

Naturheilkunde für Zuhause

Ernährung bei Krebs

Entlastende und stärkende Gerichte

Sabine Pork

KVC | VERLAG



Inhalt

Teil 1: Ernährung bei Krebs – Eine Einleitung	1
Lebensstilveränderung	1
Ernährung bei Krebs	2
Erkenntnisse aus der Wissenschaft	3
Nahrungsergänzung	4
Sekundäre Pflanzenstoffe	5
Unterstützende Ernährung	6
Regionale und saisonale Lebensmittel	7
Was tun bei Beschwerden?	12
Über dieses Buch	15
Einkaufsliste	16
Teil 2: Die Rezepte	19
Brottaufstriche	19
Avocadocreme	19
Hanf-Meerrettichcreme	21
Hüttenkäse pikant	22
Italienische Petersilienpaste	23
Milder Linsenaufstrich	24
Paranussaufstrich	25

Frühstück	26
Amaranthbrei mit Trockenobst	26
Frühstücksbrei	27
Haferbrei mit Birnen	28
Hirsefrühstück	29
Quarkbrötchen	30
Süßreisbrei mit Walnüssen	31
Suppen und Eintöpfe	33
Bananen-Currysuppe mit Mandelblättchen	33
Brokkolisüppchen	34
Gemüseintopf	35
Graupensuppe mit Erbsen	36
Kraftbrühe	37
Maiscremesuppe	38
Misosuppe mit Möhre und Rettich	39
Möhren-Ingwer-Orangensuppe	41
Pastinaken-Mangoldsuppe	42
Suppe mit roten Linsen	43
Schwarze Sesamsuppe	44
Spinatsuppe	45
Staudensellerie-Apfelsuppe	47
Zucchini-suppe	48
Hauptgerichte	49
Backofengemüse mit veganer Remoulade	49
Kartoffel-Gemüsetortilla	51
Rote-Bete-Kartoffelragout	52
Süßkartoffelauflauf	53
Rosenkohlgratin	54
Champignons auf Toast	55
Falscher Hase (Nussbraten)	57
Herzhafter Tofu	58
Thai Tofu mit Limette und Kokosnuss	59

Tofu-Geschnetzeltes mit Pilzen	61
Nudeln mit Walnusssoße	63
Pasta mit Gemüse	64
Gelber Mung Dal	65
Rotes Linsencurry	66
Linsengratin	67
Linsnpuffer	68
Zucchini-puffer	69
Minibratlinge mit Schafkäse	71
Vollkornpfannkuchen mit Orangensaft	73
Beilagen	74
Sesamkartoffeln	74
Gekochte schwarze Bohnen	75
Grüner Spargel	76
Zucchini aus der Pfanne	77
Pasten und Soßen	79
Hummus mit Roter Bete	79
Möhren-Tomatensoße	80
Rotes Pesto	81
Shiitake-Aramesoße	82
Tzatziki	83
Salate und Rohkost	85
Blumenkohlfrischkost	85
Brokkolisalat	86
Chicoréesalat (als Beilage oder als Snack)	87
Glasnudelsalat	88
Heringssalat	89
Kanarischer Bauernsalat	90
Möhren-Apfelsalat	91
Rotkrautfrischkost asiatisch	92
Spinatsalat	93

Möhrenjoghurt als Soße oder Dip	94
Nachspeisen, Shakes und leichte Zwischenmahlzeiten	95
Bananentraum	95
Erdbeertraum	97
Avocado-Sanddornkefir	98
Heidelbeercocktail	99
Mandelmilch	100
Mangomilchshake	101
Melonenbuttermilch	102
Gewürzjoghurt	103
Süße Hirsespeise	104
Nektarinentarte	105
Mandelgebäck	107
Salziger Snack	109
Getränke	110
Frühlingskurtee	110
Grüner Smoothie für Gurken- und Selleriefans	111
Wohltuende Getränke in der kalten Jahreszeit	112
Die Autorin	113
Danksagung	114



Teil 1: Ernährung bei Krebs – Eine Einleitung

Lebensstilveränderung

Für Menschen, die an einer chronischen Erkrankung leiden, stellt sich immer die Frage, was sie selbst tun können, um auf die Krankheit Einfluss zu nehmen. An erster Stelle steht die Veränderung des Lebensstils. Studien zeigen, dass ein gesunder Lebensstil die Lebensqualität von Krebspatienten erheblich verbessern kann. Als gesichert gilt, dass regelmäßige Bewegung wie Joggen oder Walken das Krebsrisiko senkt. Ein weiterer Bereich des Lebensstils, der auf die Entstehung und den Verlauf von chronischen Erkrankungen Einfluss nimmt, ist die Ernährung. In diesem Bereich können Sie als Patienten viel selbst unternehmen.

Wir stellen uns in diesem Buch vor allem folgenden Fragen: Wie sieht eine gesunde Ernährung aus? Was kann durch eine Ernährungsumstellung erreicht werden? Gibt es Rezeptvorschläge, die einfach umzusetzen sind?

Unser Kochbuch ist eine Hilfestellung für Betroffene. Die unterschiedlichen Rezepte sollen eine Anregung sein – zum Ausprobieren, Nachkochen und Weiterentwickeln.

Unsere Erklärungen sind allgemein gehalten und für Menschen mit krebserkrankter starker Mangelernährung weniger geeignet.
Bitte besprechen Sie jede Ernährungsumstellung mit dem behandelnden Arzt!

Ernährung bei Krebs

Fakt ist, dass es keine allgemeingültige und medizinisch empfohlene Krebsdiät gibt. Nach allem, was die Wissenschaft heute an Erkenntnissen liefert, gibt es keine Ernährungsform, mit der sich eine Krebserkrankung gezielt heilen lässt. Wer sich selbst auf die Suche begibt, wird schnell sehr viele unterschiedliche Diätangebote finden. Die Wirksamkeit dieser Diäten ist jedoch nicht bewiesen – manche Diäten sind fragwürdig bis schädlich. Sicher ist, dass eine bewusste Ernährung Beschwerden lindert und den Krankheitsverlauf beeinflusst. Als gesicherte Erkenntnisse können wir Ihnen außerdem an die Hand geben:

- Chemo- und/oder Radiotherapie werden besser vertragen, wenn der Gesamtorganismus in einem guten Ernährungszustand ist. Komplikationen treten dann seltener auf.
- Eine bewusste Ernährung kann vor ungewolltem Körpergewichtsverlust und vor Mangelernährung schützen. Umgekehrt kann Übergewicht, das zudem als Risikofaktor für eine Krebserkrankung gilt, abgebaut und ein gesundes Gewicht mittel- und langfristig beibehalten werden.
- Beschwerden, die möglicherweise unter einer Therapie auftreten, kann gezielt diätetisch entgegengewirkt werden – so wird auch das Gefühl der Hilflosigkeit reduziert.
- „Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen“. Das bedeutet: Wenn man – soweit möglich – gesunde und leckere Speisen isst, kann man die Lebensqualität erhalten oder nach der Therapie wieder herstellen. Bekömmliches und schmackhaftes Essen verbessert das Allgemeinbefinden.
- Stoffwechselforgänge laufen reibungsloser, wenn dem Organismus alle Stoffe – z. B. Vitamine, Mineralien, Eiweiße – in ausreichender Menge angeboten werden.

Bitte beachten Sie, dass Veränderungen der Lebensgewohnheiten Zeit brauchen. Setzen Sie sich nicht unter Druck, sondern versuchen Sie, Ihre Ziele in kleinen Schritten umzusetzen. Das ist oft erfolgreicher, als sofort alles ändern zu wollen.

Natürlich sollten Sie auch während der Chemo- und/oder Radiotherapie gesund essen – aber überfordern Sie sich nicht. Denn gerade Therapien oder Schmerzen können dazu führen, dass Sie nicht essen mögen oder es wirklich nicht können. Nehmen Sie sich kleine Mahlzeiten vor – und sehen Sie auch eine kleine Menge, die Sie essen konnten, als Erfolg an.

Erkenntnisse aus der Wissenschaft

Die Unterstützung der körpereigenen Kräfte durch eine individuell sinnvolle Ernährung verbessert möglicherweise die Heilungschancen – oder kann in schweren Fällen zumindest das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen. Dies lässt sich aus zahlreichen Versuchen ableiten.

Dass die Ernährung für Gesundheit und Wohlbefinden eine tragende Rolle spielt, gilt als unbestritten. Doch wie genau eine gesundheitsfördernde Kost aussieht und welche Empfehlungen gelten sollen, darüber existieren unterschiedliche, teilweise widersprüchliche Auffassungen. Bei einigen chronischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Herz-Kreislaufkrankungen oder Diabetes, weiß man recht genau, welche Ernährungsweise den Krankheitsverlauf positiv beeinflusst. Bei Krebserkrankungen ist das Bild weniger eindeutig, doch kann man auch hier wesentliche Bausteine herausarbeiten.

Das Amerikanische Institut für Krebsforschung hat die Erkenntnisse aus der Forschung zusammengefasst und stellt sie auf ihrer Internetplattform unter www.aicr.org/reduce-your-cancer-risk/diet/ zur Verfügung. Hier die wichtigsten Empfehlungen:

- Normales Körpergewicht halten oder anstreben.
- Körperlich aktiv werden – am besten täglich.
- Auf energiedichte Nahrung, z. B. Salamipizza, Croissants, Chips und zuckerhaltige Getränke, verzichten.
- Ausreichend trinken – aber wenig oder keinen Alkohol.

- Überwiegend pflanzliche Lebensmittel essen. Fleischkonsum reduzieren. Essen Sie vor allem wenig oder kein rotes Fleisch und vermeiden Sie Wurstwaren.
- Keine verschimmelten Nahrungsmittel essen.
- Weniger Salz verwenden und chemische Konservierungsstoffe vermeiden.
- Vorwiegend frische Lebensmittel essen, anstatt Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. (Anders ist es, wenn ein Mangel festgestellt wird, der gezielt ausgeglichen werden sollte.)

Zum Thema Soja bei hormonrezeptorpositiven Brusttumoren zeichnet sich ein Erkenntniswandel durch neue Studienergebnisse ab. Wurde Krebspatientinnen bislang davon abgeraten, phytoöstrogenreiche Lebensmittel (wie z. B. Sojaerzeugnisse) zu essen, zeigen neue Daten, dass 1–2 Portionen Sojaprodukte unbedenklich sind. Bei manchen Krebsarten zeigt sich sogar eine Tendenz zum Schutz gesunder Zellen unter Strahlentherapie. Mehr dazu unter www.aicr.org/publications/newsletter/2013-fall-121/a-bright-outlook-for-soy-and.html.

Nahrungsergänzung

Starke Schluckbeschwerden und Appetitlosigkeit können dazu führen, dass eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen und Energie über die normale Kost nicht mehr sicher gestellt ist. In diesen Fällen kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein, um Ihren Körper mit allem, was er braucht, zu versorgen. Überflüssig sind diese Mittel jedoch, wenn Sie sich ausreichend und abwechslungsreich ernähren. Und: Die künstlichen Produkte können eine ungesunde Ernährung nicht aufheben.

Jede Nahrungsergänzung muss mit dem behandelnden Arzt besprochen bzw. von diesem verordnet werden.





Teil 2: Die Rezepte

Brotaufstriche

Avocadocreme

Zutaten für circa 2 Portionen:

- 1 reife Avocado (gibt auf Druck leicht nach)
- 1 Teelöffel Zitronensaft (wenn unbehandelte Biozitrone zur Hand, auch etwas abgeriebene Schale verwenden) oder 2–3 Esslöffel Sojacuisine (beides verhindert das Braunwerden)
- Salz und Pfeffer

Zusätze als Varianten:

- Mild: 70 g Magerquark, Hüttenkäse oder Frischkäse
- Deftig: 1 kleine Zwiebel oder Schalotte, 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Herzhaft: 1 Tomate, klein gewürfelt
- Fruchtig: 1 Apfel, klein gewürfelt
- Pikant: Kräuter, gehackt oder fein geschnitten

Zubereitung:

Die Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausschälen. Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit allen Zutaten gründlich vermengen. Abschmecken.

Tipp:

Die Avocadocreme wird schnell grau, weshalb sie idealerweise am selben Tag aufgegessen wird.

Diese Creme ist reich an Gluthation (antioxidativ), Vitamin B6 und anderen wertvollen Inhaltsstoffen wie z. B. Serotonin (wichtiger Neurotransmitter).

Hanf-Meerrettichcreme

Zutaten für eine Schale (Frühstück oder Abendbrot):

- 125 g weiche Butter (ersatzweise Sojacuisine)
- 125 g Hanfnüsse, geschält und gemahlen (in einer Ölsaaten- oder Kaffeemühle)
- 1 Esslöffel Meerrettich
- 1 Teelöffel Senf
- 1 Teelöffel Zwiebeln, fein gehackt
- 1 Bund frische Kräuter, z. B. Schnittlauch oder Petersilie, fein gehackt oder geschnitten

Zubereitung:

Alle Zutaten gründlich miteinander vermengen, eventuell mit Kurkuma oder anderen Gewürzen (nach Geschmack) abschmecken. Der Aufstrich hält sich einige Tage im Kühlschrank.

Hanf, eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit, liefert mit seinen Hanfnüsschen eine interessante Bereicherung des Speisezettels. (Auch wer an einer Nussallergie leidet, kann Hanf gut vertragen.) Das daraus hergestellte Öl zeichnet sich durch ein hervorragendes Verhältnis der Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren aus. Überdies enthält es die wertvolle Gamma-Linolen-Säure. Sie können die Nüsschen knabbern – geschält oder ungeschält und evtl. geröstet. Auch essentielle Aminosäuren sind enthalten, wodurch Hanfnüsschen zur gesunden Eiweißversorgung beitragen.

Hüttenkäse pikant

Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Hüttenkäse (halbfett oder fettarm)
- 1 Teelöffel Currypulver
- 3 kleine Gewürzgurken
- 5 schwarze Oliven ohne Stein
- 1 kleine rote oder gelbe oder orange Paprikaschote (oder ½ große)
- Meersalz, Pfeffer oder Paprikapulver scharf

Zubereitung:

Hüttenkäse mit Curry vermischen. Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Die Oliven fein hacken. Paprika waschen, putzen und in feine Streifen oder Würfelchen schneiden. Gewürzgurken, Oliven und Paprika unter den Hüttenkäse mischen und abschmecken.

Dieser Hüttenkäse ist reich an Antioxidantien und ein leichter vegetarischer Aufstrich fürs Brot oder Brötchen.