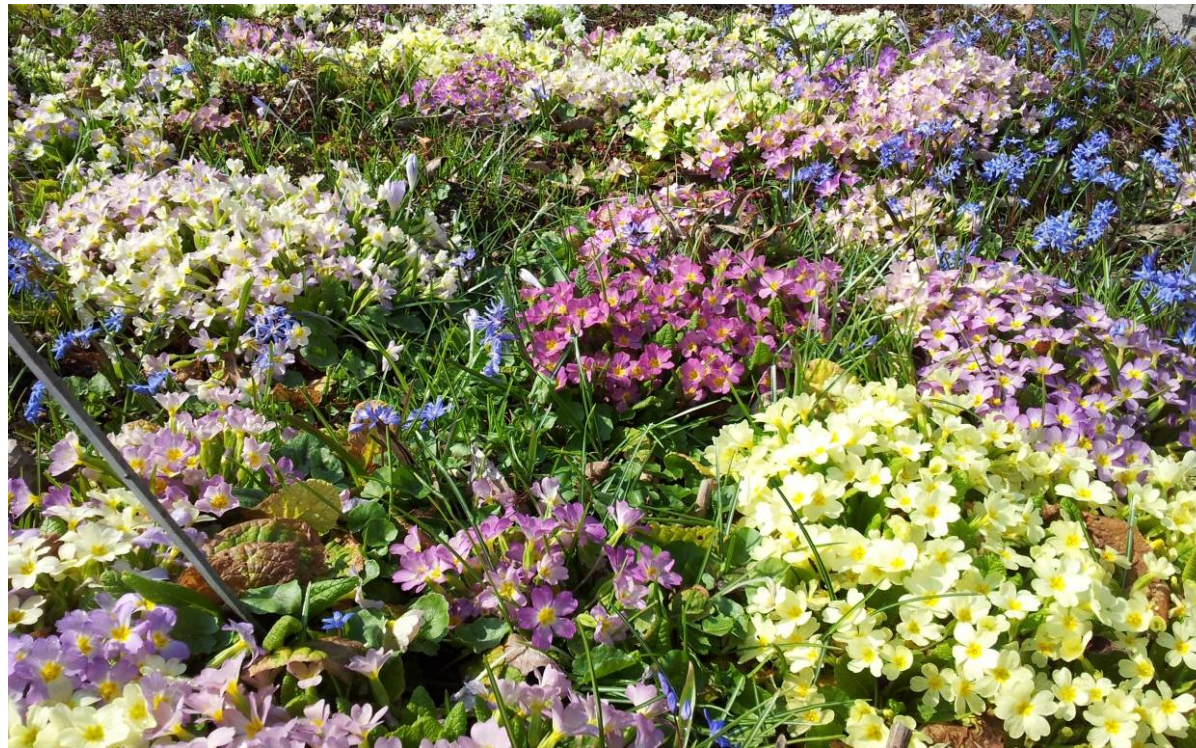


Herzlich Willkommen



Ziele der Ernährungstherapie bei Krebspatienten

Den „gesunden Anteil“ des Patienten stärken und unterstützen

- Verbesserung des Ernährungszustandes
- Stabilisieren des Stoffwechsels
- Verbesserung der Lebensqualität, Leistungsfähigkeit
- Reduktion von Nebenwirkungen der Therapie /
Verbessern der Verträglichkeit der antitumoralen Therapie

Verbessern der Prognose



Gibt es eine Krebsdiät?

**Es gibt keine Diät,
die eine Krebserkrankung schwächen
oder gar heilen kann;**

so ist der derzeitige Stand der Wissenschaft.

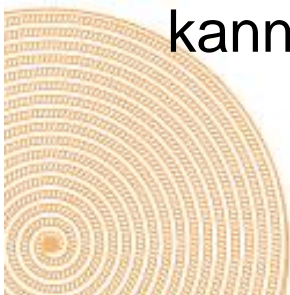


Gibt es eine Krebsdiät?


Aber

der Tumorpatient hat oft

- einen veränderten Energie- und Nährstoffbedarf
 - hilfreich metabolisch adaptierte Ernährung, die fett- und eiweißbetont ist
 - tumor- und therapieabhängig bes. individuelle Ernährungsbedürfnisse
 - z.B. Stomatitis/Mukositis, Durchfall, Appetitverlust, OP-Folgen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- ➔ Mit der Ernährung kann man Krebs zwar nicht heilen, doch mit einer an die besonderen Erfordernisse angepassten Ernährungsweise kann man **sich stärken**.



Grundsätzliche Ernährungsempfehlungen während und nach der Krebserkrankung

- bleiben Sie so schlank wie möglich, innerhalb des normalen Körpergewichtes.
- Bewegen Sie sich möglichst täglich.
(ideal: mind. 30 Min. täglich moderat körperlich aktiv sein)
- **Essen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.**
 **5 am Tag**
- Bevorzugen Sie Lebensmittel mit geringer Energiedichte (max. 125 kcal/100g).
Essen Sie nur selten Fast Food.
Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke.

Grundsätzliche Ernährungsempfehlungen während und nach der Krebserkrankung

- Essen Sie wenig rotes Fleisch; essen Sie nur selten verarbeitetes Fleisch /Fleischwaren. (insges. max. 500 g/Woche)
- Trinken Sie keinen bis wenig Alkohol.
(Männer max. 250 ml Wein od. 500 ml Bier
Frauen max. 125 ml Wein od. 250 ml Bier)
- Begrenzen Sie Ihren Salzkonsum.
- Essen Sie keine verschimmelten, angefaulten oder verbrannten Lebensmittel!
- Decken Sie Ihren Nährstoffbedarf durch Lebensmittel.
(Nahrungsergänzungsmittel sind nur in Ausnahmen sinnvoll)

* WCRF – World Cancer Research Fund 2007



Ernährungsempfehlungen für Menschen mit und nach einer Krebserkrankung

Patiententag 9. April 2016

Astrid Baumeister
Dipl. Oecotroph., Heilpraktikerin



5 am Tag

Grundsätzliche Ernährungsempfehlungen während und nach der Krebserkrankung

- 3 Portionen Gemüse** (= ca. 400 g), davon mögl. 1 Portion als Rohkost
- 2 Portionen Obst** (= ca. 250 g)

Wichtig: Gemüse und Obst, das keine Stärke enthält
versch. Sorten kombinieren, saisonale Produkte bevorzugen

1 Portion = 1 Hand voll oder **1 Glas** mit 200 ml Saft

2 Hände voll bei: tiefgefrorenem Gemüse, Beerenobst
geputztem u. zerkleinertem Gemüse

ca. 5 Stück (ca. 25 g) bei Trockenfrüchten, z.B. Aprikosen

Bild: www.Fotolia.com

Ernährungsempfehlungen für Menschen mit und nach einer Krebserkrankung

Patiententag 9. April 2016

Astrid Baumeister
Dipl. Oecotroph., Heilpraktikerin

Grundsätzliche Ernährungsempfehlungen während und nach der Krebserkrankung

Grundprinzipien einer Mahlzeit

- 1 Portion Gemüse oder Obst
- ein Lebensmittel reich an „langsamen Kohlenhydraten“:
z. B. Vollkornbrot, -semmel, -getreide, Kartoffeln, Naturreis
- ein (mageres), eiweißreiches Lebensmittel:
1 Ei, 1 Scheibe Käse oder Aufschnitt, Joghurt/Milch,
Portion Fisch oder mageres Fleisch
- kalorienfreies Getränk
- auf Lebensmittelqualität achten
- Abwechslung
- schöner Essplatz



www.Fotolia.com

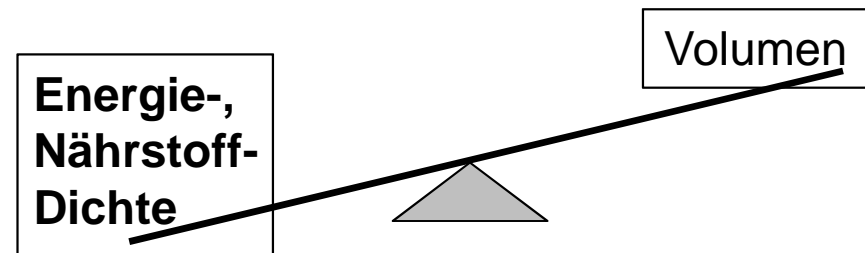
Energie- und Nährstoffbedarf des Tumorpatienten

- **Energie:**
 - Gesamtenergiebedarf entspricht grundsätzlich dem gesunder
 - sollte individ. ermittelt werden
 - zur Orientierung: mobile Patienten 30 kcal/kg tägl.
- **Eiweiß**
1,2-1,5 g/kg KG
(bis zu 2g/kgKG bei ausgeprägter Inflammation)
- **Fett**
mind. 35 % der Gesamtenergiezufuhr
(bis zu 50 % der Nichteiweiß-Energiezufuhr)
- **Vitamine, Mineralstoffe Spurenelemente**
es gelten die Empfehlungen für gesunde Personen



Energie- und Nährstoffbedarf des Tumorpatienten

- **individ. Speiseplan mit üblichen Lebensmitteln energiereicher und gehaltvoller gestalten**



- § fettreiche Lebensmittel bevorzugen;
(bes. vollfette Milchprodukte, fetter Seefisch, Avocado, Nüsse, Olivenöl, Fleisch)
- § auf gute, ausreichende Eiweißversorgung achten
(Ei, Fisch, Fleisch, Milchprodukte, evtl. Hülsenfrüchte)
- § Gerichte mit Fett und Eiweiß „aufpeppen“
- § mehrere gehaltvolle Mahlzeiten / Snacks über den Tag verteilt

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Astrid Baumeister
Dipl. Oecotrophologin, HP
Praxis f. Ernährungstherapie u. Naturheilkunde
Dantestraße 29
80637 München
Tel: 089-14 86 97 13



Quetheb-Registrierung:
Q1006EB-0419

Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft "Ernährung und Krebs" des
Tumorzentrums München (TzM)

www.Fotolia.com



Gründungsmitglied „Qualitätszirkel Ernährungspromis
Großraum München