

5.5.2020

Tumorthherapie - Wie soll ich mich ernähren?

Dr. Maria Johanna SCHANDL

Fachärztin für Innere Medizin, Ordensklinikum Elisabethinen Linz,

Beraterin der Krebshilfe für komplementäre Therapiemethoden und Ernährungsfragen;

Viele Patienten, die mit der Diagnose einer Tumorerkrankung konfrontiert werden, machen sich Gedanken, ob sie ihre Ernährung umstellen sollten. Durch die Medien geistern immer wieder diverse Diäten – diese können durch wissenschaftliche Daten nicht untermauert werden: in der Regel kostet eine einseitige Ernährung viel Kraft – wenn man Gewicht abnimmt, ist es oft die Muskelmasse, die als erstes verloren geht – und damit die Lebensqualität, die Fähigkeit, sich den Alltag zu organisieren und selbständig zu sein. Was wir essen, kann den Tumor nicht rückbilden. Was wir essen, soll ihn nicht anregen.

Empfohlen wird eine ausgewogene, hochwertige Ernährung mit ausreichend Vitaminen, Ballaststoffen und Spurenelementen. Wählen Sie die Nahrungsmittel je nach Jahreszeit aus, bevorzugen Sie saisonale und heimische Nahrungsmittel aus biologischer Landwirtschaft, achten Sie darauf, viel Gemüse und Obst zu essen.

Wichtig sind regelmäßige warme Mahlzeiten.

Essen Sie, wie jeder Gesunde auch, viele Milchprodukte, Käse und Topfen (wichtige Eiweißquellen), Vollkornbrot, Getreide, viele verschiedene Sorten Gemüse, Salate, Kräuter, frische Früchte, 2 x pro Woche Fisch, 2 x pro Woche Fleisch (helles Fleisch, daher Kalbfleisch, Huhn oder Pute wird manchmal besser vertragen als Wild oder Schweinefleisch), 2-3 Eier pro Woche, bevorzugen Sie kaltgepresste, unraffinierte Öle (wie Leinöl, Distelöl, Sonnenblumen-, Mohn- oder Olivenöl: diese sollten sie nicht erhitzen – zum Erhitzen eignen sich Butterfett oder Ghee-Butterschmalz) und als Brotaufstrich Butter oder Reformmargarine wie *Alsan* oder *Eden*, zum Süßen sind Honig, Fruchtsüße und Ahornsirup gesündere Alternativen zum weißen Zucker. Zum Würzen verwenden Sie eine Vielfalt verschiedener Kräuter und Gewürze, dafür wenig Salz. Wertvolle Gewürze sind Ingwer, Curcuma (am besten 2 TL täglich), Kreuzkümmel und Chili sowie Safran, Knoblauch und Zwiebeln. Wasser, Kräutertee und Milch sowie frisch gepresste Fruchtsäfte sind geeignete Getränke. Trinken Sie viel Tee zwischen den Mahlzeiten, z. B. Ingwer Tee, er hilft bei Magenproblemen und Übelkeit gut.

Essen Sie vielfältig, vermeiden Sie einseitige Kost, fast food, Weißmehl, aromatisierte gefärbte Produkte, Fertigprodukte mit Geschmacksverstärkern und Konservierungsstoffen, raffinierte Öle, gehärtete Margarinen, energy drinks und kohlenensäurehaltige Limonaden. Essen und trinken Sie so oft als möglich warm.

Ein ausgiebiges Frühstück ist wichtig. Viele Patienten vertragen morgens warmen Getreidebrei aus Haferflocken, Getreideflocken oder Polenta besser als Germ-hältiges Brot. Suppen (Gemüsebrühe, Miso- und Gemüsecremesuppe) erwärmen den Körper gut. Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen, essen Sie mit Genuss und in angenehmer Umgebung. Essen Sie 5-6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt bis spätestens 20 Uhr. Essen Sie langsam, kauen Sie gut.

Während der Chemotherapie vertragen viele Patientinnen Rohkost nicht so gut. Obst soll daher eher als Kompott oder Mus gegessen werden. Wählen Sie nur fein-faseriges Fleisch und Fisch, kochen oder dünsten Sie, vermeiden Sie Gebackenes, Gebratenes oder Frittiertes. Vegetarische Aufstriche werden gut vertragen.

Als Süßigkeiten eignen sich kleine Mengen süßer Vollwertkekse, Dörrobst (Feigen, Datteln), gedünstetes Obst, Milchreis, Puddings und Cremen sowie Schokolade mit einem Kakaoanteil von > 50%.

Sie sollten während der Chemotherapie ihr Gewicht halten – wenn Sie Gewicht abnehmen oder Probleme mit der Nahrungszufuhr entwickeln, sprechen Sie bitte mit ihrem Arzt – er kann Ihnen Eiweiss-angereicherte Zusatznahrung (zum Beispiel *Fortimel regular*, *Resource 2.0*) verordnen. Unter der Chemotherapie wird Ihre Krankenkasse hierfür die Kosten übernehmen. In Chemotherapiepausen ist *Allin* (das man bei Supermärkten wie Mercur oder Spar beziehen kann) eine gute Alternative.

Wichtige Vitamine, Spurenelemente und Antioxidantien (daher Radikalfänger) sind in folgenden Speisen reichlich enthalten:

Nahrungsmittel	Inhaltsstoffe	Empfohlene Menge
Sprossenkohl, Brokkoli, Karfiol, Kohl	<i>Glucosinolate</i> , z.B. <i>Sulforaphan</i> , <i>PEITC</i> , <i>I3C</i>	½ Tasse
Knoblauch	<i>Allicin</i> , <i>Ajoen</i> , <i>DAS</i> , <i>DADS</i>	2 Zehen
Zwiebeln, Schalotten	<i>Quercetin</i>	½ Tasse
Spinat, Kresse		½ Tasse
Soja, Miso	<i>Isoflavonoide</i> , <i>Phytoöstrogene</i>	½ Tasse
Leinsamen		1 TL
Tomatenmark	<i>Lycopin</i> , = <i>Carotinoid</i>	1 EL
Kurkuma	<i>Cucurmin</i>	1 TL
Schwarzer Pfeffer	<i>Piperin steigert Resorption von Curcuma um 1000f</i>	½ TL
Grüntee (Gyokuro > Sencha)	<i>Polyphenole</i> , <i>EGCG</i>	3 Tassen am Tag
Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Cranberries	<i>Antho- und Proanthocyanidine</i> , <i>Ellagsäure</i>	½ T.
Lachs, Hering, Makrele, Regenbogenforelle, Sardine	<i>EPA</i> , <i>DHA</i> . <i>günstiges Verhältnis omega 3:6</i>	2 x pro Woche
Nüsse, Oliven-, Rapsöl, Leinsamen, Walnussöl		reichlich

vgl. Richard Béliveau: „Krebszellen mögen keine Himbeeren. Das Immunsystem stärken und gezielt vorbeugen.“

Beeren enthalten Antioxidantien, z.B. Cranberries, Heidelbeeren, Himbeeren, Goji-Beeren. Sie verlieren beim Tiefkühlen oder getrocknet kaum an Wirkung, schon aber beim Einkochen. Blattgemüse wie Salat, Rucola, Mangold und Spinat enthalten pflanzliche Nitrate, Omega-3-FS und Mineralstoffe. Wenn sie täglich Grünes essen, verringert sich Ihr Risiko für Infarkte, Schlaganfälle und Krebs um bis zu 20%.

Kreuzblütler wie Brokkoli, Karfiol, Grünkohl, Kresse, Rucola, Meerrettich, Senf und Radieschen enthalten über 100 verschiedene Senföle, die auch für den scharf-würzigen Geschmack ursächlich sind und gegen Krebs prophylaktisch wirken. Man sollte sie, um z.B. Sulforaphan zu aktivieren, aufschneiden und > 30 Minuten an der Luft stehen lassen, bevor man sie verkocht.

Leinsamen senken Cholesterin und Blutdruck, der Schleim hilft bei Gastritis und Magenproblemen, sie enthalten Omega-3-FS. Man sollte sie täglich geschrotet oder als Leinöl essen.

Essen Sie als Snack zwischendurch **Nüsse**, am besten 30 g täglich: Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, ungesalzene Pistazien und Erdnüsse senken die Blutfette und den Blutdruck, verbessern die Elastizität der Gefäße, Paranüsse enthalten auch Selen und verbessern das Immunsystem.

Verwenden Sie ungefiltertes trübes **Olivenöl**.

Versuchen Sie, täglich eine Portion **Hülsenfrüchte**, daher Bohnen, Erbsen oder Linsen zu essen, warm, als Salat oder Aufstrich.

Vgl. Michalsen A. Heilen mit der Kraft der Natur. Meine Erfahrung aus Praxis und Forschung. Was wirklich hilft. Verlag Insel Berlin 2017

Sind Sie eher hitzig (Yang Typ nach der chinesischen Medizin), so bevorzugen Sie Blattsalate, Gemüse, Obst, Speiseöle, saure Milchprodukte, Rohkost, Keimlinge, Algen, Dinkel, Weizen, Roggen, Gerste, Reis, Fruchtsäfte, Früchte-, Grün- und Schwarzen Tee, Weißwein und Bier. Abkühlende Zubereitungsformen sind Kochen mit viel Wasser, Dünsten, Dämpfen, Blanchieren und Einlegen.

Frieren Sie leicht (Yin Typ, Kälte Typ), so raten wir zu Fleisch, Wurst, Fisch, Hülsenfrüchten, Buchweizen, Hafer, Käse, Nüssen, Eier, Alkohol und Gewürzen (Fenchel, Anis, Kümmel, Zimt, Gewürznelken, Ingwer, Pfeffer, Curry, Senf). Wärmende Zubereitungsformen sind Grillen, Backen, Braten, Räuchern, langes Kochen, Druckkochtopf, Trocknen und scharfes Würzen.

Häufige Ernährungsfehler sind unregelmäßiges Essen, übermäßiges Essen, spätes Essen, Stress und Hetzen beim Essen sowie negative Emotionen beim Essen, häufiges langes Fasten, eiskalte Getränke, Eis, zu viel Flüssigkeit während des Essens, zu viel Rohkost, v.a. im Winter, Salate und Südfrüchte, zu viele Milchprodukte und zu viel Zucker.

Ein beliebter Tee für das Immunsystem:

5 Ingwerscheiben, 1 EL. Lindenblüten, 1 EL. Pfefferminze, 1 TL. Schafgarbe mit 1 Liter heißem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen, abseihen, mit Honig und ev. Zitronensaft trinken

Modifiziertes Öl-Eiweiß-Müsli nach Dr. Budwig:

Leinöl Creme:

3 gehäufte Esslöffel Magertopfen

1 EL. kaltgepresstes, unraffiniertes Leinöl

etwas Milch, Wasser, Orangensaft oder Sojamilch

1 Kaffeelöffel Reis Malz, Agavensirup oder Stevia

Gewürze nach Belieben: Zimt, Vanille aus der Schote, Nelkenpulver, Delifrut usw.

Alle Zutaten gut mixen, bis kein Öl mehr sichtbar ist und eine cremige Konsistenz eintritt.

Dazu einen Apfel reiben und braun werden lassen, dann zur Creme dazu fügen.

Verzierungen mit Beeren oder Mandeln bewähren sich gut.

Noch ein paar Tipps:

- Gönnen Sie sich morgens einen kalten Ganzkörperguss abwechselnd mit heißem Wasser.
- Bauen Sie in Ihren Tagesablauf tägliches Meditieren > 30 Minuten ein.
- Machen Sie > 10.000 Schritte täglich (5 km) und bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein, 3 x pro Woche sollten Sie 45 Minuten Ausdauertraining durchführen. Ein Stehtisch im Büro ist oft eine gute Option.
- Achten sie auf ausreichenden Schlaf (zirka 8 Stunden).

Kontakt:
maria.schandl@elisabethinen.or.at

