

Ernährung bei Krebs

Entlastende und stärkende Gerichte

SABINE PORK

mit
ausführlichem
Rezeptteil

Naturheilkunde für Zuhause

Ernährung bei Krebs

Entlastende und stärkende Gerichte

Sabine Pork

5., 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 978-3-96562-088-9

© KVC Verlag – Natur und Medizin e. V., Essen 2024, 5., 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





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	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
Linsenspuffer	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

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 zerpfücken, 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.

Rotes Pesto

Zutaten für circa 4–6 Portionen:

- 150 g getrocknete Tomaten, in Olivenöl eingelegt
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund frisches Basilikum
- 2 Teelöffel Balsamico Essig
- 6 Esslöffel Olivenöl
- Etwas Meersalz und schwarzer Pfeffer
- Chilipulver, Paprikapulver
- 70 g Pinienkerne oder Walnusshälften

Zubereitung:

Tomaten kleinschneiden. Zwiebel schälen und fein hacken und mit den Tomaten kurz andünsten. Basilikum fein hacken. Tomaten-Zwiebelmischung mit Nüssen, Gewürzen und Kräutern zu einer feinen Paste pürieren. Mit Knoblauch abgeschmeckt passt das Pesto gut zu Nudeln. Gekühlt ist das Pesto mehrere Tage haltbar.

Das Pesto ist pikant vegetarisch mit vielen Vitalstoffen. Lycopin, der hauptsächlich sekundäre Pflanzenstoff der Tomate, gilt als „anti-Krebs-aktiv“. Aus gegarten bzw. verarbeiteten Tomaten kann der Körper mehr davon resorbieren als aus rohen. Nüsse steigern die Nährstoff- und die Energiedichte.

Die Autorin



Sabine Pork ist Ökotrophologin und seit mehr als zehn Jahren als Ordnungstherapeutin in der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin, KEM | Evang. Krankenhaus Essen-Steele tätig. Ihr Schwerpunkt ist die Ernährung. Frau Porks besonderes Interesse gilt den ernährungsmedizinischen Zusammenhängen und den ernährungstherapeutischen Möglichkeiten – immer mit dem Blick auf andere medizinische Systeme wie die Traditionelle Chinesische Medizin oder der Ayurveda. 2011 erwarb sie das Zertifikat „Ernährungsmedizin in der Onkologie“ der Klinik für Tumorbiologie in Freiburg.

Natur und Medizin e.V. – Eine starke Gemeinschaft

Ob Pflanzenheilkunde, Schüßler Salze oder Blutegeltherapie – die Komplementärmedizin ist ausgesprochen vielseitig. Antworten darauf, welche Therapieverfahren bei welchen Krankheiten helfen, gibt Natur und Medizin. Der Verein und seine Mitglieder unterstützen die Carstens Stiftung in ihrem Auftrag, Naturheilkunde und Homöopathie wissenschaftlich zu erforschen. Das Ziel ist eine integrative Medizin, in der moderne Erkenntnisse und traditionelles Wissen, Hochschulmedizin und Naturheilkunde gemeinsam wirken.

Unser Auftrag besteht darin, die Bevölkerung fundiert zu informieren, so dass immer mehr Menschen von Naturheilkunde und Homöopathie profitieren. Die Mitgliederzeitschrift bietet neben aktuellen Berichten zur Komplementärmedizin auch eine Vielzahl praktischer Selbsthilfetipps. Ein exklusives Ratgeberangebot und Bücher aus dem eigenen Verlag liefern ausführliche Informationen zu bestimmten Krankheiten und deren Therapiemöglichkeiten.

Helfen Sie mit, Naturheilkunde und Homöopathie zu fördern und zu erhalten! Natur und Medizin ist auf Ihre Unterstützung angewiesen: Mit Ihren Mitgliedsbeiträgen, Buchkäufen und Spenden ermöglichen Sie nicht nur wichtige und wegweisende Forschung, sondern Sie tun etwas Gutes für Ihre eigene Gesundheit. Werden Sie Mitglied oder verschenken Sie eine Mitgliedschaft, spenden Sie für die Komplementärmedizin, empfehlen Sie uns weiter!

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Natur und Medizin e.V., Am Deimelsberg 36, 45276 Essen,

Tel: 0201/56305 70, www.naturundmedizin.de | www.kvc-verlag.de |

www.carstens-stiftung.de

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 978-3-96562-088-9

