

# ERNÄHRUNG UND KREBS

---

# DIE ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE

---

...ist eine gemeinnützige Organisation, die mit einem ehrenamtlichen medizinischen und einem kleinen organisatorischen Team ein umfangreiches Betreuungsangebot für KrebspatientInnen und deren Angehörige zur Verfügung stellt.

Die Österreichische Krebshilfe unterstützt außerdem kontinuierlich Vorsorge- und Früherkennungsaktivitäten für die Bevölkerung.

Darüber hinaus tragen Erkenntnisse aus den von der Österreichischen Krebshilfe finanzierten Forschungsprojekten laufend dazu bei, Mittel im Kampf gegen den Krebs zu entwickeln.

Die Arbeit der Österreichischen Krebshilfe wird durch private Spenden und Firmenunterstützung

ermöglicht, deren ordnungsgemäße und verantwortungsvolle Verwendung im Zuge der Verleihung des Spendengütesiegels von unabhängigen Wirtschaftsprüfern bestätigt wurde.

Diese Broschüre wurde von ehrenamtlich tätigen Experten erstellt und vom Dachverband der Österreichischen Krebshilfe finanziert.

Das war nur durch die Hilfe zahlreicher SpenderInnen möglich, denen die Österreichische Krebshilfe an dieser Stelle dafür danken möchte.



## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft übernimmt keinerlei Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Aktualität oder Qualität jeglicher von ihr erteilten Auskünfte, jeglichen von ihr erteilten Rates und jeglicher von ihr zur Verfügung gestellter Informationen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichischen Krebshilfe-Krebsgesellschaft verursacht wurden, ist ausgeschlossen.

## IMPRESSUM

Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft, Wolfengasse 4, 1010 Wien,  
Telefon (01) 796 64 50, Fax: (01) 796 64 50-9, e-mail sommer@krebshilfe.at, Internet: www.krebshilfe.com

Für den Inhalt verantwortlich: Österreichische Krebshilfe

---

---

# ERNÄHRUNG UND KREBS

## Inhaltsverzeichnis

---

Richtige Ernährung - Ihr Rezept gegen Krebs!	Seite	04
Der Europäische Kodex gegen Krebs	Seite	04-05
Was - Wieviel - Wie oft: Einfache Regeln für gesundes Genießen	Seite	06
Richtig kochen	Seite	07-08
Die wichtigsten Gesundheitswächter: Obst und Gemüse	Seite	09
Die Aufgaben der Vitamine / Vitamin A	Seite	10-11
Das Vitamin E	Seite	12
Das Vitamin C	Seite	13-14
Die Stärken der sekundären Pflanzeninhaltsstoffe	Seite	15
Die Pflanzeninhaltsstoffe im Überblick	Seite	16
Die Top 6 gegen Krebs/Tipps und Tricks	Seite	17
Tierische Lebensmittel	Seite	18
Die Ballaststoffe	Seite	19-21
Ernährung bei Krebs	Seite	21
Ernährungstipps während der Chemotherapie	Seite	22-23
während der Strahlentherapie	Seite	23

Stand Dezember 2003



---

# RICHTIGE ERNÄHRUNG:

## Ihr Rezept gegen Krebs!

---

JÄHRLICH ERKRANKEN ALLEIN IN ÖSTERREICH RUND 35.000 MENSCHEN AN KREBS. 20.000 STERBEN AN DEN KRANKHEITSFOLGEN.

30 bis 40 % der Krebserkrankungen gehen auf das Konto falscher Ernährung. Bewusst genießen schmeckt und schützt: Ihre Ernährungsgewohnheiten bestimmen Ihren Gesundheitszustand! Auch das Erkrankungsrisiko für viele Krebsarten

kann durch die richtige Zusammensetzung Ihres persönlichen Speiseplans entscheidend gesenkt werden. Wie, das möchten wir Ihnen in dieser Broschüre näher bringen.

---

## Der Europäische Kodex

### gegen Krebs!

---

IM RAHMEN DES EU-PROGRAMMES „EUROPA GEGEN KREBS“ DEFINIERTEN EXPERTEN FOLGENDE EMPFEHLUNGEN, DENEN SICH DIE ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE ALS AKTIVES MITGLIED DER „EUROPEAN CANCER LEAGUES“ VOLLINHALTlich ANSCHLIEßT.

#### 1) Rauchen Sie nicht!

Raucher sollten so schnell wie möglich aufhören. Die Österreichische Krebshilfe bietet Rat, Tipps und Hilfe beim Aufhören; im Internet unter [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net) und in den österreichweiten Beratungsstellen. Wenn Sie nicht aufhören können, rauchen Sie bitte nicht in Gegenwart von Nichtraucher und besonders nicht vor Kindern. Sie dienen

Kindern als schlechtes Vorbild: Täglich beginnen weltweit bereits rund 100.000 Jugendliche mit dem Rauchen, Tendenz steigend.

## 2) Vermeiden Sie Übergewicht und Fettleibigkeit

Eine wissenschaftliche US-Studie bestätigt: Ein hoher Body-Mass Index steht mit signifikant höheren Sterberaten für Krebserkrankungen der Verdauungsorgane in engem Zusammenhang. Ein erhöhtes Risiko bei Körperfülle wurde auch für Krebserkrankungen von Brust, Gebärmutter und Eierstock und auch der

Prostata festgestellt. Auf Basis der Ergebnisse dieser Studie errechneten Forscher, dass Fettleibigkeit und Übergewicht für 14 % aller Krebstodesfälle bei Männern und 20 % bei Frauen verantwortlich gemacht werden können.

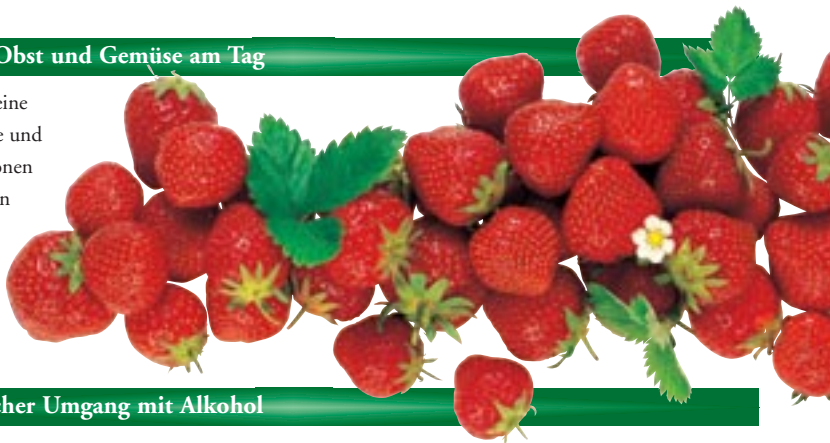
## 3) Betreiben Sie täglich Körperertüchtigung/Sport

Sie können dadurch das Krebsrisiko senken. Zum Beispiel kann das Brustkrebsrisiko durch regelmäßigen

Sport um die Hälfte verringert werden. Dreimal in der Woche 40 Minuten bis etwa eine Stunde sporteln!

## 4) 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag

Essen Sie jeden Tag eine Vielzahl von Gemüse und Obst, mind. 5 Portionen täglich und schränken Sie die Ernährung mit tierischen Fetten ein.



## 5) Verantwortlicher Umgang mit Alkohol

Wenn Sie Alkohol konsumieren (Bier, Wein oder Schnaps), reduzieren Sie diese Drinks auf zwei pro Tag – wenn Sie ein Mann sind – und einen Drink pro Tag, wenn Sie eine Frau sind. Das berühmte Achterl

Rotwein am Tag schadet nicht und kann sogar einen gewissen Nutzen haben. Aber alles, was darüber hinaus geht – vor allem regelmäßig darüber hinaus geht – ist ein Angriff auf die Gesundheit.

## 6) Vermeiden Sie übermäßige Sonnenbestrahlung

Besonders wichtig ist es, Kinder und Jugendliche zu schützen. Personen mit Tendenz zu Sonnenbrand sollten lebenslang Schutzmaßnahmen ergreifen. Stellen

Sie fest, welcher Sonnentyp Sie sind und welchen Lichtschutzfaktor Sie benötigen und gehen Sie nicht ungeschützt in die Sonne.

## 7) Halten Sie sich strikt an Anweisungen, ...

...die geschaffen wurden, um vor berufs- und umweltbezogenen Expositionen gegenüber bekannten krebs-

verursachenden Faktoren, einschließlich ionisierender Strahlen, zu schützen.



---

# ZUSÄTZLICH ERHÖHT SICH

## das Krebsrisiko durch...

---

### ...zu viel Salz und Kaffee

Übermäßig oft stark gesalzene Speisen essen, kann das Risiko der Entstehung von Krebs in der Mundhöhle und im Magen erhöhen. Einige Studien weisen darauf hin, dass bei hohem Kaffeekonsum (ab fünf Tassen täglich) v.a. in Kombination mit Rauchen das Blasenkrebsrisiko steigt.

### ...Hormonersatztherapie bei Wechselbeschwerden

Eine wissenschaftliche Studie bestätigt: Jede Art von

Hormonersatztherapie erhöht das Brustkrebsrisiko und die Brustkrebs-Sterblichkeitsrate.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt mögliche Alternativen! Wechselbeschwerden wie Wallungen, Nachtschweiß oder Stimmungsschwankungen können durch Umstellung des Lebensstils und der Ernährung gemildert werden. Treiben Sie Sport und greifen Sie zu pflanzlichen Nahrungsmitteln wie zum Beispiel zu Soja-Produkten.

---

## WAS – WIE VIEL – WIE OFT:

### einfache Regeln für gesundes Genießen

#### Getreideprodukte – mehrmals am Tag, dazu reichlich Kartoffel

Sie enthalten neben Stärke und wertvollem Eiweiß Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Diese finden sich vor allem in den Randschichten des Getreidekorns. Deshalb sind Vollkornprodukte besonders zu empfehlen.

#### Gemüse & Obst – 5 mal täglich

Wenig Kalorien – dafür viele Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und Ballaststoffe! Da können Sie nach Herzenslust schlemmen!

#### Milch und Milchprodukte – täglich

Sie enthalten viel Calcium (wichtig für unsere Knochen). Achten Sie jedoch auf den Fettgehalt! 2 Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag decken den Bedarf.

#### Fleisch, Fisch und Eier – sparsam

Tierische Produkte liefern wertvolles Eiweiß, einige Vitamine und Mineralstoffe, aber auch viel Fett und Cholesterin sowie unerwünschte Substanzen wie

Purine und Salz. Pro Woche sollten Sie nicht mehr als 2 – 3 mal Fleisch bzw. Wurst, nicht mehr als 3 Eier, jedoch 1 – 2 mal Fisch zu sich nehmen.

#### Fette und Öle – wenig

Fette und Öle liefern wichtige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine, aber ein Zuviel an Fett ist ungesund. Achten Sie daher auf versteckte Fette (z.B. in Wurst oder Käse), tauschen Sie feste Fette gegen Pflanzenöle.

#### Süßigkeiten – sparsam

Sie müssen nicht ganz auf Süßes verzichten! Aber denken Sie daran: Neben Zucker ist auch reichlich Fett enthalten. Süßigkeiten können Karies und Übergewicht begünstigen.

#### Getränke – reichlich

Unser Körper verliert täglich ca. 2,5 Liter Flüssigkeit. Ersetzen Sie dies am besten durch Leitungswasser, Mineralwasser, Tee und verdünnte Fruchtsäfte. Alkoholische Getränke oder Kaffee dürfen in die Flüssigkeitsbilanz nicht eingerechnet werden.

# RICHTIG KOCHEN

## und gesünder leben

DIE ZUBEREITUNG DER NAHRUNG SPIELT EINE WESENTLICHE ROLLE BEI DER GESUNDHEITSBEZOGENEN QUALITÄT UNSERES ESSENS: DÜNSTEN VON SPEISEN IST GESÜNDER ALS BRATEN UND BACKEN.

### Grillen:

Das Grillen am offenen Holzkohlegrill ist besonderen Anlässen vorbehalten - und dann nur mit Grilltassen oder Gasgrillern. Beim Grillen über offenem Feuer entstehen durch herabtropfendes Fett polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, deren wichtigster Vertreter das erwiesene krebs-



erregende Benzpyren ist. Diese Stoffe steigen im Rauch auf und schlagen sich im Grillgut nieder. Grillgut soll sich daher nicht langfristig direkt über der Glut befinden.

**Gesundheits - TIPP!**

Grillen - ja, aber nur bei besonderen Anlässen!

### Auf keinen Fall:

#### Schimmelpilz

Die Sporen des Schimmelpilzes bilden Gifte (Mykotoxine). Einige davon stehen im Verdacht, Krebs auslösen zu können, wenn sie längere Zeit in größeren Mengen aufgenommen werden. Sie verschwinden auch bei Erhitzung oder Trocknung der verschimmelten Lebensmittel nicht oder nicht ausreichend! Bedenken Sie auch, dass sich Schimmelpilz unsichtbar unter der Oberfläche ausbreitet. Also: Nicht nur oberflächlich entfernen, sondern alles wegwerfen! Bewusst zugesetzte Kulturschimmelpilze (z.B. auf manchen Käsesorten) sind unbedenklich.

#### Ranziges Fett

Wenn Fett verdorbt, entstehen sogenannte Radikale, die ungesättigte Fettsäuren und die Vitamine A, C und E schädigen. Darüber hinaus können verdorbene Fette die Entstehung von krebsregenden Substanzen im Dickdarm fördern. Verwenden Sie lieber pflanzliche Öle und bewahren Sie diese dunkel und geschlossen im Kühlschrank auf.

### In Maßen:

#### Hamburger, Pommes frites & Co

Ab und zu Fast food ist an sich nicht verboten, solange Sie generell auf ausgewogene Ernährung achten. Aber Vorsicht: Diese Art von Gerichten ist meist sehr fett- und kalorienreich!



## Unbedenklich:

### Fertiggerichte

Alle Produkte, die derzeit angeboten werden, sind von den Zusatzstoffen her gesundheitlich unbedenklich. Dafür sorgen gesetzliche Regelungen und Kontrollen.



### Gefrorene

#### Lebensmittel

Tiefgefrieren ist eine besonders schonende Art der Konservierung. Je schneller tiefgefroren wird, desto besser bleiben die Zellstruktur und viele wertvolle Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Vitamine erhalten. Was einmal aufgetaut ist, sollte allerdings sofort verarbeitet und nicht wieder tiefgefroren werden.

### Gefriergetrocknetes,

#### Lebensmittel aus der Dose

Auch hier gilt: Was in Österreich in den Handel kommt, ist grundsätzlich gesundheitlich unbedenklich.



### Zubereitung in der Mikrowelle

Mikrowellen bewirken in Lebensmitteln keine chemischen Veränderungen. Es bleiben weder gefährliche Spaltprodukte noch Strahlung in den Speisen zurück. Achten Sie aber darauf, dass die Speisen auch gut durch sind! Bitte bei eingeschaltetem Gerät den Kopf nicht in unmittelbare Nähe!

### Künstliche Süßungsmittel

Generell unterscheiden wir zwischen Süßstoffen und Zuckeraustauschmitteln. Süßstoffe sind praktisch kalorienfrei und haben eine bis zu 2.000 mal stärkere Süßkraft als Zucker. Als Süßstoffe sind derzeit Saccharin, Cyclamat, Acesulfam, Aspartam, Thaumatin und Nero-Hesperidin DC zugelassen – und als unbedenklich eingestuft.

Zuckeraustauschstoffe sind die Zuckeralkohole Sorbit, Mannit, Maltit, Lactit und Xylit oder Fructose (Fruchtzucker). Diese Stoffe brauchen zur Verwertung im Körper kein Insulin und sind daher für Diabetiker gut geeignet. Sie haben eine geringere Süßkraft als Zucker, liefern aber etwa gleich viel Energie. Ein Teil der Zuckeraustauschstoffe kann bei übermäßigem Verzehr (z.B. Kaugummi, Zuckerl) abführend wirken.

## Optimal:

### Frisch Zubereitetes

Viel Müsli, Joghurt, Vollkornprodukte, heller Fisch und Huhn

### 5 Portionen Obst oder Gemüse täglich!

### Lebensmittelhygiene:

Lebensmittelinfektionen (z.B. durch Salmonellen) können unter Umständen ernsthafte Erkrankungen auslösen. Besonders gefährdet sind Kinder, Schwangere und Stillende, alte Menschen und Personen mit geschwächtem Immunsystem (z.B. Krebspatienten).

## Beachten Sie folgende Regeln:

- Kaufen Sie nur unverehrte und frische Lebensmittel
- Verstauen Sie Geflügel, Eier und Fleisch so in der Einkaufstasche, dass sie nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen
- Leicht verderbliche Lebensmittel gehören gut verpackt sofort in den Kühlschrank
- Geflügel, Fleisch, Fisch und Eier immer gut erhitzen (Kerntemperatur mind. 75° C)
- Achten Sie auf Sauberkeit in der Küche
- Wenn Sie mit Geflügel, Fleisch und Eiern zu tun haben, fassen Sie keine Speisen an, die nicht mehr erhitzt werden (z.B. Salat)
- Reinigen Sie alle Arbeitsgeräte und auch das Schneidbrett gründlich
- Vermeiden Sie langes Warmhalten
- Meiden Sie rohes Fleisch und Eier sowie Rohmilch

# DIE WICHTIGSTEN

## Gesundheitswächter: Obst und Gemüse

DIE SÜDEUROPEÄER ESSEN NICHT NUR MEHR OBST UND GEMÜSE ALS WIR, SIE SIND AUCH SELTENER VON KREBS UND HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN BETROFFEN.

Wissenschaftler haben erhoben: Je mehr Obst und Gemüse gegessen wird, umso seltener sind Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Heute gibt es bereits 250 epidemiologische Studien, die den Zusammenhang zwischen Obst- und Gemüseverzehr und Krebsrisiko untersucht haben. Auch für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es Hinweise auf eine positive Wirkung. Und sie bestätigen: Mit jeder weiteren Portion Obst und Gemüse kann das Krebsrisiko sowie das Risiko für Zivilisationskrankheiten (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettsucht, Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Gicht, Rheuma etc.) gesenkt werden. Es ist erwiesen, dass neben anderen Faktoren Inhaltsstoffe der Nahrung bei unterschiedlichen Schritten der Krebsentstehung eingreifen, sie fördern oder auch hemmen können.

Im Allgemeinen haben Gemüse und Obst wenig Kalorien und sind damit bestens zum Abnehmen geeignet. Aber Gemüse und Obst sind viel mehr als nur Schlankmacher: Sie sind ausgezeichnete Vitaminquellen und enthalten viele wichtige Mineral- und Ballaststoffe.

Sie können aber auch dazu beitragen, verschiedene Krebsarten zu verhüten. Im Gegensatz zur herkömmlichen Meinung genügt es jedoch nicht, z.B. 2 Äpfel pro Tag zu essen, um „gesund zu bleiben“. Nur wenn für die entsprechende Vielfalt an Obst und Gemüsen gesorgt wird, können Schutzmechanismen zum Tragen kommen.



---

# DIE AUFGABEN DER VITAMINE

für unseren Körper...

---

JEDES VITAMIN HAT SEINE SPEZIELLEN STÄRKEN – WER SIE KENNT, KANN SIE AUCH BEWUSST EINSETZEN. HIER EINE KURZE ZUSAMMENFASSUNG – UND EINE ÜBERSICHT, WO DIESE VITAMINE VERSTÄRKT ENTHALTEN SIND.

## Das Vitamin A und seine Vorstufe - das Beta Carotin

Vitamin A ist für die unterschiedliche Färbung in Obst und Gemüse verantwortlich. Diese Pigmentierungen haben natürlich wichtige Aufgaben; in Obst und Gemüse ist hauptsächlich das sogenannte Provitamin A - das Beta „Carotin“ - enthalten, das sich im Organismus in Vitamin A umwandelt.

Wie der Name (lateinisch: Carota = Karotte) schon sagt, findet man diese so genannten „Carotinoide“ vor allem in der Karotte. Viele Obst- und Gemüsesorten von gelblichem, orangem und rötlichem Aussehen beinhalten ebenfalls diese Carotinoide. „Farbenprächtigeres“ Obst und Gemüse enthält nicht immer mehr Provitamin A als andere. Auch dunkelgrüne Blätter beinhalten viel Provitamin A.



Die typische gelbe, orange oder rote Farbe ist in diesem Fall nicht sichtbar, weil sie durch das Grün des Chlorophyll überdeckt wird.

---

## Die Schutzfunktion

Vitamin A gehört zu der Gruppe der Antioxidanzien, das sind Stoffe, die mit freien Radikalen reagieren und diese unschädlich machen. Das Vitamin A, auch „Epithelschutzvitamin“ genannt, ist in unserem Organismus für verschiedene Funktionen verantwortlich: so z.B. für die Sehkraft, den Hautschutz sowie für normales Wachstum und für ausreichende Widerstandskraft. Studien haben gezeigt, dass ein Mangel an Vitamin A oder Beta Carotin Dispositionen für gewisse Krebsarten nach sich

zieht. Vitamin A bewirkt im Organismus eine starke Aktivierung von chemischen Abwehrmechanismen gegen krebserregende Substanzen; gleichzeitig wird auch die körpereigene Abwehrreaktion gegen entartete Zellen gestärkt. Dies betrifft besonders auch Krebserkrankungen.

Lungenkrebs - unabhängig ob man raucht oder nicht - ist ein typisches Beispiel: Vitamin A Mangel in der Nahrung - erhöht das Risiko für Lungenkrebs.

## Die Schutzfunktion

Eine Schutzwirkung von Vitamin A vor Krebsentstehung wurde auch im Zusammenhang mit folgenden Krebsformen beobachtet bei:

- ◆ Kehlkopfkrebs
- ◆ Speiseröhrenkrebs
- ◆ Darmkrebs
- ◆ Lungenkrebs
- ◆ Magenkrebs
- ◆ Blasenkrebs

Die Schutzwirkung des Carotins ist noch wichtiger als die des Vitamin A.

Es bewirkt im Organismus eine starke Anhäufung von aktiven Abwehrmechanismen gegen krebserrigende Substanzen.

## Vitamin A-Gehalt

Lebensmittel mg (je 100 g verzehbarer Anteil)	Vitamin A (Retinol-Äquivalent)
<b>Gemüse</b>	
Brunnenkresse	4.90
Karotten	1.70
Grünkohl	1,44
Petersilie	1.00
Feldsalat	0.66
Spinat	0.55
Paprika rot	0.18

Lebensmittel mg (je 100 g verzehbarer Anteil)	Vitamin A (Retinol-Äquivalent)
<b>Obst</b>	
Marillen, getrocknet	5.80
Honigmelone	0.78
Papaya	0.16
Marillen	0.13
Grapefruit	0.09
Nektarinen	0.07
Brombeere	0.02

Quellenangabe: Prof. Dr. I. Elmadfa, "Die große GU Nährwert, Kalorientabelle 2002/2003"

## Tagesbedarf an Vitamin A<sup>1</sup> (Beta-Carotin) in mg

Kinder	Männlich/Weiblich	
1 bis unter 4 Jahre	0.5	0.5
4 bis unter 7 Jahre	0.7	0.7
7 bis unter 10 Jahre	0.8	0.8
10 bis unter 13 Jahre	0.9	0.9
13 bis unter 15 Jahre	1.1	1.0
Schwangere ab dem 4. Monat	1.1	

Jugendliche und Erwachsene	M/W	
15 bis unter 19 Jahre	1.1	0.9
19 bis unter 25 Jahre	1.0	0.8
25 bis unter 51 Jahre	1.0	0.8
51 bis unter 65 Jahre	1.0	0.8
65 Jahre und älter	1.0	0.8

Äquivalenzwerte für eine angemessene Zufuhr  
Quellenangabe: 2000 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.



# DAS VITAMIN E

## die "Abwehrer"...

WIE SCHON BEIM VITAMIN A - UND IN DER FOLGE BEIM VITAMIN C - GIBT ES ZAHLREICHE ARGUMENTE, DASS AUCH VITAMIN E EINE SCHUTZFUNKTION GEGEN KREBS AUSÜBT.

Vitamin E ist ein in der Zelle gelagertes Antioxidans. Es schützt die Zelloberfläche (Membran) und neutralisiert verschiedene giftige Stoffe im Körper. Diese Schadstoffe, genannt „Freie Radikale“, zerstören einen Teil der Schutzhülle, die unsere Zellen umgibt und ermöglichen so den krebseregenden Substanzen, die Zelle anzugreifen oder sie zu schädigen - selbst die Erbmasse von gesunden Zellen. Daher schützt Vitamin E durch seine Wirkung als Radikalfänger - ebenso wie die Vitamine A + C - vor der Entstehung von bestimmten (Krebs)Krankheiten. Das Vitamin E spielt außerdem eine führende Rolle, um unseren Organismus gegen radioaktive und toxische Schadstoffe zu schützen. Das Vitamin E enthält verschiedene Verbindungen,

die unter dem Begriff „Tocopherole“ zusammengefasst werden. In der Natur kommen Tocopherole vor allem in Pflanzenölen mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren vor.



Gemüse und Obst sind selbst nicht unbedingt immer die großen Vitamin-E-Spender, aber eine regelmäßige Aufnahme dieser durch die Nahrung trägt dazu bei, dass die Schutzwirkung des Vitamins im Körper zur Geltung kommen kann.

Gute Vitamin-E-Quellen sind Soja, Spargel, Schwarzwurzel, Fenchel und Grünkohl. Regelmäßiger Genuss von Rohkost, Nüssen bzw. Essenszubereitungen mit Pflanzenöl sind eine wirksame Vitamin-E-Versorgung.

### Vitamin E-Gehalt

Lebensmittel mg (je 100 g verzehrbare Anteil)	Vitamin E (Tocopherole)
<b>Gemüse</b>	
Sojafleisch, trocken	13.0
Schwarzwurzel, roh	6.0
Spargel, roh	2.1
Grünkohl	1.7
Sojabohnen	1.5
Spinat, roh	1.4
Fenchel	1.3

Lebensmittel mg (je 100 g verzehrbare Anteil)	Vitamin E (Tocopherole)
<b>Obst</b>	
Hagebutte, roh	4.2
Sanddornbeere, roh	3.2
Mango	1.0
Preiselbeeren, roh	1.0
Himbeeren	0.9
Zwetschken	0.8
Brombeeren	0.7

Quellenangabe: Prof. Dr. I. Elmadfa, "Die große GU Nährwert, Kalorientabelle 2002/2003"

## Tagesbedarf an Vitamin E in mg

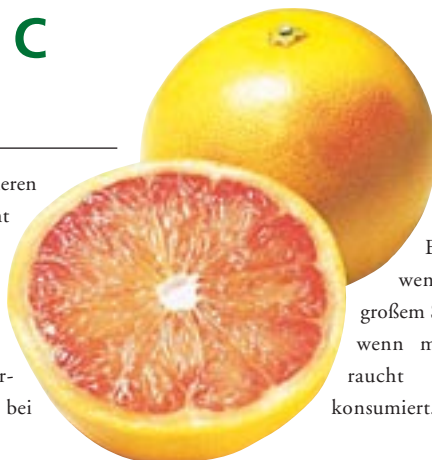
Kinder	Männlich/ Weiblich		Jugendliche und Erwachsene	M/W	
1 bis unter 4 Jahre	6	5	15 bis unter 19 Jahre	15	12
4 bis unter 7 Jahre	8	8	19 bis unter 25 Jahre	15	12
7 bis unter 10 Jahre	10	9	25 bis unter 51 Jahre	14	12
10 bis unter 13 Jahre	13	11	51 bis unter 65 Jahre	13	12
13 bis unter 15 Jahre	14	12	65 Jahre und älter	12	11
Schwangere ab dem 4. Monat	13				

Äquivalenzwerte für eine angemessene Zufuhr  
 Quellenangabe: 2000 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

## DAS VITAMIN C das Bekannteste!

Zum Unterschied von verschiedenen Tieren kann sich der Mensch sein Vitamin C nicht selbst produzieren.

Er muss es daher mit der Nahrung zu sich nehmen. Obst und Gemüse sind die besten natürlichen Vitaminquellen. Erhöhten Bedarf an Vitamin C hat man bei



viralen bakteriellen Erkrankungen, wenn man unter großem Stress steht oder wenn man Zigaretten raucht und Alkohol konsumiert.

### Der Trugschluss

Die ganze Welt spricht davon, dass Zitrusfrüchte (Zitronen, Orangen, Grapefruits) reich an Vitamin C sind. Aber im Gegensatz zu dieser weitverbreiteten Meinung sind die Zitrusfrüchte gar nicht die Vitamin-C-reichhaltigsten Nahrungsmittel: Sanddorn und schwarze Ribisel, Petersilie, Broccoli und Paprika enthalten mehr Vitamin C als Zitronen und Orangen.

Broccoli und alle Kohlarten enthalten genauso viel Vitamin C wie Orangen. Heurige Kartoffel decken ebenfalls unseren Bedarf. Dennoch: Hochwertige Fruchtsäfte können sehr gut den Tagesbedarf an

Vitamin C decken; dies gilt auch für eine Kiwi, ein Stück Paprika. **Aber Vorsicht:** Der Vitamin-C-Gehalt verringert sich mit der Dauer der Lagerung und nimmt bei alten Kartoffeln deutlich ab.

Vitamin C kann die Entstehung von krebserregenden Substanzen während der Verdauung hemmen, neutralisiert freie Radikale und stärkt die körpereigene Abwehr. Einer der vehementesten Anhänger und Verfechter der Schutzwirkung von Vitamin C gegen Krebs war übrigens der Nobelpreisträger Paulus Lining.



Kartoffel enthalten in den grünen Stellen „Solanin“, das für verschiedene Verdauungsstörungen verantwortlich sein kann. Grünliche Stellen sollten vor dem Kochen immer entfernt werden, Kochwasser

bitte nicht mitverwenden!

**Gesundheits - TIPP!**  
Salate können mit frischen Kräutern feiner und vitaminreicher werden.

**Vitamin C-Gehalt**

Lebensmittel mg (je 100 g verzehrbare Anteil)	Vitamin E (Tocopherole)
<b>Gemüse</b>	
Petersilie	166
Paprika	120
Broccoli	115
Kohl	105
Karfiol,, Weiß-, Rotkraut	60
Spinat	51
Kartoffeln, Sauerkraut	17

Lebensmittel mg (je 100 g verzehrbare Anteil)	Vitamin E (Tocopherole)
<b>Obst</b>	
Sanddorn	450
Schwarze Ribisel	177
Erdbeeren	62
Zitronen, Orangen	53
Kiwi	46
Grapefruit	44
Rote Ribisel, Stachelbeeren	36

Quellenangabe: Prof. Dr. I. Elmadfa, "Die große GU Nährwert, Kalorientabelle 2002/2003"

**Tagesbedarf an Vitamin C in mg**

Kinder	Männlich/ Weiblich	
1 bis unter 4 Jahre	60	60
4 bis unter 7 Jahre	70	70
7 bis unter 10 Jahre	80	80
10 bis unter 13 Jahre	90	90
13 bis unter 15 Jahre	100	100
Schwangere ab dem 4. Monat	110	

Jugendliche und Erwachsene	M/W	
15 bis unter 19 Jahre	100	100
19 bis unter 25 Jahre	100	100
25 bis unter 51 Jahre	100	100
51 bis unter 65 Jahre	100	100
65 Jahre und älter	100	100

Äquivalenzwerte für eine angemessene Zufuhr  
Quellenangabe: 2000 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

# VITAMINE SCHÜTZEN - schützen Sie Vitamine

VITAMINE VERÄNDERN SICH SCHNELL. ZUM BEISPIEL HITZE, LICHT UND LUFT LASSEN IHRE WIRKUNG VERSCHWINDEN.

Um Vitaminverlusten vorzubeugen, essen Sie Obst und Gemüse am besten unmittelbar nach dem Einkauf. Auch im untersten Fach Ihres Kühlschranks ist Ihr Obst und Gemüse z.B. vor Hitze und Licht geschützt.

**Essen Sie Gemüse der Saison:**  
Das Angebot von frischem Obst und Gemüse variiert das ganze Jahr hindurch. Bevorzugen Sie Obst und Gemüse der Saison: damit ist der Vitamingehalt der höchste und der Preis der niedrigste.

# DIE STÄRKEN DER sekundären Pflanzeninhaltsstoffe

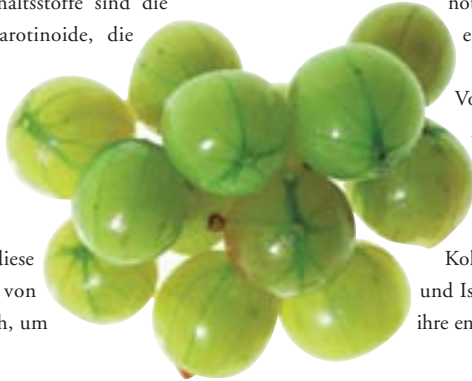
SEKUNDÄRE PFLANZENINHALTSSTOFFE KÖNNEN VIEL POSITIVES ENTFALTEN.

Zu ihnen zählen unter anderem alle natürlichen Geschmacks- und Duftstoffe, die natürlichen Farbstoffe und pflanzeigene Enzyme. Typische sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe sind die bereits erwähnten Carotinoide, die Phytosterine, die Saponine, die Flavonoide, die Terpene oder auch die Sulfide.

Die Pflanzen nützen diese Stoffe zur Abwehr von Schädlingen, aber auch, um

Pilz- und Bakterieninfektionen zu verhindern. Sie sind für den Menschen im Gegensatz zu den Vitaminen oder Mineralstoffen nicht lebensnotwendig, haben aber trotzdem enorme Bedeutung.

Vorbeugend gegen Krebserkrankungen wirken die bereits mehr bekannten Carotinoide, aber auch die so genannten Flavonoide bzw. die in den Kohlarten vorkommenden Indole und Isothiozyanate. Bekannt ist auch ihre entzündungshemmende Wirkung.



## Die Pflanzeninhaltsstoffe im Überblick

### Glucosinolate

Glucosinolate können Sie schmecken und riechen: Durch ihre Spaltung entstehen ätherische Öle. Sie sorgen für Geruch, Geschmack und das typisch scharfe an Senf, Meerrettich, Radieschen, Kresse. Auch Kohlarten enthalten Glucosinolate. Sie hemmen Bakterien im Wachstum und können so zur Abwehr von Infektionskrankheiten beitragen. Auch für die Krebsabwehr sind sie wichtig.

### Phytosterine

Was in tierischen Produkten Cholesterin ist, ist in pflanzlichen Produkten die Gruppe der Phytosterine. Sie können vor Krebs schützen und den

Cholesterinspiegel senken. Beste Quellen für Phytosterine sind Soja, Avocado, Sonnenblumenkerne, Sesam, Getreidekeime und Nüsse.



### Polyphenole / Phenolsäuren

Phenolsäuren sind besonders in frisch geerntetem Obst und Gemüse enthalten und vor allem in den Randschichten konzentriert. Ihnen wird eine starke Antikrebswirkung zugesprochen.

Reich an Phenolsäuren sind Erdbeeren, Walnüsse, Trauben. Phenolsäuren in Trauben, Zwetschken, Rotkraut und anderen Obst- und Gemüsesorten können auch gegen Entzündungen wirken.



### Flavonoide

Flavonoide machen als Farbstoffe auf sich aufmerksam. Gelbe Farbe bringen die Flavonole. Rote, blaue und violette Färbung bringen die Anthocyane. Zu finden sind sie vor allem in Rotkraut, Radieschen, roten Zwiebeln, roten Salaten, Melanzani, roten Kirschen, Äpfeln und Zwetschken, aber auch in fast allen Obst- und Gemüsearten. Auch in Kohl, grünen Bohnen, Broccoli, Marillen, Pfirsichen.

Sie können zur Vorbeugung gegen Krebs beitragen, vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen und Entzündungen hemmen. Sie können auch Krankheitskeime abtöten, die Blutgerinnung regulieren und das Immunsystem beeinflussen.

### Protease-Inhibitoren

Sie kommen in Sojabohnen, in Getreide und Kartoffeln vor. Sie wirken antioxidativ, hemmen Entzündungen und können vor Krebs schützen.

### Monoterpene

Sie sind als Bestandteile von Zitrusfrüchten, Gewürzen etc. zu riechen. Auch ihnen wird eine krebshemmende Wirkung zugesprochen.

### Phytoöstrogene

Enthalten in Soja, Vollkornprodukten und Leinsamen, können sie gegen Krebs wirken und machen sich als Antioxidanzien stark.

### Saponine

Saponine schmecken leicht bitter. In Erbsen, Linsen, Bohnen, Spinat und Getreide sind Saponine enthalten. Auch sie können vor Krebs schützen, senken den Cholesterinspiegel, wirken gegen Bakterien und beeinflussen das Immunsystem.

### Phytinsäure

Reichliches Vorkommen: in Hülsenfrüchten. Phytinsäure sorgt bei der Verdauung für ein langsames Abbauen der Stärke. Deshalb sind Bohnen und Erbsen auch für Diabetiker gut geeignet!

### Sulfide

Der bekannteste Vertreter dieser Substanzgruppe ist das Allicin des Knoblauchs. Sulfide stecken auch in allen anderen Zwiebelgewächsen wie Schnittlauch, Gemüsezwiebeln, Schalotten, Lauchzwiebeln und Porree.

Den Sulfiden verdanken sie den intensiven Geruch und die Schärfe. Sulfide regen den Speichelfluss an und bringen den Darm in Bewegung.

Als Antioxidanzien neutralisieren sie Freie Radikale, die ansonsten die Veränderung von Zellen bewirken könnten. Daneben beeinflussen sie die Blutgerinnung und das Immunsystem. Außerdem hemmen sie die Ablagerung von Cholesterin in den Arterien.

Das alles zusammen kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.



# DIE TOP 6 GEGEN KREBS

VOM „NATIONAL CANCER INSTITUTE“ WURDEN IN DEN LETZTEN 10 JAHREN ETWA 40 NAHRUNGSMITTEL ALS „VOR KREBS SCHÜTZEND“ EINGESTUFT. DIE 6 AN DER SPITZE LIEGENDEN NAHRUNGSMITTEL SIND DERZEIT INHALT EINER GROSß ANGELEGTEN STUDIE.

## Broccoli

Der Star unter den Anti-Krebs-Gemüsen. Drei seiner Inhaltsstoffe (Flavonoide, Indole, Isothiozygnate) wirken krebshemmend, besonders im Verdauungstrakt.

## Tomaten/ Paradeiser

In Tomaten wurden P-Cumarin und Chlorogen entdeckt. Diese Säuren reduzieren die Bildung krebs-erzeugender Nitrosamine, die sich z.B. nach dem Genuss von Grillfleisch entwickeln können. Ebenfalls wichtig: Lycopin, der rote Farbstoff!

## Soja

Soja, eine Leibspeise der Japaner, gilt als Waffe gegen Darmkrebs.

## Zitronen

Zitronen senken beim Menschen das Risiko für Speiseröhrenkrebs. Man vermutet auch die Blockade des Wachstums anderer Krebsarten.

## Zwiebeln

In Zwiebeln wurden Isothiozyanate gefunden. Sie bekämpfen Bakterien und hemmen die Entstehung krebsauslösender Stoffe.

## Karotten

Karotten mindern das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken und stärken das Immunsystem. Aus der Gruppe der Carotinoide sind über 600 Wirkstoffe bekannt.

## TIPPS UND TRICKS,

wie auch Ihre Familie gerne mehr Obst und Gemüse zu sich nimmt...

### Erster Trick

Zum Frühstück ein Glas Obst- oder Gemüsesaft! Fertige Säfte aus 100 % Frucht oder Konzentrat oder Selbstgepresstes werden zum Muntermacher!

### Zweiter Trick

Aus eins mach zwei. Verdoppeln Sie die Gemüseportion, die Sie sowieso essen. Gemüse hat so wenig Kalorien, dass Sie sich daran wirklich satt essen können. Nur fettreiche Soßen und Dressings sollten Sie zu Salat oder Gemüse meiden.

### Dritter Trick

Essen Sie jeden Nachmittag zur Kaffeezeit ein Stück Obst. Obst hilft Ihnen über das Nachmittagstief hinweg und belastet nicht mit vielen Kalorien. Obst können Sie überall essen, ob zu Hause, am Schreibtisch oder bei einer Pause unterwegs.

### Vierter Trick

Wie wäre es, wenn Sie das Abendessen regelmäßig mit einem Glas Gemüsesaft beginnen würden?

Die angenehme Randerscheinung:  
Top-Figur gibt's inklusive!



# TIERISCHE LEBENSMITTEL

in Maßen genießen!

WIE SCHON ZU BEGINN ERWÄHNT: MIT FLEISCH, EIERN UND TIERISCHEN FETTEN SOLLTEN SIE EHER SPARSAM UMGEHEN. PRO WOCHE GILT: NICHT MEHR ALS 2 – 3 MAL FLEISCH BZW. WURST, NICHT MEHR ALS 3 EIER, JEDOCH 1 – 2 MAL FISCH ZU SICH NEHMEN.

## Fleisch und Fisch

Auch hier gibt es Unterschiede: Geflügelfleisch enthält weniger Fett als Rind- oder Schweinefleisch. Untersuchungen deuten darauf hin, dass die regelmäßige Aufnahme von rotem Fleisch (Rindfleisch, Schweinefleisch, Lamm) die Entstehung von Krebs (v.a. Dickdarmkrebs) begünstigen kann.

Meeresfische wie Lachs, Makrele, Thunfisch oder Hering sind zwar fettreich, aber sie enthalten hoch ungesättigte Fettsäuren, sogenannte Omega 3-Fettsäuren. Diese bieten vor allem Schutz gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, werden aber auch als Schutz gegen Dickdarmkrebs diskutiert. Zu empfehlen sind alle gängigen Süßwasser- oder Meeresfische (z.B. Barsch, Dorsch, Scholle, Seelachs, Thunfisch, Forelle, Lachs oder Zander). Viele Fischarten sind fettärmer als Fleischprodukte. Meeresfische sind auch hervorragende Jodlieferanten.

Nicht zu empfehlen ist häufiger Genuss von gegrillten oder geräucherten Fischen.

## Milchprodukte

Alle Milchprodukte – also auch Käse, Topfen usw. – enthalten viel Calcium, das wir für gesunde Knochen brauchen. Joghurt enthält außerdem Bakterienkulturen wie Milchsäure- oder Bifidusbakterien, die die Bakterienflora im Dickdarm verbessern und dadurch die Stuhlkonsistenz verbessern. Zu beachten ist allerdings bei allen Milchprodukten der meist hohe Fettgehalt!

## Fette

Generell unterscheiden wir zwischen tierischen und pflanzlichen Fetten. Tierische Fette enthalten einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren – üppiger Konsum kann das Auftreten von Prostata-, Dickdarm- oder Brustkrebskarzinomen fördern.

## Pflanzliche Fette dagegen können sich positiv auswirken!

So zeigen Studien aus Südeuropa, dass ein hoher Olivenölverzehr das Brustkrebsrisiko sinken lässt. Auch Fischölen wird eine Schutzwirkung gegenüber Krebs (Dickdarmkrebs) zugeschrieben.

**Der gute TIPP:**  
Tierische Fette reduzieren -  
den Anteil an pflanzlichen Fetten  
erhöhen!



# DIE BALLASTSTOFFE

## unentbehrliche Verdauungshilfe!

BALLASTSTOFFE IN DER NAHRUNG SIND SUBSTANZEN PFLANZLICHEN URSPRUNGS, DIE NICHT VERDAUT WERDEN. IM GEGENSATZ ZUR WEIT VERBREITETEN MEINUNG IST DABEI NICHT WICHTIG, WIE „FASERREICH“ MANCHE OBST- UND GEMÜSESORTEN SCHEINEN MÖGEN.

### Es gibt 2 Arten von Ballaststoffen:

Die Ballaststoffe sind eine große Familie, die sich in ihrer Wirksamkeit aus zwei wesentlichen Gruppen zusammensetzen: den unlöslichen Ballaststoffen, die vor allem in ganzen Getreidekörnern und in der Kleie vorkommen, und die löslichen Ballaststoffe. Obst und Gemüse enthalten vor allem lösliche Ballaststoffe. Um effektiv zu sein, muss unsere Nahrung beide Arten von Ballaststoffen beinhalten.

#### Die löslichen Ballaststoffe:

Die löslichen Ballaststoffe können Wasser binden und quellen dabei sehr stark auf. Sie helfen mit, Herzinfarkt und Arterienverkalkung vorzubeugen, weil sie den Cholesterinspiegel auf natürliche Weise senken.

Cholesterin wird im Körper zur Gallensäure umgebaut, Ballaststoffe binden diese und helfen so mit, den Cholesterinspiegel zu senken. Dadurch schützen sie aber auch vor Gallensteinen, die entstehen können, wenn die Gallenflüssigkeit mit Cholesterin übersättigt ist. Diese löslichen Ballaststoffe verhindern auch starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels, indem sie für eine gleichmäßige und langsame Aufnahme der Glucose (Einfachzucker) in den Organismus verantwortlich sind. Lösliche Ballaststoffe findet man vor allem in Obst und Gemüse.

#### Die unlöslichen Ballaststoffe:

Die unlöslichen Ballaststoffe - vorwiegend im Getreide enthalten - sind vor allem für eine normale Darmtätigkeit unentbehrlich.

Als natürliche Füllstoffe sorgen sie für die regelmäßige Darmentleerung. Darmerkrankungen wie Hämorrhoiden oder Divertikulose können verhindert werden.



#### Gesundheits - TIPP!

Greifen Sie so oft wie möglich zu dunklen - ballaststoffreichen - Brotprodukten!



# WIE VIELE BALLASTSTOFFE

soll man pro Tag essen?

EIN ERWACHSENER SOLL CA. 30 G (50:50) BALLASTSTOFFE PRO TAG KONSUMIEREN.

## Ballaststoff- Gehalt ausgewählter Lebensmittel

Lebensmittel	g pro 100 g insgesamt	lösliche Ballaststoffe in g		unlös. Ballaststoffe in g
Weizenkleie	43.00	davon	2.15	40.85
Knäckebrot	16.84	davon	5.99	10.85
Roggen ganzes Korn	14.00	davon	4.97	9.03
Linsen	12.00	davon	4.80	7.20
Weizen ganzes Korn	11.00	davon	2.75	8.25
Mais ganzes Korn	9.20	davon	2.30	6.90
Vollkornteigwaren	8.83	davon	2.71	6.62
Vollkornbrot	8.65	davon	3.09	5.56
Haferflocken	6.74	davon	2.02	4.72
Müsli	6.60	davon	1.98	4.62
Schwarzwurzel	5.00	davon	1.25	3.75
Kohlsprossen	4.40	davon	1.45	2.95
Erbsen grün	4.30	davon	0.26	4.04
Kraut	4.20	davon	0.42	3.78
Cornflakes	4.00	davon	1.00	3.00
Karotten	3.43	davon	1.37	2.06
Bananen	3.40	davon	1.02	2.38
Teigwaren	2.93	davon	0.73	2.20
Karfiol	2.60	davon	1.04	1.56
Broccoli	2.26	davon	0.91	1.37



---

# GIBT ES DIE GEFAHR,

## zu viele Ballaststoffe zu sich zu nehmen?

---

### **DAS IST TATSÄCHLICH VON PERSON ZU PERSON VERSCHIEDEN.**

FÜR MANCHE GESUNDE MENSCHEN, DIE GEWÖHNT SIND, OBST UND GEMÜSE REGELMÄßIG ZU ESSEN - UND DAMIT AUCH BALLASTSTOFFE - BESTEHT HIER KEINE BESCHRÄNKUNG.

---

Ist dies jedoch nicht der Fall, kann eine plötzliche „Obst- und Gemüsebombe“ schon Ursache für unangenehme Nebenwirkungen sein: schnellere Darmpassage, Blähungen usw. Diese unangenehmen Nebenwirkungen verschwinden jedoch, wenn sich der Organismus an die neue, gesunde Lebensweise mit mehr Ballaststoffen gewöhnt hat. Wichtig ist daher, dass die Umstellung Schritt für Schritt erfolgt, aber auch, dass ausreichend getrunken wird. Ballaststoffe müssen quellen, um zu wirken. Personen, die nicht gesund sind, müssen sich strikt an die vom Arzt emp-

fohlenen Richtlinien halten. Die vorgeschriebene Menge an Ballaststoffen darf keinesfalls überschritten werden, da sonst massive Verdauungsstörungen auftreten können.



---

## **ERNÄHRUNG BEI KREBS**

EINE SPEZIELLE KREBSDIÄT GIBT ES LEIDER NICHT. ABER BEI EINER ERKRANKUNG IST AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG BESONDERS WICHTIG:

---

So beheben Sie etwaige Ernährungsmängel, fördern die Verträglichkeit von Therapien, unterstützen Genesungsprozesse und senken das Risiko für das Auftreten neuer Tumore. Richtige Ernährung verbessert den Allgemeinzustand und stärkt das

möglicherweise angegriffene Immunsystem. Dringend abzuraten ist hingegen von „Aushungern“ der Krankheit: Hungerdiäten (auch längere Saftkuren) schwächen und belasten dadurch noch mehr!

### **Spezielle Ernährungsformen**

#### **Hochkalorische Ernährung (Astronautenkost)**

Darunter versteht man Zusatznahrungen, die die normale Ernährung ergänzen, wenn der Energiebedarf sonst nicht ausreichend gedeckt wäre. Auch Trinknahrungen für den täglichen Bedarf sind in verschiedenen Geschmacksrichtungen und für spezielle Anforderungen (z.B. eiweißreich, ballaststoffreich, ballaststoffarm) zur Verfügung.

Hochkalorische Trinknahrung ist bei Untergewicht, drohendem oder bestehendem Gewichtsverlust oder Essproblemen (Schluckstörungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Aversionen) nötig. Die Verabreichung kann auch über Sonden (Nasensonde, Magensonde) erfolgen.



# ERNÄHRUNGSTIPPS

## während der Chemotherapie

### Maßnahmen, wie Sie selbst Übelkeit und/oder Erbrechen günstig beeinflussen können:

- ◆ Vermeiden Sie, große Mengen an Speisen auf einmal zu sich zu nehmen; teilen Sie Ihre Mahlzeiten auf mehrere kleine Portionen über den Tag auf
- ◆ Essen/trinken Sie langsam
- ◆ Meiden Sie sehr süße, gebackene und fette Speisen
- ◆ Essen Sie kalte bzw. nicht zu heiße Speisen, damit Sie nicht von starken Gerüchen belästigt werden
- ◆ Kauen Sie gut
- ◆ Falls Sie morgens unter Übelkeit leiden, versuchen Sie, noch vor dem Aufstehen trockene Speisen, wie Kekse oder Toast, zu sich zu nehmen (vermeiden Sie diese jedoch bei Entzündungen der Mundschleimhäute sowie bei fehlendem Speichel)
- ◆ Trinken Sie kalten, klaren, nicht gesüßten Fruchtsaft, wie Apfelsaft und Grapefruitsaft, oder Mineralwasser
- ◆ Falls bei Ihnen Übelkeit und Erbrechen bereits während der Zytostatikatherapie eintreten, meiden Sie die Nahrungsaufnahme einige Stunden davor
- ◆ Lutschen Sie Eiswürfel, Mentholtabletten oder saure/scharfe Zuckerl (vermeiden Sie saure/scharfe Zuckerl im Falle von Schleimhautentzündung im Mundbereich)
- ◆ Meiden Sie Gerüche, die Sie als unangenehm empfinden, wie Kochdunst, Zigarettenrauch oder Parfums
- ◆ Bereiten Sie Speisen im Voraus vor und frieren Sie diese für die Zeit, in der Sie nicht kochen möchten, ein
- ◆ Vermeiden Sie, sich unmittelbar nach dem Essen niederzulegen
- ◆ Tragen Sie nur locker passende Kleidungsstücke
- ◆ Bei Übelkeit atmen Sie tief und langsam
- ◆ Zerstreuen Sie sich durch Gespräche mit Angehörigen oder Freunden, hören Sie Musik oder sehen Sie fern und Ähnliches
- ◆ Leiden Sie unter antizipatorischer(m) Übelkeit/ Erbrechen (ausgelöst schon durch "daran denken"), sollten Sie - unter Anleitung von Fachleuten - Entspannungsübungen machen

### Tipps gegen Schleimhautentzündung im Mund- und Rachenbereich

- ◆ Essen Sie ausschließlich kalte oder lauwarme Speisen; meiden Sie heiße und warme Speisen
- ◆ Wählen Sie milde Speisen wie Eiscreme, Milchshakes, Babynahrung, weiche Früchte wie Bananen, Apfelpüree, Kartoffelpüree, weich gekochte Eier bzw. Omelett, Gervais, Pudding und Ähnliches
- ◆ Meiden Sie reizende bzw. saure Früchte wie Tomaten und Zitrusfrüchte sowie entsprechende Fruchtsäfte, aber auch gewürzte und salzige Speisen
- ◆ Meiden Sie raue und trockene Speisen wie rohes Gemüse oder Toast

### Maßnahmen und Tipps gegen Mundtrockenheit:

- ◆ Trinken Sie genügend; lutschen Sie Eiswürfel, zuckerlosen Kaugummi oder saure Drops
- ◆ Feuchten Sie trockene Nahrungsmittel mit Butter, Margarine oder Soßen an
- ◆ Tunken Sie trockene Nahrungsmittel in milde Flüssigkeiten
- ◆ Verwenden Sie Lippenbalsam, um Ihre Lippen geschmeidig zu halten

### Maßnahmen, die Sie selbst bei Durchfall treffen können:

- ◆ Nehmen Sie jede Nahrung in kleineren Portionen zu sich

- ◆ Meiden Sie ballaststoffreiche Kost wie Vollkornbrot, rohes Gemüse, Bohnen, Nüsse, Popcorn und frische oder getrocknete Früchte
- ◆ Nehmen Sie ballaststoffarme Nahrung zu sich, wie Weißbrot, weißen Reis, Nudeln, reife Bananen, Kompott, Gervais, Joghurt, Eier, Kartoffelpüree, püriertes Gemüse, Huhn oder Truthahn ohne Haut, Fisch
- ◆ Meiden Sie Kaffee, Tee, Alkohol sowie Süßigkeiten
- ◆ Meiden Sie Gebackenes, Fettiges sowie Gewürztes
- ◆ Nehmen Sie kaliumreiche Kost zu sich, wie Bananen, Orangen, Erdäpfel, Pfirsich- und Marillenektar
- ◆ Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich: Wasser, schwacher Tee, Apfelsaft, klare Rindsuppe
- ◆ Meiden Sie kohlenensäurehaltige Getränke
- ◆ Essen Sie, wenn Sie sich wohlfühlen
- ◆ Teilen Sie Ihr Essen auf mehrere kleine Mahlzeiten auf
- ◆ Versuchen Sie selbst herauszufinden, was Ihnen schmeckt und wohl tut
- ◆ Jede Methode, die zu ausgewogener und ausreichender Ernährung führt und die Ihnen behagt, ist richtig
- ◆ Experimentieren Sie mit Kräutern, Gewürzen und Marinaden
- ◆ Machen Sie vor dem Essen Bewegung, z.B. in Form von Spazieren gehen oder von Übungen im Bett, so Sie bettlägrig sind
- ◆ Bei Schmerzen sollten Sie 30 bis 60 Minuten vor dem geplanten Essen eine Schmerztablette zu sich nehmen
- ◆ Vermeiden Sie Blähendes
- ◆ Lindern Sie unangenehmen Geschmack durch Fruchtsäfte, Obst oder saure Drops
- ◆ Wenn Sie nicht alleine essen mögen, hören Sie Radio oder schauen Sie fern, falls Sie allein zu Hause sind

**Maßnahmen, wie Sie selbst Freude an der Ernährung unter Chemotherapie finden bzw. die Sie bei Appetitlosigkeit treffen können:**

- ◆ Verwöhnen Sie sich mit netter Tischdekoration, Musik oder Ihren Lieblingsgerichten
- ◆ Folgen Sie spontan Ihrem Appetit, quälen Sie sich nicht

# ERNÄHRUNGSTIPPS

## während der Strahlentherapie

HINSICHTLICH DER VERTRÄGLICHKEIT EINER STRAHLENBEHANDLUNG GELTEN DIE ALLGEMEINGÜLTIGEN DIÄTEMPFEHLUNGEN.

Durch Bestrahlung im Bauchbereich ist es allerdings möglich, dass Sie schwere, fette Speisen oder Rohkost schlecht vertragen. In diesem Falle sollten Sie sich mit leichter Kost ernähren. Wenn die Schleimhaut der Speiseröhre oder der Mundhöhle im Bestrahlungsfeld liegen, werden möglicherweise saure oder scharf gewürzte Speisen oder auch Fruchtsäfte als unangenehm empfunden. Günstig ist eine ausgewogene

Mischkost, die genügend Eiweiß und Kohlenhydrate, nicht zuviel Fett und Zucker sowie ausreichend Vitamine enthalten sollte. Auf Alkohol müssen Sie in der Regel nicht vollständig verzichten, Sie sollten ihn jedoch nur in Maßen genießen. Leben Sie auch bezüglich der Ernährung so normal wie möglich!



# In Ihrer Nähe - für Sie da:

## Burgenland

Esterhazystraße 18, 7000 Eisenstadt

Tel. und Fax: 02682/753 32

E-mail: [oe.krebshilfe.bgl@aon.at](mailto:oe.krebshilfe.bgl@aon.at)

## Kärnten

Bahnhofstraße 24, 9020 Klagenfurt

Tel. und Fax: 0463/50 70 78

E-Mail: [krebshilfe@teleweb.at](mailto:krebshilfe@teleweb.at)

## Niederösterreich

Corvinusring 3, 2700 Wr. Neustadt

Tel.: 02622/321-2600, Fax: 02622/321-3030

Weitere Beratung in St. Pölten, Waidhofen a.d.Ybbs,  
Persenbeug und Zwettl (Näheres auf Anfrage)

E-Mail: [krebshilfe@krebshilfe-noe.or.at](mailto:krebshilfe@krebshilfe-noe.or.at)

## Oberösterreich

Harrachstr. 13, 4020 Linz

Tel.: 0732/77 77 56, Fax: 0732/77 77 56-4

Weitere Beratung in Bad Ischl, Braunau, Ried im  
Innkreis, Rohrbach, Schärding, Steyr und Vöcklabruck  
(Näheres auf Anfrage).

E-Mail: [office@krebshilfe-ooe.at](mailto:office@krebshilfe-ooe.at) bzw.

[beratung@krebshilfe-ooe.at](mailto:beratung@krebshilfe-ooe.at)

## Salzburg

Mertensstraße 13, 5020 Salzburg

Tel.: 0662/87 35 35, Fax: 0662/87 35 35-4

Beratungstelefon: 0662/87 35 36

E-Mail: [krebshilfe.salzburg@salzburg.at](mailto:krebshilfe.salzburg@salzburg.at)

## Steiermark

Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17, 8042 Graz

Tel.: 0316/47 44 33-0, Fax: 0316/47 44 33-10

Mobiles Beratungsteam nach tel. Vereinbarung.  
Regionale Beratung in Judenburg, Leoben, Liezen und  
Mürzzuschlag (Näheres auf Anfrage)

E-Mail: [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at)

## Tirol

Innrain 66, 6020 Innsbruck

Tel. und Fax: 0512/57 77 68

E-Mail: [krebshilfe@uibk.ac.at](mailto:krebshilfe@uibk.ac.at)

## Vorarlberg

Franz-Michael-Felder-Straße 6, 6845 Hohenems

Tel.: 05576/79 8 48 FAX: 05576/79 8 48 -14

Beratung: 05576/73 5 72. Weitere Beratung in Bludenz  
und mobile Beratung nach Vereinbarung

E-Mail: [service@krebshilfe-vbg.at](mailto:service@krebshilfe-vbg.at)

## Wien

Theresiengasse 46, 1180 Wien

Tel.: 01/408 70 48, Fax: 01/408 22 41

E-Mail: [beratung@krebshilfe.com](mailto:beratung@krebshilfe.com)

DACHVERBAND:

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE-KREBSGESELLSCHAFT

WOLFENGASSE 4, 1010 WIEN

TELEFON (01) 796 64 50, FAX: (01) 796 64 50-9

[WWW.KREBSHILFE.NET](http://WWW.KREBSHILFE.NET)