



Essen gegen Krebs

» Fakten statt Mythen: Die richtige Ernährung kann helfen, Krebs vorzubeugen. Und wie sollte die Ernährung aussehen, wenn der Krebs da ist? In beiden Fällen gilt: Vorsicht vor einseitigen „Krebs-Diäten“.

Durch einen gesunden Lebensstil könnten etwa 40 Prozent aller Krebserkrankungen weltweit verhindert werden, so das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ). Eine ungesunde Ernährung liegt acht Prozent und Übergewicht sieben Prozent der Krebserkrankungen zugrunde. „Daher ist eine abwechslungsreiche Kost mit pflanzlichen, ballaststoffreichen Lebensmitteln mit geringem Kalorien- und Fettgehalt wie Gemüse und Vollkorn empfehlenswert“, sagt Ernährungsberaterin Diane Laezza vom Ernährungsteam des Cancer Center Esslingen. „Optimal ist eine Ballaststoffzufuhr von 30 g pro Tag. Zudem sollte regelmäßig fettreicher Fisch wie Lachs oder Hering auf Ihrem Speiseplan stehen, denn sie enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Fleisch und Wurst sollten hingegen möglichst wenig gegessen werden – maximal 300 g pro Woche. Und achten Sie auf regionale Bioprodukte und möglichst wenig Fertigprodukte wegen verstecktem Zucker und ungesunder Zusatzstoffe.“

Übergewicht begünstigt laut World Health Organisation (WHO) die Entstehung mehrerer Tumorarten wie Darm-, Leber-, Prostata-, Brust-, Gallenblasen-, Gebärmutter- und Nierenkrebs. Um dem entgegenzuwirken, wird täglich mindestens 30 Minuten körperliche Aktivität empfohlen. Egal, welche Sportart, auch zügiges Gehen zählt dazu. Aber: Einen hundertprozentigen Schutz vor Krebs gibt es nicht. Trotz gesunder Ernährung und viel Bewegung kann man einen Tumor bekommen.

Diagnose Krebs – und nun?

„Bei Menschen mit einer Krebsdiagnose hat die Ernährung wesentlichen Einfluss auf den Behandlungsverlauf“, erklärt Dr. Ursula Kurz, ebenfalls Teil des Ernährungsteams am Cancer Center Esslingen. „Unser Fokus richtet sich auf eine ausreichende Versorgung mit Energie und Nährstoffen, um Gewichtsverlust oder einer Mangelerscheinung entgegenzuwirken“, sagt die Fachärztin für Allgemeine Innere, Diabetologie und Ernährungsmedizin und fügt hinzu: „Auch Beschwerden, die häufig als Nebenwirkung der Therapien auftreten, wie zum Beispiel Appetitminderung, Durchfall, Übelkeit oder Entzündungen im Mundraum können durch eine gezielte Lebensmittelauswahl gelindert werden. Ein weiterer wichtiger Aspekt: Aufgrund von Stoffwechseleränderungen und Entzündungsprozessen im Körper erhöht sich der Eiweißbedarf während einer Krebserkrankung. Empfohlen werden 1,2 bis 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. Eiweiß ist ein wesentlicher Bestandteil der Muskulatur. Zu wenig Eiweiß führt zu körperlicher Schwäche durch den Abbau von Muskulatur. Hilfreich sind daher Lebensmittel mit hohem Eiweißgehalt: Milch, Quark, Käse, Hülsenfrüchte, Fisch, Eier, Nüsse und Samen, selten Fleisch.“ Auch Bewegung hilft während einer Krebserkrankung gegen Fatigue, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen und steigert die Lebensqualität.

ten, wie zum Beispiel Appetitminderung, Durchfall, Übelkeit oder Entzündungen im Mundraum können durch eine gezielte Lebensmittelauswahl gelindert werden. Ein weiterer wichtiger Aspekt: Aufgrund von Stoffwechseleränderungen und Entzündungsprozessen im Körper erhöht sich der Eiweißbedarf während einer Krebserkrankung. Empfohlen werden 1,2 bis 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. Eiweiß ist ein wesentlicher Bestandteil der Muskulatur. Zu wenig Eiweiß führt zu körperlicher Schwäche durch den Abbau von Muskulatur. Hilfreich sind daher Lebensmittel mit hohem Eiweißgehalt: Milch, Quark, Käse, Hülsenfrüchte, Fisch, Eier, Nüsse und Samen, selten Fleisch.“ Auch Bewegung hilft während einer Krebserkrankung gegen Fatigue, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen und steigert die Lebensqualität.

Vorsicht vor „Krebsdiäten“

„Die Wirksamkeit von ‚Krebsdiäten‘ und Nahrungsergänzungsmitteln, die in der Werbung oft „Heilung“ und „Vorbeugung“ von Krebs versprechen, sind häufig unzureichend wissenschaftlich belegt“, erklärt Dr. Kurz. „Die oft einseitigen Ernährungsempfehlungen bergen sogar Risiken einer Mangelernährung, die die Prognose und den Therapieverlauf verschlechtert. Auch Nahrungsergänzungsmittel sollten nur bei einem nachgewiesenen Mangel eingenommen werden. Ein Zuviel an bestimmten Vitaminen hat eher eine schädigende Wirkung.“ *ast*

» Kontakt

Interdisziplinäres Ernährungsteam
am Klinikum Esslingen

Dr. Ursula Kurz, Fachärztin für Allgemeine Innere,
Diabetologie und Ernährungsmedizin

Diane Laezza, Ernährungsberaterin VFED
ernaehrungsteam@klinikum-esslingen.de