auf Karzinogenität gibt, diese aber nicht endgültig bewiesen sind.

Im Falle von rotem Fleisch basiert die Kl
Beobachtungsstudien, die positive Zusa
der Entwicklung von Darmkrebs aufzeig
(Beweisen, die zeigen, wie es Krebs veru



Verarbeitetes Fleisch wurde als Gruppe 1 eingestuft, krebserregend für den Menschen. Was bedeutet das?

Gruppe 1 wird verwendet, wenn ausreichende Belege für eine krebserregende Wirkung beim Menschen vorliegen. Mit anderen Worten: Es gibt überzeugende Beweise dafür, dass der Stoff Krebs verursacht. Die Bewertung basiert in der Regel auf epidemiologischen Studien, die die Entstehung von Krebs bei exponierten Personen belegen.

Fleisch und Fleischwaren - Empfehlungen

- 2 - 3 dreimal pro Woche kleine Portionen Fleisch reichen aus
- rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm) sollte seltener auf den Tisch; Wurst und Wurstwaren noch seltener
- bevorzugt fettarme Fleischsorten wie beispielsweise Geflügel
- Gepökeltes (wie z.B. Kassler) sollte etwas Besonderes werden
- Hamburger und Currywurst sowie die Bratwurst auf dem Volksfest sind die Ausnahmecharakter
- Bereiten Sie das Fleisch schonend zu: nicht scharf anbraten, nicht grillen, sondern lieber dünsten, kochen oder schmoren
  - durch starkes erhitzen bei der Zubereitung, können Schadstoffe wie krebserregenden polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffe (PAK) entstehen
- Alternativen finden:
  - Meeresfisch (etwa Hering, Makrele, Lachs) enthält zusätzlich wichtigen Spurenelementen Jod und Selen vor allem gesunde Omega-3-Fettsäuren
  - Gerichte mit Hülsenfrüchten gibt es in jeglicher Form
  - Brotbelag: Käse, Kräuterquark, Aufstriche auf Hülsenfruchtbasis bevorzugen
  - Mit Rohkost abwechslungsreich und bunt

5. Fette und Öle

Aufgaben:

- Energielieferant (9,3kcal/g)
- Als Speicherfett wichtigster Energiespeicher
- Aufnahme der fettlöslichen Vitamine
- Geschmackträger
- Sättigung
- Ausgangsstoff / Baustoff für Membranen, Hormone, Botenstoffe
- Polster (mechanische Isolierung, Wärmeisolierung)

Hauptlieferanten:



- pflanzliche Öle
- Margarine
- Nüsse, Samen
- Milch – und Milchprodukte
- Fleisch und Wurstwaren
- Seefisch
- versteckt in Süßigkeiten, Chips, Backwaren

Fette und Öle - Empfehlungen

Weniger Lebensmittel mit gesättigten Fettsäuren:

- Butter
- Sahne
- fettreicher Käse
- fette Wurst
- fettes Fleisch
- Schmalz
- Kokosfett
- Palm-/Palmkernfett
- viele Süßwaren und Backwaren

Weniger Lebensmittel mit Omega-6-Fettsäuren:

- Sonnenblumenöl und Sonnenblumenkerne
- Distelöl
- Maiskeimöl
- Den meisten verarbeiteten Lebensmitteln

Mehr Lebensmittel mit Omega-3-Fettsäuren:

- Rapsöl zum Braten
- Olivenöl für Dressings oder leichtem Erhitzen
- Leinöl, Walnussöl für die kalte Küche
- Walnüsse, Mandeln und Leinsamen, Chiasamen
- 1-2 mal die Woche fettreicher Kaltwasserseefisch (Hering, Makrele, Lachs)
- Alternativ Algenöl-Supplement

6. Zucker

Der indirekte Zusammenhang: Übergewicht und Insulin

- **Übergewicht als Risikofaktor** aufgrund einer dauerhaften und / oder zu hohen Zufuhr von zu viel zugesetzten Zucker (z. B. durch Süßigkeiten oder Fertiggerichte9 → Übergewicht ist nachweislich ein Risikofaktor für mindestens 13 verschiedene Krebsarten
- **Insulinspiegel:** Ein hoher Konsum von einfachem Zucker führt zu schnellen Blutzucker- und Insulinspitzen → dauerhaft hohe Insulinspiegel und damit verbundene Wachstumsfaktoren (*IGF-1*) stehen im Verdacht, das Zellwachstum und damit auch potenziell das Wachstum von Krebszellen zu stimulieren.



Mythos - Warum man Krebs nicht „aushungern“ kann

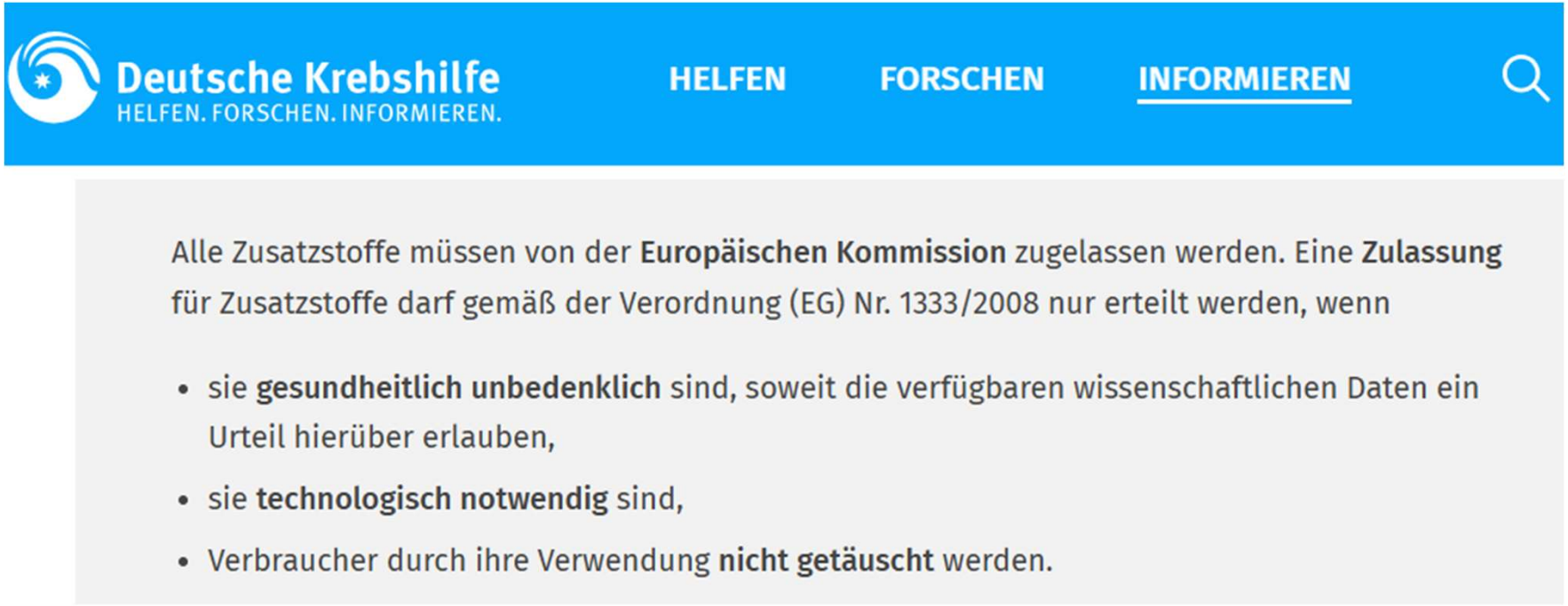
- Krebszellen verbrauchen zwar sehr viel Glukose (sogenannter *Warburg-Effekt*) → ABER für eine radikale, kohlenhydratfreie Ernährung (z.B. ketogene Diät) gibt es keine wissenschaftliche Evidenz
- Körper hält den Blutzuckerspiegel immer stabil, da lebenswichtige Organe wie das Gehirn Glukose benötigen
- fehlt Zucker über die Nahrung baut der Körper stattdessen Muskelproteine ab, um selbst Glukose herzustellen (Gluconeogenese)
- ein radikaler Verzicht schwächt im Ernstfall also die Patient*innen, nicht aber den Tumor

Zucker - Empfehlungen

Um das Krebsrisiko über die Ernährung effektiv zu senken, empfehlen Fachgesellschaften wie die Deutsche Krebshilfe keine Null-Zucker-Diät, sondern eine ausgewogene Ernährung:

- **Zuckerhaltige Getränke reduzieren:** Limonaden, Säfte und Energy-Drinks liefern extrem viel Zucker, ohne zu sättigen
- **Industriezucker bzw. stark gezuckerte Produkte reduzieren**
- **Versteckten Zucker meiden:** Achten Sie auf die Zutatenliste von verarbeiteten Lebensmitteln (Bezeichnungen wie *Saccharose, Glukosesirup, Fruktose, Maltodextrin*)
- **Komplexe Kohlenhydrate bevorzugen:** Setzen Sie auf Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse. Diese lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und halten lange satt.
- **Mediterrane Ernährung:** Eine Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Olivenöl und Fisch gilt allgemein als entzündungshemmend und ideal zur Prävention

7. Süßstoffe



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

HELFEN FORSCHEN INFORMIEREN

Alle Zusatzstoffe müssen von der **Europäischen Kommission** zugelassen werden. Eine **Zulassung** für Zusatzstoffe darf gemäß der Verordnung (EG) Nr. 1333/2008 nur erteilt werden, wenn

- sie **gesundheitlich unbedenklich** sind, soweit die verfügbaren wissenschaftlichen Daten ein Urteil hierüber erlauben,
- sie **technologisch notwendig** sind,
- Verbraucher durch ihre Verwendung **nicht getäuscht** werden.

Süßstoffe - Empfehlungen

Die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) der Weltgesundheitsorganisation (WHO) stufte den Süßstoff Aspartam im Jahr 2023 als „möglicherweise krebserregend für den Menschen“ (Gruppe 2B) ein.

Akzeptable Tagesdosis (ADI): Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation (FAO) sowie die WHO (JECFA) bestätigten den bisherigen Grenzwert von **40 Milligramm Aspartam pro Kilogramm Körpergewicht** am Tag als sicher.

→ **Mengen im Alltag:** Um diesen Grenzwert zu überschreiten, müsste ein 70 kg schwerer Erwachsener müsste täglich etwa 9 bis 14 Dosen (à 330 ml) eines stark aspartamhaltigen Light-Getränks trinken

Weitere Süßstoffe: Für andere in der EU zugelassene Süßstoffe wie Stevia, Sucralose, Saccharin oder Acesulfam K gibt es keine offizielle Einstufung als krebserregend, auch wenn zu einigen Stoffen weiterhin geforscht wird

Unklar jedoch ist die Bedeutung für das Darmmikrobiom.

8. Kaffee

Die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) stuft Kaffee in Gruppe 3 ein (nicht krebserregend) und hat frühere Verdachtsmomente entkräftet

Protektive Wirkung von Kaffee

- **Kopf- und Halsbereich:** Studien zeigen, dass der Konsum von mehr als 4 Tassen Kaffee täglich das Risiko für Mundhöhlen-, Rachen- und Kopf-Hals-Krebs um etwa 17 - 30 % senken kann
- **Andere Krebsarten:** Langzeitdaten weisen zudem auf ein verringertes Risiko für Leber- und Gebährmutterhalskrebs hin
- **Entkoffeinierter Kaffee:** Auch koffeinfreier Kaffee zeigt diesen schutzeffekt, was auf andere bioaktive Inhaltsstoffe hindeutet
- Verantwortlich für diesen präventiven Effekt sind vermutlich die im Kaffee enthaltenen pflanzlichen Stoffe wie beispielsweise Phenole

Kaffee - Das eigentliche Risiko: Die Trinktemperatur

Eine große Langzeitstudie der Universität Oxford bestätigt, dass der regelmäßige Konsum von **sehr heißen Getränken das Risiko für Speiseröhrenkrebs (Plattenepithelkarzinom) verdreifachen kann**.

Durch die extreme Hitze entstehen wiederholt thermische Schäden an der Schleimhaut, die das Gewebe anfälliger für bösartige Veränderungen machen. Wer täglich sechs oder mehr sehr heiße Getränke zu sich nimmt, trägt ein signifikant höheres Risiko.

9. *Alkohol*

Alkohol erhöht nachweislich das Risiko für mindestens **sieben Krebsarten**:

WHO und die Internati
Agentur für Kr
stuft Alkoh
Gruppe
krebserr

Frauen bereits ab etwa
bar; jedes weitere

ES GIBT KEINE SICHERE MENGE:
Es gibt keinen gesundheitlich unbedenklichen oder risikofreien Alkoholkonsum. Bereits geringe Mengen erhöhen das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen

Leberkrebs

Alkohol

- **Dosisabhängig**
  Menge und der
  reiner Alkohol
  die Gefahr
- **Getränkeart ist**
  Spirituosen – e
  reinen Alkohols
- **Zahlen für Deu**
  Deutschen Krel
  lassen sich in D
  Krebsneuerkra
  zurückführen

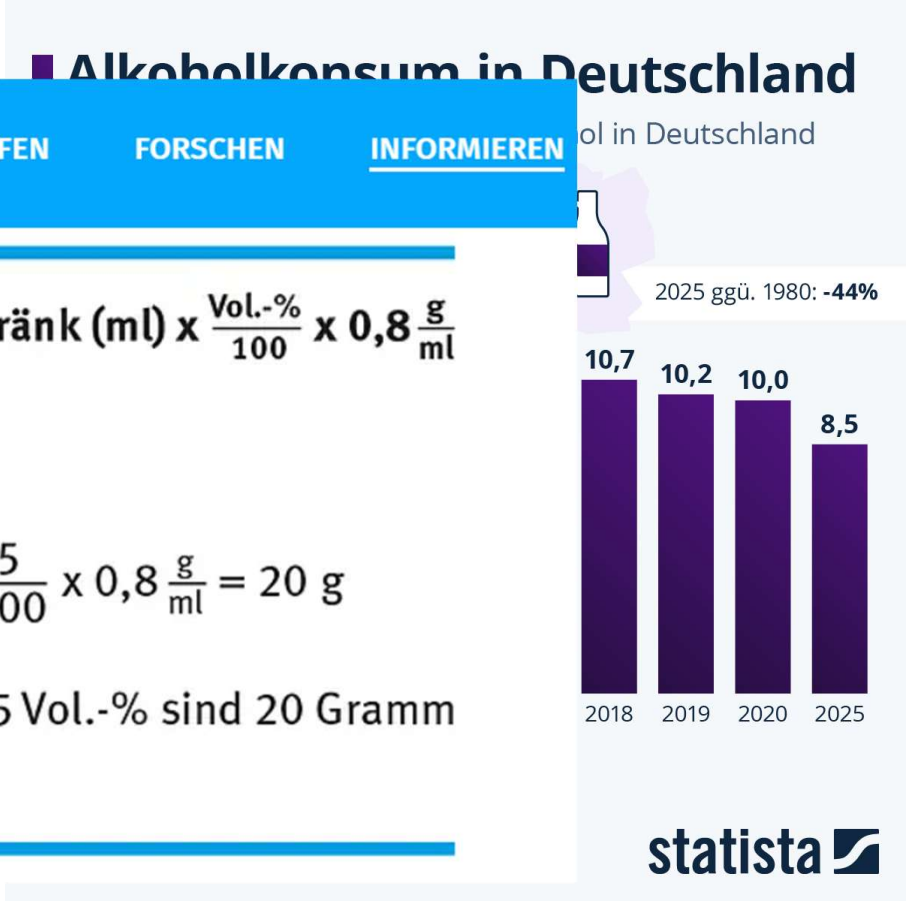
Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

HELFEN FORSCHEN INFORMIEREN

Alkoholgehalt (g) = Menge Getränk (ml) x $\frac{\text{Vol.-\%}}{100}$ x 0,8 $\frac{\text{g}}{\text{ml}}$

Beispiel:
0,5 Liter Bier mit 5 Vol.-%
Alkoholgehalt (g) = 500 ml x $\frac{5}{100}$ x 0,8 $\frac{\text{g}}{\text{ml}}$ = 20 g

In einem halben Liter Bier mit 5 Vol.-% sind 20 Gramm Alkohol enthalten.



ESSKONZEPT BERLIN BRANDENBURG

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

Nahrungsergänzungsmittel (NEM)

NEM sind Substanzen, die in isolierter, konzentrierter und oft hochdosierter Form angeboten werden. Dazu gehören etwa Tabletten, Pulver oder Flüssigkeiten mit Vitaminen und Mineralstoffen, Fettsäuren, Ballaststoffen oder anderen pflanzlichen Stoffe wie Knoblauch

Der Mythos: Vitamine sind natürliche Krebskiller und man sollte hochdosierte Präparate einnehmen.

- **Falsch!** Vitamine sind grundsätzlich zwar wichtig für den Körper, eine erhöhte Einnahme während einer Krebserkrankung sollte aber ausschließlich von den behandelnden Ärzt*innen veranlasst werden
- Nahrungsergänzungsmittel können sinnvoll sein, wenn es gilt, einen nachgewiesenen isolierten Mangel auszugleichen → **ERST MESSEN, DANN ESSEN!**
- v.a. hochdosierte Vitaminpräparate können sich sogar negativ auf die Krebstherapie und den Erkrankungsverlauf auswirken oder Wechselwirkungen mit Medikationen haben
- machen aus einer im Grunde ungesunden Ernährung keine gesunde Ernährung

Der Mythencheck

- **Mythos „Zucker füttert den Krebs“: FALSCH**
  Krebszellen lassen sich nicht durch Zuckerverzicht aushungern, da der Körper (unter anderem über die Leber) immer genug Glukose bereitstellt. Wichtig ist aber: Ein dauerhaft hoher Zuckerkonsum fördert Übergewicht, und Adipositas ist ein anerkannter Krebsrisikofaktor.
- **Mythos Ketogene-Diät: FALSCH**
  Es gibt keinen wissenschaftlichen Beleg dafür, dass eine kohlenhydratarme oder ketogene Diät die Wirkung einer Chemo- oder Strahlentherapie verbessert. Im Gegenteil: Sie birgt das Risiko für gefährlichen Gewichtsverlust und Mangelernährung.
- **Mythos Basische Ernährung: FLASCH**
  Der pH-Wert des Blutes ist streng reguliert (7,35 bis 7,45) und lässt sich nicht durch die Auswahl von Lebensmitteln verändern.
- **Mythos Fasten während der Therapie: NICHT BELEGT**
  Radikales Fasten oder Intervallfasten während einer kräftezehrenden Behandlung schwächt den Körper zusätzlich und erhöht das Risiko für Komplikationen.
- **Mythos Sojaverzicht bei Brustkrebs: FALSCH**
  Isoflavone in Soja sind kein Östrogen und schaden Brustkrebspatientinnen laut aktueller Datenlage nicht.

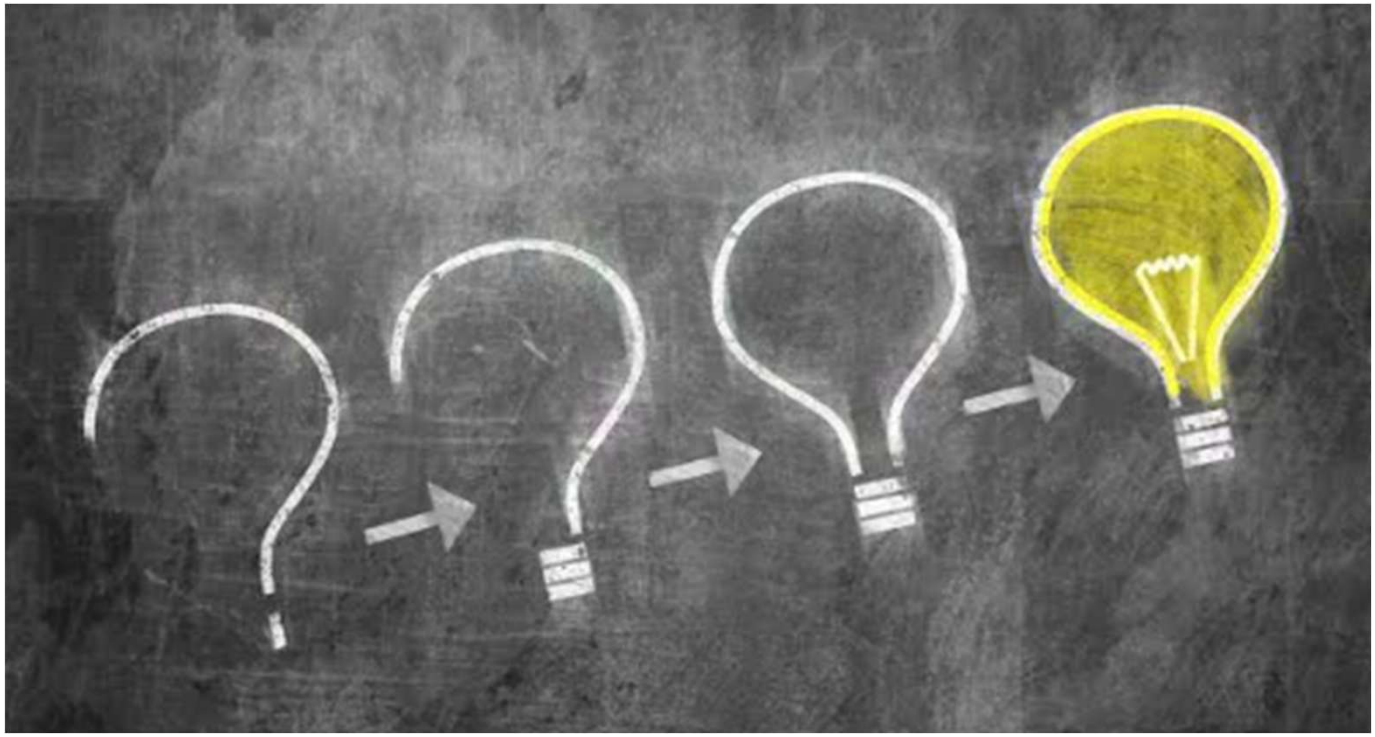
Take-Home-Message

- Es gibt keine Krebsdiät, die Krebs heilt.
- Krebs ist nicht einfach die Folge falscher Ernährung.
- Eine überwiegend pflanzliche, abwechslungsreiche Ernährung kann das Krebsrisiko senken.
- Ballaststoffreiche Lebensmittel sind besonders interessant, insbesondere für die Darmgesundheit.
- Verarbeitetes Fleisch möglichst wenig oder am besten gar nicht, rotes Fleisch stark begrenzen.
- Alkohol erhöht das Krebsrisiko – weniger ist besser.
- Bewegung und ein gesundes Körpergewicht gehören dazu.
- Während einer Krebstherapie hat die Vermeidung von Mangelernährung höchste Priorität.
- Bei Gewichtsverlust gilt nicht automatisch „besonders gesund essen“, sondern zunächst: ausreichend Energie und Eiweiß.
- Finger weg von Heilversprechen durch Krebsdiäten, Detox, Fasten oder hochdosierte NEM

Wo finde ich Hilfe

- Schwerpunktpraxen Ernährungsmedizin
- Spezialisierte Ernährungsfachkräfte
- Deutsche Krebshilfe
- Krebsinformationsdienst
- Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin
- https://www.ernaehrungsradar.de/forschungsstand-milch/

Fragen?



Vielen Dank !

MANON GOLDAMMER

STAATLICH EXAM. DIÄTASSISTENTIN

ESSKONZEPT BERLIN – ISS DICH GESUND

