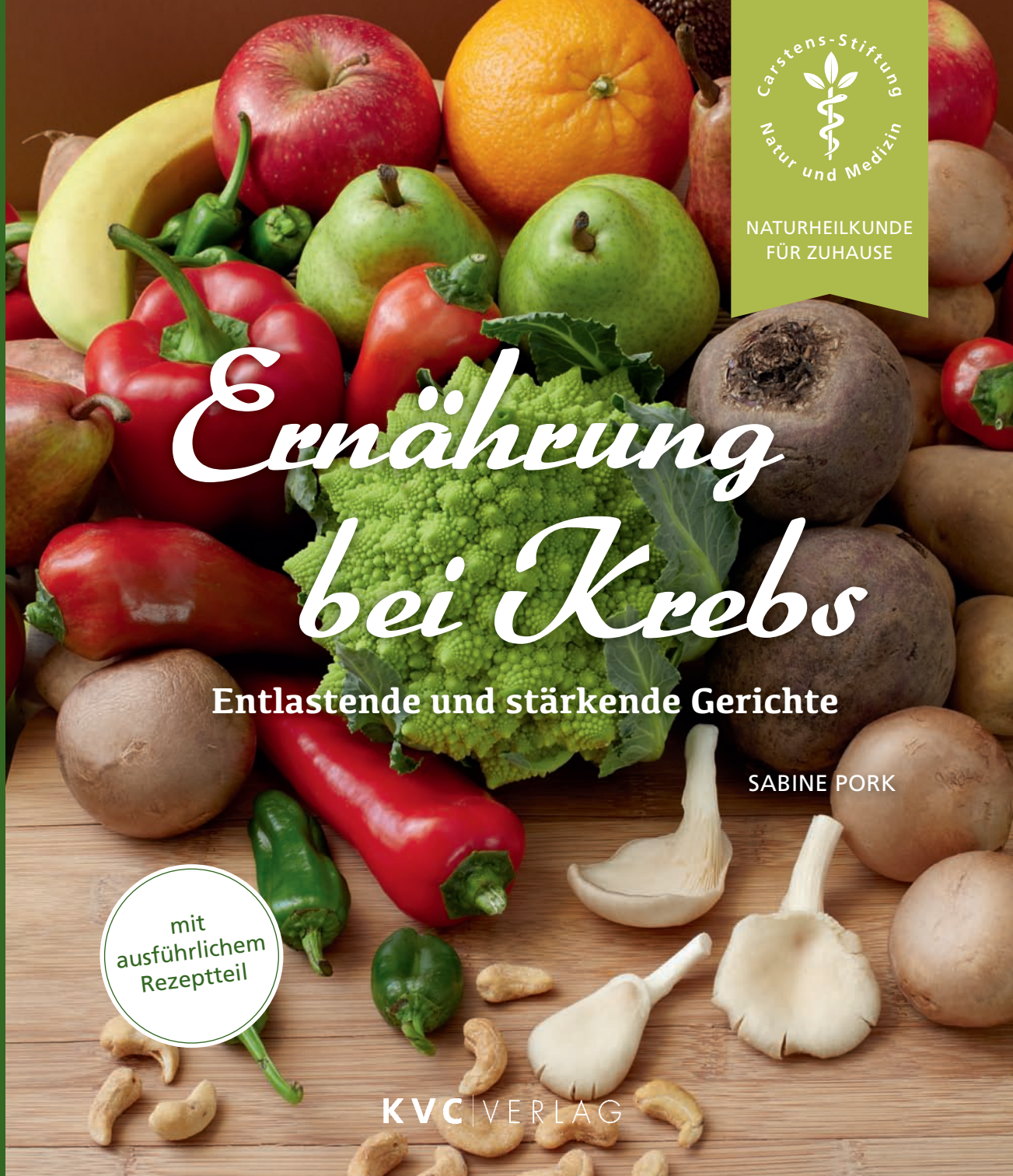

Carstens-Stiftung
Natur und Medizin

NATURHEILKUNDE
FÜR ZUHAUSE

Ernährung bei Krebs

Entlastende und stärkende Gerichte

SABINE PORK

mit ausführlichem Rezeptteil

KVC | VERLAG

Naturheilkunde für Zuhause

Ernährung bei Krebs

Entlastende und stärkende Gerichte

Sabine Pork

4., bearbeitete Auflage

KVC | VERLAG

KVC Verlag
NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Pork, Sabine
Ernährung bei Krebs – Entlastende und stärkende Gerichte

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-96562-014-8
© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2020, 4., bearb. Aufl.

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Fotos: Sabine Bungert
Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

klimaneutral
natureOffice.com | DE-574-2XZF4LR
gedruckt

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

Brotaufstriche 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
Gemüseeintopf 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
Zucchinisuppe 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
Linsenpuffer 68
Zucchinipuffer 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

Was tun bei Beschwerden?

Appetitlosigkeit

Im Rahmen der Therapie einer Krebserkrankung kommt es bei vielen Patienten zu Appetitlosigkeit. Größere operative Eingriffe, insbesondere im Bereich des Verdauungssystems, aber auch bestimmte Medikamente, wie z. B. Opiate, können den Appetit mindern und die Verdauungsfunktionen beeinflussen. Neben der Appetitlosigkeit leiden viele Tumorpatienten unter Übelkeit und Erbrechen – besonders in der Phase der Chemotherapie. Diese Nebenwirkungen können sich über eine längere Zeit hinziehen. Aber auch nach dem Abklingen der Übelkeit bzw. bei deren effektiver Behandlung klagen viele Patienten noch über eine unterschiedlich ausgeprägte Appetitlosigkeit. Diese kann z. B. auf einer Reizung der Schleimhäute beruhen. Für viele Patienten stellt aber auch alleine das Wissen um eine bösartige Erkrankung, insbesondere eine Krebserkrankung, eine erhebliche psychische Belastung dar, die sich dann körperlich in Form von Appetitlosigkeit ausdrücken kann.

Gegen Appetitlosigkeit können bestimmt Heilpflanzen, z. B. als Tee, eingenommen werden. Sie enthalten Bitterstoffe, die die Verdauungstätigkeit anregen, wenn sie mit den Geschmacksknospen auf der Zunge in Berührung kommen. Hierdurch wird die Produktion von Verdauungssäften, insbesondere von Speichel, Magensaft und Galle, angeregt. Bittere Pflanzen sind der gelbe Enzian, das Tausendgüldenkraut, Artischockenblätter, Löwenzahnwurzel und -blätter, Wermutkraut, Schafgarbe.

Trinkt man einen Heilpflanzentee mit bitteren Pflanzen, sollte er nicht gesüßt werden, da er sonst an Wirkung verliert.

Teerezept gegen Appetitlosigkeit:

- 30 g Engelwurz
- 30 g Kümmelfrüchte, zerstoßen
- 20 g Fenchelsamen, angestoßen
- 10 g Thymiankraut
- 10 g Enzianwurzel

in der Apotheke mischen lassen

Hirsefrühstück

Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Hirse (mit heißem Wasser waschen, um Bitterstoffe abzuspülen)
- 120 ml Wasser, Hafermilch oder Reismilch
- 1 Esslöffel Rosinen oder andere Trockenfrüchte (z. B. Cranberries)
- 1 Teelöffel Zitronen- oder Orangenschale (unbehandelt)
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Süßungsmittel (Honig, Maulbeersirup, Agavensirup, Reismalz)
- 1 Prise Meersalz
- 1 Teelöffel Butter oder Leinöl/Hanföl/Sesamöl/Mohnöl
- Frisches Obst nach Belieben und Saison

Zubereitung:

Hirse, Gewürze und Trockenfrüchte in heißes Wasser geben, kurz aufkochen. 20 Minuten auf kleinster Flamme köcheln und quellen lassen. Zuletzt mit Zitronensaft abschmecken und nach Bedarf süßen. Mit frischem Obst belegen und mit ein wenig Butter oder Öl beträufeln.

Varianten:

- Winterlich: Mit Vanille, Zimt, Ingwer abschmecken
- Sommerlich: Mit rosa Pfeffer, einer Prise Kakao, Zitronensaft abschmecken
- Geröstete Sonnenblumenkerne, Cashewkerne usw. machen das Hirsefrühstück knackiger und gehaltvoller.

Hirse liefert B-Vitamine und Mineralien, neben Eisen vor allem Kieselsäure. Das macht sie gut für Haut, Haare, Nägel und Nerven. Überdies gilt die Hirse als sehr basisches Getreide.

Brokkolisüppchen

Zutaten für circa 1 Liter Suppe:

- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 Brokkolirose
- 1 mehlig kochende Kartoffel
- 1 Teelöffel frisch geriebener Ingwer
- ½ Teelöffel gemahlener Kümmel
- ¾ bis 1 Liter heiße Gemüsebrühe
- 0,1 Liter Kokoscreme oder 0,2 Liter Kokosmilch
- 1 Prise Pfeffer
- Etwas Meersalz
- 1 Bund frische Petersilie, gewaschen

Zubereitung:

Brokkoli waschen und putzen, in kleine Röschen zerpflücken, Stiele schälen und würfeln. Kartoffel schälen und grob würfeln. Rapsöl im Topf erwärmen. Gemüse, Kümmel und Ingwer in den Topf geben, mit der heißen Gemüsebrühe aufgießen. Zugedeckt circa 10 Minuten garen. Unter Zugabe der Kokosmilch/Kokoscreme pürieren, die Konsistenz wie gewünscht mit heißem Wasser regulieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. etwas Curry hinzufügen. Großzügig mit gehackter Petersilie bestreuen.

Variante:

Einen kleinen Teil der Brokkoliröschen grob raspeln und am Ende als Einlage unter die heiße Suppe ziehen.

Die Suppe stärkt, vitalisiert, tut Magen und Darm gut. Brokkoli enthält Mineralien wie z. B. Eisen und Kalzium, fast so viel Vitamin C wie Paprika, sowie Carotinoide (antioxidativ) und viel Sulforaphan (sekundärer Pflanzenstoff). Brokkoli ist aufgrund seiner Zellstruktur leichter verdaulich als die meisten anderen Kohlsorten.

Spinatsalat

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Baby-Blattspinat
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 Esslöffel Walnusskerne, gehackt, evtl. leicht geröstet
- 1 kleiner roter Apfel
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel aromatisches Öl (Walnuss-, Mohn-, Hanf-, Haselnussöl)
- ½ Teelöffel Senf
- 1 gute Prise Meersalz
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bund Basilikum

Zubereitung:

Zuerst die Soße aus Zitronensaft, Öl, Senf, Nüssen, Gewürzen und Kräutern herstellen; wenn sie zu zähflüssig ist, ein paar Tropfen Wasser dazugeben. Die gründlich gewaschenen und geputzten Spinatblätter abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Apfel waschen und in Stückchen schneiden. Beides unter die Soße mischen. Die Spinatblätter ebenfalls unterheben.

Dieser Salat ist vitalstoffreich und verdauungsfördernd. Auch hier gilt: Was sonst meist in gekochter Form verzehrt wird, auch einmal roh genießen und die hitzeempfindlichen Stoffe aufnehmen und dem Körper zur Verfügung stellen. Das stillt den sogenannten Zellhunger auf leckere Art.

Ernährung bei Krebs

Entlastende und stärkende Gerichte

Nach allem, was die Wissenschaft heute weiß, gibt es keine Ernährungsform, mit der sich eine Krebserkrankung heilen lässt. Man weiß aber, dass eine bewusste und gezielt eingesetzte Ernährung Beschwerden lindern und dabei helfen kann, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

Krebskranke sollten sich – genau wie gesunde Menschen – abwechslungsreich und ausgewogen ernähren. Die Rezepte in diesem Kochbuch basieren auf den Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft und den langjährigen Erfahrungen der Autorin. Sabine Pork besitzt als Ökotrophologin viel Erfahrung im Umgang mit den speziellen Bedürfnissen von Krebspatienten und hat die Rezepte gemeinsam mit ihnen in der Lehrküche der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin praktisch erprobt.

Dieses Buch soll eine Hilfestellung geben. Mit den vielfältigen Rezepten zeigt die Autorin, wie eine heilsame Küche aussehen kann – für kranke und gesunde Menschen.

ISBN 978-3-96562-014-8

9 783965 620148