



Stiftung
gegen Krebs

Machen wir Hoffnung zum Sieg!

Mit wem kann ich darüber sprechen?

- Suchen Sie Hilfe oder andere Informationen?
- Möchten Sie Ihr Herz erleichtern?
- Suchen Sie Informationen über eine Krebsart oder die Behandlungsmöglichkeiten?
- Möchten Sie erfahren, wie Sie ein Dienstleistungsangebot der Stiftung gegen Krebs nutzen können?

Rufen Sie gratis und anonym die Krebsinfo an (montags bis freitags, von 9 bis 18 Uhr).

Professionelle Berater (Ärzte, Psychologen, Pflegepersonal und Sozialarbeiter) haben für all diejenigen Zeit, die mit Krebs konfrontiert werden. Diese Ansprechpartner sind französisch- oder niederländischsprachig. Gerne können Sie sich auch an einen deutschsprachigen Ansprechpartner wenden unter 0476 99 08 19 oder info@stiftunggegenkrebs.be.

Krebsinfo

Stiftung gegen Krebs

- 📞 0800 15 801 (Französisch)
- 📞 0800 15 802 (Niederländisch)
- 🌐 www.cancer.be/info



Stiftung
gegen Krebs

Chaussée de Louvain 479 • 1030 Brüssel
T. 02 736 99 99 • info@stiftunggegenkrebs.be • www.cancer.be
Unterstützen Sie uns: IBAN: BE45 0000 0000 8989 • BIC: BPOTBEB1



Verfolgen Sie uns auf
www.facebook.com/fondationcontrelecaner

4.3.2 DE



Stiftung
gegen Krebs

Ernährung nach Krebs

Das Leben erneut genießen



Verantw. Hrsg.: Benoît Koerperich - Stiftung gegen Krebs - Chaussée de Louvain 479, B-1030 Brüssel - Gemeinnützige Stiftung • 0873.268.432 - P&R 20.08 CDN Communication 20.4.56

Inhalt

Das Leben erneut genießen	3
Ernährungsprobleme, die bleiben	3
Inwiefern hängen Ernährung und Krebs zusammen?	4
Ernährung nach Krebs	4
Gezielte Tipps je nach Krebsart	6
Weitere Informationen	10
Stiftung gegen Krebs	
Machen wir Hoffnung zum Sieg!	11

Das Leben erneut genießen

Gesund essen und aktiv bleiben. Beides kommt dem allgemeinen Gesundheitszustand und der Lebensqualität zugute. Außerdem haben wir gezielte Tipps zur Ernährung nach einer Krebskrankheit für Sie, geordnet nach Krebs- und Behandlungsart.

Ernährungsprobleme, die bleiben

Einige Nebenwirkungen (Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Geschmacks- und Geruchsveränderungen, Mundtrockenheit, Schluckbeschwerden, unerwünschter Gewichtsverlust oder ungewollte Gewichtszunahme) können in manchen Fällen nach der Behandlung andauern, vorübergehend oder sogar dauerhaft. Sprechen Sie bei Ihrem Kontrollbesuch mit dem Facharzt oder mit einem auf Onkologie spezialisierten Ernährungsberater darüber. Eine Anpassung Ihrer Ernährung kann die Beschwerden nämlich lindern oder sogar ganz beseitigen.



Inwiefern hängen Ernährung und Krebs zusammen?

Studien zeigen, dass eine gesunde, abwechslungsreiche und überwiegend pflanzliche Ernährung mit reichlich Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten dazu beitragen kann, Krebs in verschiedenen Krankheitsstadien zu bekämpfen. Selbst kleine Umstellungen in der Ernährungs- und Lebensweise können gesundheitlich einen spürbaren Unterschied machen.

Eine oder zwei Extraportionen Gemüse und Obst pro Tag, Vollkornbrot statt Weißbrot oder täglich ein etwas ausgedehnterer Spaziergang können sich bereits positiv auswirken. Eine ausgewogene Ernährung enthält wertvolle Stoffe, die dem Körper helfen, sich vor Krankheiten zu schützen.

Ernährung nach Krebs

Eine gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist auch nach der Behandlung ganz wichtig. Forschungen haben ergeben, dass die folgenden Ernährungstipps aus der Prävention auch das Risiko eines Rückfalls, einer neuen Krebserkrankung oder anderer chronischer Krankheiten eindämmen können.



Streben Sie ein gesundes Gewicht an

Halten Sie Ihr Gewicht in gesunden Grenzen* und vermeiden Sie eine Gewichtszunahme im Erwachsenenalter.

* gesunde Grenzen = ein Body Mass Index (BMI) zwischen 18,5 und 24,9 kg/m².

Kommen Sie in Bewegung

Bringen Sie körperliche Bewegung in Ihren Alltag. Sitzen Sie weniger und gehen Sie mehr (mindestens 30 Minuten am Tag).

Essen Sie reichlich Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte.

Machen Sie Gemüse und Obst (mindestens 5 Portionen = 600 g pro Tag), aber auch Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, zu einem wichtigen Bestandteil Ihrer täglichen Ernährung.

Essen Sie möglichst wenig Fast Food und sonstige Fertiggerichte, die viel Fett, Stärke oder Zucker enthalten.

Beschränken Sie den Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch. Das heißt konkret: Essen Sie wenig rotes Fleisch (max. 500 g pro Woche), wie Rind-, Schweine- und Lammfleisch. Essen Sie gar kein oder möglichst wenig verarbeitetes Fleisch (Aufschnitt, Pasteten, Salami, Wurst, zubereitetes Gehacktes usw.).

Trinken Sie möglichst wenig Getränke mit Zuckerzusatz.

Trinken Sie vor allem Wasser und ungesüßte Getränke.

Trinken Sie möglichst wenig Alkohol.

Zur Vorbeugung gegen Krebs trinken Sie am besten gar keinen Alkohol. Beschränken Sie Ihren Alkoholkonsum in jedem Fall auf 1 Standardglas (Frauen) oder 2 Standardgläser (Männer) pro Tag.

Nehmen Sie keine Nahrungsergänzungsmittel zur Vorbeugung gegen Krebs.

Versuchen Sie, die Nährstoffe, die Sie brauchen, ausschließlich über die Nahrung zu sich zu nehmen.

Für junge Mütter: Stillen Sie Ihr Baby, soweit es möglich ist.

Stillen ist sowohl gut für das Kind als auch für die Mutter. Bei beiden kann es das Risiko einer Krebserkrankung und auch anderer Krankheiten verringern.

Gezielte Tipps je nach Krebsart

Welche Nahrungsmittel hier besser als andere sind, hängt von der betreffenden Krebsart ab. Die Ernährung wurde bereits in Zusammenhang mit folgenden Krebsarten erforscht.

Gebärmutter-schleimhaut- und Gebärmutterhalskrebs

Hilfreich

- Vermeiden Sie Übergewicht, einen zu großen Bauchumfang und ein zu hohes Taille-Hüft-Verhältnis.
- Achten Sie auf genügend körperliche Bewegung.

Brustkrebs

Hilfreich

- Vermeiden Sie Übergewicht, einen zu großen Bauchumfang und ein zu hohes Taille-Hüft-Verhältnis.
- Achten Sie auf genügend körperliche Bewegung.
- Beschränken Sie Ihren Alkoholkonsum auf im Schnitt weniger als ein Standardglas pro Tag.

Vermutlich hilfreich

- Nehmen Sie genügend Ballaststoffe in Form von Gemüse und Obst, Vollkornbrot, Vollkornpasta, Vollkornreis, Hülsenfrüchten usw. zu sich.
- Beschränken Sie die Einnahme von gesättigten Fettsäuren, die vor allem in fettreichen tierischen Produkten enthalten sind (Butter, fette Fleischsorten, Vollmilchprodukte usw.).
- Obwohl man es lange Zeit gelesen und gehört hat, scheint der mäßige Verzehr sojahlaltiger Nahrungsmittel (d. h. 1 bis 2 Portionen pro Tag, wobei 1 Portion z. B. 1 kleiner Becher Sojajoghurt, 1 Glas Sojamilch oder 85 g Fleischersatz auf Sojabasis ist) kein Risiko darzustellen, auch nicht bei einer Hormontherapie. Aufgrund der bisherigen Forschungsergebnisse kann aber auch nicht behauptet werden, dass Soja vor Krebs oder einem Rückfall schützt. Die Studien, welche eine schützende Wirkung nachweisen, wurden an asiatischen Teilnehmerinnen durchgeführt, die seit ihrer Kindheit Soja verzehren, und genau das soll der entscheidende Faktor sein. Zu Soja Nahrungsergänzungsmitteln ist festzuhalten, dass sie keinen Vorteil bringen und somit zu vermeiden sind.

Dickdarm- und Mastdarmkrebs

Hilfreich

- Vermeiden Sie Übergewicht, einen zu großen Bauchumfang und ein zu hohes Taille-Hüft-Verhältnis.
- Achten Sie auf genügend körperliche Bewegung.
- Nehmen Sie genügend Ballaststoffe in Form von Gemüse und Obst, Vollkornbrot, Vollkornpasta, Vollkornreis, Hülsenfrüchten usw. zu sich.

- Das heißt konkret: Essen Sie wenig rotes Fleisch (max. 500 g pro Woche), wie Rind-, Schweine- und Lammfleisch. Essen Sie gar kein oder möglichst wenig verarbeitetes Fleisch (Aufschnitt, Pasteten, Salami, Wurst, zubereitetes Gehacktes usw.).
- Beschränken Sie Ihren Alkoholkonsum auf höchstens 1 Standardglas pro Tag.

Vermutlich hilfreich

- Sorgen Sie für eine ausreichende Kalziumzufuhr, indem Sie täglich magere oder teilentrahmte Milch(produkte) verzehren: 3 bis 4 Mal am Tag eine Portion Joghurt, Milch, Pudding, Quark, Käse ...
- Kalzium-Nahrungsergänzungsmittel sollen gegen Polypenbildung helfen. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob dies in Ihrem Fall tatsächlich hilfreich sein kann.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung: durch Sonnenlicht, Streichfett und andere mit Vitamin D angereicherte Produkte, Eigelb, fetten Fisch, Vollkornbrot und Vollkorngetreide, unter bestimmten Umständen auch Vitamin-D als Nahrungsergänzungsmittel (bitte vorher mit Ihrem Arzt besprechen).

Rachenhöhlen- und Kehlkopfkrebs

Hilfreich

- Vermeiden Sie Untergewicht.
- Vermeiden Sie Alkohol.

Vermutlich hilfreich

- Vermeiden Sie Übergewicht, einen zu großen Bauchumfang und ein zu hohes Taille-Hüft-Verhältnis.
- Achten Sie auf genügend körperliche Bewegung.

- Wenn Sie während der Behandlung von Kopf- oder Hals-Krebs Vitamin-E-Ergänzungsmittel genommen haben, um die Nebenwirkungen der Behandlungen zu lindern, sollten Sie hiermit aufhören, sobald die Behandlungen abgeschlossen sind. Bei weiterer längerer Einnahme könnte das Rückfall- und Sterblichkeitsrisiko steigen.

Leberkrebs

Hilfreich

- Vermeiden Sie Übergewicht.
- Beschränken Sie Ihren Alkoholkonsum auf höchstens 1 Standardglas pro Tag.

Prostatakrebs

Vermutlich hilfreich

- Vermeiden Sie Übergewicht, einen zu großen Bauchumfang und ein zu hohes Taille-Hüft-Verhältnis.
- Achten Sie auf genügend körperliche Bewegung.
- Essen Sie genügend Obst und Gemüse (2 Portionen Obst, wobei 1 Portion z. B. ein Apfel von ±125 g ist, und 300 g Gemüse).
- Beschränken Sie die Einnahme von gesättigten Fettsäuren, die vor allem in fettreichen tierischen Produkten enthalten sind (Butter, fette Fleischsorten, Vollmilchprodukte usw.).
- Neueren Studien zufolge kann ein hoher Konsum von Omega-3-Fettsäuren (fetter Fisch oder Fischöl-Nahrungsergänzungsmittel) das Prostatakrebsrisiko erhöhen. Vermeiden Sie daher Fischöl-Nahrungsergänzungsmittel.

Beschränken Sie Ihren Fischkonsum auf zweimal pro Woche mageren und mittelfetten Fisch (Kabeljau, Seezunge, Rochen, Thunfisch, Goldbrasse, Forelle, Heilbutt ...) oder auf einmal pro Woche fetten Fisch (Lachs, Hering, Sardinen, Aal ...).

Speiseröhrenkrebs

Hilfreich

- Vermeiden Sie Untergewicht.
- Vermeiden Sie Übergewicht, einen zu großen Bauchumfang und ein zu hohes Taille-Hüft-Verhältnis.
- Vermeiden Sie Alkohol.

Weitere Informationen

Auf unserer Website www.cancer.be/alimentation-apres-cancer finden Sie:

- zusätzliche Informationen zur Ernährung nach Krebs;
- gezielte Tipps je nach Krebsart;
- Fakten und Fabeln zur Ernährung nach Krebs;
- Informationen über Nahrungsergänzungsmittel nach Krebs;
- speziell angepasste Rezepte für diverse Ernährungsprobleme;
- Buchempfehlungen;
- eine Liste von Ernährungsberater(inne)n, die auf Onkologie spezialisiert sind.

Stiftung gegen Krebs Machen wir Hoffnung zum Sieg!

Die Stiftung gegen Krebs hat sich Folgendes zur Aufgabe gemacht:

- In erster Linie finanzieren wir die besten Forscherteams, damit sie Behandlungen **finden** können, die die Überlebenschancen und die Lebensqualität der Patienten verbessern. Denn im Kampf gegen Krebs ist es die wissenschaftliche Forschung, die Schritt für Schritt Hoffnung in einen Sieg verwandelt.
- Wo es nötig ist, **handeln** wir selbst, und zwar insbesondere, indem wir psychosoziale Projekte finanzieren, die dazu beitragen können, die Lebensqualität von an Krebs erkrankten Personen und ihren Angehörigen zu verbessern.
- Wir **mobilisieren** alle Akteure, denn gemeinsam sind wir stärker und kommen schneller ans Ziel.
- Wir **informieren** und verbreiten das gesamte Wissen über Krebs, über die Mechanismen hinter der Krankheit und über Behandlungsformen; wir machen Forschungsergebnisse für die breite Öffentlichkeit zugänglich und verständlich.