

Melanie Helms  
Ernährungsabteilung  
Deutsche Rentenversicherung Bund  
Rehazentrum Borkum  
Rehaklinik Borkum Riff  
Hindenburgstr. 126  
26757 Borkum  
Tel: 04922/302371  
Mail: Melanie.Helms@DRV-Bund.de

### Ernährung bei Krebs

- ❖ Ursachen von Krebs
- ❖ Krebsdiäten/ Anti- Krebsdiäten
- ❖ Problem Vollwertkost
- ❖ Beispiele einiger extremer, ungesunder Krebsdiäten
- ❖ Allgemeine Ernährungsempfehlungen nicht nur für Krebspatienten
- ❖ Häufige Fragen zum Thema Krebs und Ernährung
- ❖ Das Immunsystem beeinflussen durch die Ernährung
- ❖ Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre positive Wirkung
- ❖ Ernährungsempfehlungen bei speziellen Krankheitssymptomen, aufgrund einer Krebsbehandlung

## Ursachen von Krebs

Umweltfaktoren sind wesentlich für die Entstehung von Krebs verantwortlich, dabei spielen Ernährung( z.b. zuviel Fett), Rauchen, Alkoholmißbrauch, Infektionen, berufliche Noxen und Vererbung eine Rolle.

Die exakten Krebsauslöser sind allerdings bis heute nicht vollständig bekannt. Es muss jedoch angenommen werden, dass das Zusammenspiel vieler Faktoren eine Rolle spielt.

## Krebsdiäten/ Anti- Krebsdiäten

Oft sind Krebsdiäten spartanische Kostformen, die den Krebs aushungern sollen, wie Ernährungspropheten erklären.

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen gibt es allerdings keine Ernährungsform, die einen Tumor nachvollziehbar rückbilden kann. Einige Autoren bestimmter Diäten behaupten sogar den Krebs heilen zu können, dies ist wissenschaftlich nicht bewiesen und kann bei einigen Kostformen sogar bösartige bis zum Tode führende Folgen haben.

## Problem Vollwertkost

Die Krebsdiäten, die immer wieder propagiert werden oder in neuer Auflage auf den Markt kommen, beruhen meist auf Vollwertkost oder davon abgewandelten Kostformen. Einerseits sind viele dieser Diäten veraltet, andererseits stellen sie für den Patienten eine Belastung dar, vor allem was die Verwertung der Nährstoffe im Körper darstellt.

So hat etwa **Schnitzer** in seiner Diät Frischkornbrei, viel rohes Obst und rohes Gemüse propagiert, meist haben Gesunde schon Probleme diese Nahrungsmittel aufzuschließen und zu verdauen, für einen kranken Körper ist dieses schon fast gar nicht möglich.

Die **anthroposophische Ernährung** ist ähnlich wie eine normale Vollwertkost aufgebaut und daher für Krebspatienten ebenfalls kritisch zu betrachten sind. Sie klammert Nachtschattengewächse aus, „weil auch der Tumor etwas ist, was in der Tiefe, im Finsteren

wächst". Eine völlige unhaltbare Aussage. Aber auch Kollath und Birchner Benner sind nicht positiver zu bewerten. Kernpunkt der **Hay`schen Trennkost** ist die Trennung von Eiweiß und Kohlenhydraten was ernährungswissenschaftlich nicht nur unnötig, sondern falsch ist. Eine Wirksamkeit gegen Krebs ist nicht belegt.

### Beispiele einiger extremer, ungesunder Krebsdiäten

So ist etwa die **Gerson- Diät** eine extreme Diätform. Gerson schwört auf massive Entgiftung mit Kaffee- Einläufen, mit Einläufen aus geriebenen Marillenkernen, mit Rizinusöl und einem absoluten Verbot von Kochsalz, Zucker und einer streng veganen Kost. Zusätzlich verordnet er rohen Leberextraktsaft und rohen Milzextrakt.

Diese Art von Therapie forderte schon Todesopfer, weshalb vor dieser Krebsdiät entschieden gewarnt werden muß.

Bei der **Instinkttherapie nach Burger** werden alle Nahrungsmittel roh gegessen, auch Fleisch und Fisch. Burger verordnet nur destilliertes Wasser zu trinken.

Destilliertes Wasser laugt den Organismus aus und kann dadurch sogar gefährlich werden!

Sehr einseitige Ernährungsformen sind die **Makrobiotik**, auch **Kushi-Diät** genannt, und die **vegane Ernährung**. Bei dieser Diät ist die Flüssigkeitszufuhr auf 300ml pro Tag beschränkt (außer vegane Kost). Zu essen gibt es sehr viel Rohkost und keine tierische Lebensmittel.

Diese Ernährungsformen stellen für einen Patienten hauptsächlich eine Belastung und Unterversorgung dar. Es kommt zu einem Mangel an Aminosäuren, Eisen, Vitamin B12 und Folsäure. Bei extremer makrobiotischer bzw. veganer Ernährung entsteht darüber hinaus Kalziummangel.

Bei der **Krebskur nach Breuss** wird empfohlen eine Gemüsesaftmischung aus Rettich, Kartoffeln, Karotten und Sellerie über 42 Tage ausschließlich zu sich zu nehmen. Dazu gibt es verschiedene Teemischungen. Damit, nach Meinung von Breuss, soll der Krebs ausgehungert werden.

Diese Therapie ist absolut kontraindiziert, da die meisten Krebsformen mit einem hohen Gewichtsverlust einhergehen. 42 Tage Saftkur bedeutet einen beschleunigten Gewichtsverlust, was bei schon untergewichtigen Patienten äußerst gefährlich ist. **Zudem wird die körpereigene Abwehr durch einseitige, unausgewogene Diäten geschwächt.**

**Zusammenfassend kann gesagt werden, dass vor allen einseitigen oder extremen Krebsdiäten gewarnt werden muss. Drastische Hungerkuren schaden nur dem Patienten, nicht aber dem Tumor!**

### Allgemeine Ernährungsempfehlungen nicht nur für Krebspatienten

Die optimale Ernährung (**nicht nur**) für Krebspatienten zeichnet sich durch eine ausreichende Energie- und Nährstoffzufuhr aus. Die Kost sollte dem Gesundheitszustand angepaßt, leicht verdaulich und gut bekömmlich sein. **Diese Empfehlungen sind auch als der Vorbeugung von bestimmten Krebsarten zu betrachten.**

1. ausgewogen essen (Schema Ernährungspyramide)
2. wenn Übergewicht besteht, dieses langsam und bewußt abbauen, wenn dagegen Untergewicht besteht durch Zusatznahrung bzw. durch eine leichte Anreicherung mit Fett mehr Kalorien zuführen
3. 3-4 Portionen Gemüse am Tag (schonend gegart ist Gemüse häufig besser verträglich)
4. 1-2 Portionen Obst am Tag
5. genügend Trinkflüssigkeit aufnehmen, 1,5 - 2 L Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee, und Fruchtsaftschorlen
6. fettbewußte Kost, dabei pflanzliche Fette bevorzugen
7. wenig (oder gar keinen) Alkohol trinken
8. mehr Vollkornprodukte und Kartoffeln essen
9. für bessere Bekömmlichkeit und einen hohen Gesundheitswert 4-5 kleine Mahlzeiten, statt 1-3 große

## Häufige Fragen zum Thema Krebs und Ernährung

### **Muss ich auf Fleisch und Wurst verzichten?**

Befürworter alternativer Ernährungsformen halten insbesondere den Verzehr von Schweinefleisch mit seinen vermeintlich hohen Schadstoffgehalt für gefährlich.

Es muss jedoch nicht generell vor Schweinefleisch gewarnt werden. Sicher hat Schweinefleisch zum Teil einen hohen Fettgehalt, es liefert aber auch Vitamin E und B. Sinnvoll ist es generell weniger Fleisch und Wurst zu verzehren und auf fettarme Produkte zurück zu greifen.

### **Können Konservierungsstoffe Krebs auslösen?**

Konservierungsstoffe sind Lebensmittelzusätze und unterliegen in Deutschland einer gesetzlichen Regelung. Sie unterliegen Richtlinien und sind geprüft und nur als „gesundheitlich unbedenklich“ in Deutschland zugelassen. Sie sind nach Ansicht von Experten der Deutschen Krebsgesellschaft nicht als schädlich anzusehen.

### **Erhöht der häufige Verzehr von Gegrilltem das Krebsrisiko?**

Bei unsachgemäßer Handhabung ist das leider der Fall. Allerdings ist gegen Gegrilltes nichts einzuwenden, wenn bestimmte Regeln beachtet werden: Lassen sie die Holzkohle gut durchglühen und vermeiden sie, das Fett in die Glut tropft. Verbrannte Stellen sollten sie nicht verzehren, und verzichten sie darauf gepökelt zu grillen. Empfehlenswert ist die Verwendung eines Elektrogrills.

### **Wirkt Salz Krebs fördernd?**

Der häufige Genuß von **stark gesalzenen** Lebensmittel gilt als Krebs begünstigend. Vor allem Magenkrebs wird mit dieser Ernährungsgewohnheit in Verbindung gebracht. Ein kompletter Verzicht auf gepökelt ist trotzdem nicht erforderlich, nur übertreiben sollte man den Verzehr nicht.

### **Ist Süßstoff krebserregend?**

Die zur Lebensmittelverarbeitung zugelassenen Süßstoffe stellen nach dem derzeitigen Kenntnisstand kein Gesundheitsrisiko dar.

### **Ist (zuviel) Zucker schädlich?**

Vertreter einiger „alternativer Kostformen“ behaupten, dass der weiße raffinierte Zucker die Aufnahme von Kalzium und Vitaminen hemmt.

Tatsache ist, dass Zucker weder Kalzium noch Vitamine „raubt“. Er trägt aber nicht zur Versorgung (egal ob braun weiß oder in Form von Honig) mit Vitaminen und Mineralstoffen bei. Zudem ist ein hoher Nachteil, dass ein hoher Zuckerverzehr Übergewicht begünstigt. Ein mäßiger Umgang ist aber auf keinen Fall als schädlich anzusehen.

### **Kann ich durch Einnahme von Vitamintabletten das Krebsrisiko mindern, bzw. Krebs geheilt werden?**

**Nein! Auch nicht in großen Mengen!** Solche Präparate sind in der Regel nicht notwendig. Das gilt auch für Pulver, Mineralwässer und andere Getränke, die mit Vitaminen, Mineralstoffen oder Spurenelementen angereichert sind. Statt dessen ist eine ausgewogene Ernährung empfehlenswert, die dem Körper alles notwendige zuführt.

### **Kann Übergewicht Krebs begünstigen?**

Ja, denn Übergewicht entsteht meistens in Folge zu hohen Konsums von tierischen Fetten. Die Aufnahme von zuviel tierischem Fett steht im Verdacht, Krebserkrankungen von Darm, Lunge, Prostata, Bauchspeicheldrüse, Gebärmutter Schleimhaut, Eierstöcken und Brust zu begünstigen.

### **Ist Olivenöl bedenklich?**

Nein. Olivenöl hat einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren, die Beobachtungen zufolge das Krebsrisiko zu verringern scheinen. Auch andere pflanzliche Fette und Fischöle enthalten essentielle Fettsäuren die zu empfehlen sind.

Allerdings eine zu hohe Fettaufnahme wäre wieder nicht günstig für das Gewicht! Also bei der Zufuhr nicht übertreiben.

## **Schützen Ballaststoffe vor Krebs?**

Ja. Ballaststoffe gelten als mögliche Risikosenker für Krebs des Magens, der Bauchspeichel- und der Brustdrüse sowie vor allem des Darmes. Ballaststoffreiche Kost verringert die Verweildauer des Stuhles im Dickdarm wesentlich. Schädliche Substanzen werden so schneller ausgeschieden oder werden so bei der Verdauung im Darm gar nicht erst gebildet.

## Das Immunsystem beeinflussen durch die Ernährung

Die Vitamine E, C und beta- Carotin, auch als Antioxydantien bekannt, stärken nach Meinung von Fachleuten die Widerstandskraft gegen Krankheiten und können einige typische Altersbeschwerden aufhalten und gar verhindern! Es gibt immer mehr Anhaltspunkte dafür, dass der Alterungsprozess und das Nachlassen der Immunfunktionen zum Teil von einer Schädigung der Zellen herrühren. Die werden durch die freien Radikale (man nennt sie auch die Sauerstoffradikale) verursacht.

Dem wirken Antioxydantien entgegen. Sie verhindern, dass gesunde Zellen angegriffen werden. Antioxydantien können die freien Radikale aber auch abschwächen und so den Schaden begrenzen. Günstige Lieferanten von Antioxydantien sind kräftig farbige Gemüse wie Spinat, Grünkohl, grüne Bohnen, Feldsalat, aber auch Zitrusfrüchte, Kiwi, Petersilie, Paprika u.a.. Vitaminpräparate, die besonders viel Antioxydantien enthalten, sind in aller Regel nicht notwendig.

## Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre positive Wirkung

Von diesen Stoffen sind besonders die Flavonoide in Zitrusfrüchten, die Carotinoide in farbigen Gemüsen (z.B. Broccoli, Tomaten, Paprika, Kürbis) sowie die Glukosinolate (in Senf, Meerrettich, Kresse und Kohl) zu erwähnen.

Sekundäre Pflanzenstoffe erfüllen so etwas wie „Wartungsarbeiten“ in unserem Körper. Sie fangen freie Radikale ein, inaktivieren dadurch krebserregende Substanzen und fördern die schnelle

Ausscheidung schädlicher Stoffe. Man kann sie auch als pflanzliche „Krebskiller“ oder Reparateure bezeichnen.  
Eine abwechslungsreiche Ernährung gewährleistet alle diese Schutzfaktoren.

Ernährungsempfehlungen bei speziellen Krankheitssymptomen,  
aufgrund einer Krebsbehandlung (Operation , Radio- oder  
Chemotherapie)

❖ **Abneigung gegen Fleisch und Wurstwaren, häufig bedingt durch Chemotherapie (metallischer Geschmack)**

Fleisch durch Fisch, Eier, Kefir, Joghurt, Quark und Käse ersetzen.

❖ **Durchfälle, Erbrechen**

Kein frisches Obst, keine blähenden Gemüse und rohe Salate essen. Banane, geriebener Apfel, Zwieback und Salzstangen helfen als kleine Hausmittel. 2-3 L Trinkflüssigkeit zu sich nehmen, gut geeignet sind Tees. Keine zu stark gewürzten Gerichte.

❖ **Entzündung der Mundschleimhaut und/ oder der Speiseröhre**

Nicht zu heiße Speisen, Verzicht auf sehr salzige Suppen, stark gewürzte Speisen, saures Obst und Getränke

❖ **Extremer, durch normale Nahrungsaufnahme nicht behebbarer Gewichtsverlust**

Aufnahme hochkalorischer Sonden-/ Zusatznahrungen einplanen.

❖ **Große Appetitlosigkeit**

Vermeidung von Essensgerüchen, Darreichung kleinster Portionen, vielseitiges Angebot

❖ **Trockener Mund, Schluckbeschwerden, verminderter Speichelfluß**

Häufig kleine Mengen Tee, z.B. Kamillentee oder stilles Mineralwasser, Malzbier, Milch oder Kefir