

Ernährungsempfehlungen für Krebspatientinnen



# **GIBT ES DIE KREBS DIÄT?**

**PATIENTINNEN TAG DES AGAPLESION  
DIAKONIE MARKUS KRANKENHAUS**

**14.09.2019**

# Krebsdiäten



Sind verallgemeinernd strikte Ernährungsvorschriften/ -verbote

- Krebskur total nach Breuss
- Gerson Diät
- Krebsdiät nach Budwig
- Krebsdiät nach Coy
- Ketogene Diät („low carb“)

uvm...

Studienlage zur Empfehlung spezieller Ernährungsweisen ist unzulänglich / kontrovers. Klinische Studien existieren nicht.

# Ziel von Ernährungsempfehlungen



- Unterstützung der onkologischen Therapie in ihrer Wirksamkeit
- Linderung der therapieassoziierten Beschwerden und Nebenwirkungen
- Optimierung des Ernährungszustands : Übergewicht reduzieren, Untergewicht vermeiden
- Lebensqualität steigern
- Immunsystem stärken
- vor Rezidiv langfristig schützen

# Grundsätzliches



- Eine gute Ernährung bei Krebs zeichnet sich dadurch aus, dass sie ausreichend Energie (Kalorien) enthält sowie ausgewogene Nährstoffe
- Sie sollte eiweißreich und fettbetont sein um Gewichtsverlust und Mangelerscheinungen auszugleichen
- Sie soll gut tun und schmecken!
- Gesunde Ernährung ist individuell!

# Tägliche „goodies“ auf einen Blick



- drei handvoll Gemüse „querbeet“
- Zwei handvoll Obst aller Art
- Vollkornprodukte!
- Min 2 Liter trinken (Saft, Schorle, Tee)
- 2 EL Lein/Raps/Hanf/ oder Olivenöl verzehren
- Nüsse und Saaten „snacken“
- Gewürze und Kräuter frisch, TK, getrocknet verwenden
  
- 1x/ Woche Fisch
- Möglichst wenig Fleisch (weiß!)

*Lebensmittel möglichst regional saisonal und naturbelassen/  
wenig verarbeitet verzehren. Braucht kein Bio sein!*

# Mediterrane Vollwerternährung



- Kreuzblütler: Brokkoli, Sprossen, Grünkohl, Rosenkohl, Blumenkohl, Kresse, Rettich
- Grüner Tee
- Rote Trauben (auch Saft)
- Knoblauch
- Zwiebeln
- Pilze (Maitake, Shiitake, Austernpilze, Champignons)
- Leinöl und Leinsamen
- Olivenöl und Oliven
- Beeren: Blaubeeren, Brombeeren, schwarze Johannisbeeren
- Sojaprodukte
- Petersilie
- Kaffee
- Rotwein
- Nüsse
- Hülsenfrüchte: (Kicher)Erbsen, Bohnen, Linsen
- Vollkorngetreide
- Äpfel (mit Schale)
- Birnen (mit Schale)
- Wenig Fleisch/ Fleischwaren
- Fetter Seefisch (Lachs, Makrele)

# Vom Allgemeinen zum Speziellen



- Selektierte Nahrungsmittel enthalten gesundheitsfördernde Wirkstoffe mit krebshemmenden Eigenschaften
- *Kein isoliert gegessenes Nahrungsmittel ist eine Wunderwaffe gegen Krebs!*

# NEM in der Onkologie



- Supplementierung (gezielte Nährstoffergänzung) in der Onkologie
- „Durch eine ausgewogene Ernährung ist fast immer eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Spurenelementen gewährleistet. Mehr (durch NEM) bringt nicht Mehrwert, kann sogar schädlich sein!“
- Zelluläre Wechselwirkung von Therapie und Mikronährstoffen ist noch nicht en Detail erklärt.
- Gezielter Einsatz bei Mangelernährung sinnvoll





- Selen: beeinflusst Chemotherapeutikawirkung > Mangel wohl nachteilig.
- Vitamin D: wohl positive Auswirkung auf DFS und OS bei MaCa Pat. bei wohl Minimum dreijähriger Supplementation von min. 2000 I.E.. Hinweise auf positive Unterstützung bei Antikörper Therapie und geringere Hauttoxizität.
- -----
- Vitamin C: H.a. positive Auswirkung auf DFS und OS bei MaCa Pat. bei 7,5g/ Woche für im Mittel 6,8 Monate; Vit. C i.v. birgt Risiko der Oxalat Nephropathie



## Selen

Zellschutz ist die Hauptaufgabe von Selen. Es wappnet die Zellen vor oxidativem Stress und trägt zur Stärkung des Immunsystems bei. Ebenso wie Jod ist Selen für eine normale Schilddrüsenfunktion notwendig. Haut und Nägel benötigen ebenfalls einen gewissen Selenanteil. Mit 30 bis 70 Mikrogramm ist der Tagesbedarf sehr gering, dennoch sind viele Menschen nicht ausreichend mit dem Nährstoff versorgt. Sinkt der Selen-Spiegel im Körper, sinkt auch die Leistungsfähigkeit. Die Folge kann Müdigkeit sein. Auch das Immunsystem wird geschwächt

So ungesund ein Selenmangel für den Organismus ist, so ungesund ist auch ein Überschuss. Bei einer Überdosierung kann es zu einer Selen-Vergiftung kommen. Da die Nährstoffe der Böden hierzulande recht arm an Selen sind, ist auch in der Nahrung wenig von dem essentiellen Spurenelement enthalten. Dennoch gibt es einige Lebensmittel mit Selen:

- Fisch
- Fleisch
- Vollkorngetreide
- Sojabohnen,
- Paranüsse



## Take-Home-Message

Essentielle Spurenelemente sind Eisen, Fluor, Jod, Kupfer, Mangan, Molybdän, Selen und Zink. Der Bedarf kann über eine ausgewogene Ernährung abgedeckt werden.

- Substitution mit ärztlicher Absprache einsetzbar
- Ernährungsberatung sinnvoll

# Ernährungsberatung- wenn `s Profis braucht



- Bei ungewolltem Gewichstverlust von 5% des KG in 3 Monaten

# Zusammenfassung



- Mediterrane Vollwertkost nie verkehrt
- Keine „Krebsdiät“ sondern achtsam ausgewählte Lebensmittel
- Nahrungsergänzungsmittel sind in ausgewählten Situationen sinnvoll einsetzbar
- Essen sie langsam, bewusst, ausgewogen in Maßen mit Genuss!