

Krebs und Ernährung

Das Krebswachstum und seine Entstehung ist ein vielschichtiger Prozess. Neben dem Alter und den genetischen Faktoren spielen Umweltfaktoren wie Rauchen, Luftverunreinigung, UV – Strahlung und auch die Ernährung eine wichtige Rolle.

Zu den **nicht ernährungsabhängigen Risikofaktoren** gehören z.B.:

- Genetische Veranlagung
- Umwelteinflüsse (z.B. Strahlen und Mikroorganismen)
- Sonnenstrahlung
- negativer Stress
- Rauchen
- Lebensalter

Zwischen Lebensführung, Ernährungsverhalten und Tumorerkrankungen bestehen enge Wechselbeziehungen. Nach Schätzungen sind u.a. Ernährungsfaktoren für das Auftreten von 30% und Alkoholgenuss für die Entstehung weiterer 5-10% aller Tumorerkrankungen mit verantwortlich. Besonders die Kombination von Alkohol, Rauchen, ballaststoffarmer Kost und mangelnder Hygiene muss erwähnt werden.

Obwohl die Zusammenhänge zwischen Eßgewohnheiten und Krebs bisher nur unvollständig geklärt sind, können Sie doch aktiv Einfluss auf Ihren Gesundheitszustand nehmen.

Unsere Nahrung ist sehr komplex und unterschiedlich zusammengesetzt. Sie enthält eine Vielzahl von Inhaltsstoffen deren Wirkung immer weiter erforscht wird.

Unsere Lebensmittel enthalten sowohl fördernde als auch eine Vielzahl von hemmenden Substanzen im Bezug auf die Tumorentstehung.

Ernährung als Risikofaktor

Krebsfördernde Ernährungsfaktoren:

- Überernährung und Übergewicht
- ein Übermaß an bestimmten Lebensmitteln (z.B. Fett, Alkohol und Salz)
- zuwenig an bestimmten Nahrungsbestandteilen (z.B. Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe)
- natürliche Schadstoffe, wie Schimmelpilze und ranzige Fette
- Umweltgifte wie Blei, Cadmium, Benzpyrene

Verantwortlich für Zellschädigung und somit auch für die Tumorentstehung sind unter anderem sogenannte **freie Radikale**.

Ein Freies Radikal ist ein Molekül mit einem ungepaarten Elektron auf der Außenschale, ihm fehlt also ein Elektron – es ist aus dem „Gleichgewicht“ geraten. Dies geschieht durch Oxidationsvorgänge, die durch Stoffwechselreaktionen, Umwelteinflüsse oder Schadstoffe ausgelöst werden. Da das Freie Radikal bestrebt ist, wieder in einen stabilen Zustand überzugehen, d.h. das Gleichgewicht wieder zu erreichen, versucht es, anderen Molekülen ein Elektron zu entreißen. In der Kettenreaktion entstehen dabei wiederum Freie Radikale. Solche Reaktionen können zur Zerstörung von Zellwänden oder Proteinen, den Trägern der Erbsubstanz führen und so Ursache für Degenerationserkrankungen wie Krebs oder Arterienverkalkung sein.

Antioxidantien, wie beispielsweise Vitamin C, E, Beta – Carotin/Vit. A, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe u. a. können diese Reaktionskette unterbrechen, indem sie freien Radikalen ein Elektron „spenden“, ohne selbst zum Radikal zu werden.

1. Zu viel Fett und Übergewicht

Fett wird mit für die Entstehung von Brust und Darmkrebs verantwortlich gemacht. Nahrungsfette können fettlösliche Substanzen enthalten die krebsfördernd sind. Ranzige und überhitzte Fette, besonders Frittierfette, sollten Sie meiden.

2. Räucherwaren

Fleisch, Fisch und Wurstwaren werden durch frischen Rauch behandelt. Diese Produkte werden dadurch haltbar gemacht, somit bekommen sie ihr besonderes Aroma.

Aber auch bei dieser Behandlung der Lebensmittel entstehen krebserregende Substanzen, sogenannte **Benzpyrene**.

Deswegen sollten auch Räucherwaren nicht zu oft auf dem Speiseplan stehen.

3. Gegrilltes Fleisch und Fisch

Auch beim Grillen werden krebserregende **Benzpyrene** gebildet.

Achten Sie beim Grillen darauf, dass kein Fett in die Glut tropft. Fett wird durch die Glut zersetzt, so dass schädliche Substanzen entstehen können, diese gelangen über den Qualm wieder an das Fleisch und setzen sich dort ab.

Tipp:

- a. Fleisch sollte schonend angebraten werden
- b. mageres Fleisch und Fisch bevorzugen
- c. keine verbrannten Anteile vom Fleisch essen
- d. Kohle gut durchglühen lassen
- e. genügend Abstand halten zwischen Glut und Grillgut
- f. verzichten Sie auf Ölmarinaden
- g. bei seitlicher Feuerstelle kann kein Fett in die Glut tropfen

4. Salz

Sparsam mit Salz umgehen da die nitritbildenden Bakterien im Magen besonders gut durch Speisesalz gedeihen.

Ein hoher Kochsalzkonsum erhöht das Magenkrebsrisiko, führt zu hohem Blutdruck und belastet die Nieren.

Tipp: wenn Salz, dann sparsam verwenden besser frische Kräuter und Gewürze verwenden!

5. Schimmelpilze

Sie können giftige Stoffwechselprodukte bilden, die krebserregend sind.
Den Schimmel sehen Sie nur auf der Oberfläche des Lebensmittels. Dennoch können seine Sporen und somit die Giftstoffe das ganze Lebensmittel unsichtbar durchdringen.
Also auf „Nummer sicher“ gehen und das ganze Lebensmittel wegwerfen.

Besonders empfindliche Lebensmittel sind: vorgeschchnittenes und abgepacktes Brot, Nüsse, Trockenfrüchte, Obst und Gemüse.

6. Schwermetalle

Besonders **Cadmium** und **Blei**.

Cadmium gelangt durch Abwässer von Zinkhütten, Müllverbrennungsanlagen usw. in die Nahrungskette und wird von Pflanzen und Fischen direkt aufgenommen.

Tiere und Menschen nehmen Cadmium dann indirekt über Pflanzen und Fische auf.

Blei gelangt über Industrieanlagen und die Auspuffgase der Autos in die Luft und lagert sich auf oberirdisch wachsenden Obst- und Gemüsesorten ab.

Tipp: Obst und Gemüse gründlich waschen kein Obst oder Gemüse verzehren, welches am Straßenrand angebaut wurde oder angeboten wird

Innereien: nur selten verzehren
Innereien von alten Tieren meiden

Waldpilze: max. 200g pro Woche verzehren
Bevorzugt Zuchtpilze verwenden!

Fische: Fische aus belasteten Flüssen meiden
Süßwasserfische aus Binnenseen, Zuchtfische und Meeresfische bevorzugen.

Ernährung als Schutzfaktor

Der Körper ist fähig sich durch sogenannte Radikalfänger, wie z.B. Vitamine, Spurenelemente, Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren, die man auch **Antioxidantien** nennt, gegen freie Radikale zu wehren.

Diese Antioxidantien stärken Ihr Immunsystem.

Krebshemmende Ernährungsfaktoren:

1. Ballaststoffe

Ballaststoffe in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst bewirken, dass krebserregende Stoffe eine kürzere Zeit im Darm verweilen. Sie binden schädliche Stoffe und tragen wahrscheinlich zur Senkung des Dickdarmkrebsrisikos bei. Eine ballaststoffreiche Ernährung ist meist fettärmer und sättigt lange. Daher werden mind. 30g Ballaststoffe/Tag empfohlen.

Außerdem bilden sie die Lebensgrundlage für günstige Darmbakterien.

2. Vitamine

Die Vitamine A, C, E gelten als Radikalfänger. Sie haben wichtige Schutzfunktionen für die Zelle und spielen somit eine wichtige Rolle in der Krebsnachsorge.

β - Carotin: ist die Vorstufe des Vitamin A und ist als roter und gelber Farbstoff in der Pflanzenwelt vorhanden, es entfaltet seine positive Wirkung in der Haut und in verschied. Organen

Es ist vor allem in Karotten, Tomaten, Mango und Aprikosen, aber auch in allen dunkelgrünen Gemüsesorten enthalten, wie in Spinat, Brokkoli Grünkohl und Feldsalat.

Achtung!

Unser Körper braucht etwas Fett um aus dem β-Carotin das Vitamin A zu bilden, z.B. an Möhrensalat ein paar Tropfen Olivenöl geben!

Vitamin A: sorgt dafür, dass sich nach Erkrankungen, Entzündungen, medikamentöser- oder strahlenbedingter Schädigung die Zellen und Schleimhäute wieder regenerieren können.
Es ist vor allem enthalten in Margarine, Butter, Sahne, Eigelb und Leber.

Vitamin C: regt die Abwehrtätigkeit der weißen Blutzellen an, ist für gesunde Haut, Knochen, Zähne und Zahnfleisch verantwortlich und verhindert die Bildung von krebserregenden Nitrosaminen im Magen. **Hauptlieferanten sind Obst, Gemüse und Kartoffeln.**
Unter anderem in Zitrusfrüchten, Kiwi, Sanddorn, schwarzen Johannisbeeren, Hagebutten, Mango, grünem Blattgemüse, Paprika, Fenchel, Petersilie. Die vitaminreichste Frucht der Welt ist die Acerolakirsche.

Vitamin E: besitzt Abwehrstoffe gegen freie Radikale, finden wir vor allem in Lebensmitteln, die einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren aufweisen.
Es ist hauptsächlich in Pflanzenölen enthalten, vor allem in Weizenkeim-, in Sonnenblumen- und Olivenöl, aber auch in Nüssen & Mandeln.

Vitamin E wird in seiner Funktion durch das Spurenelement Selen verstärkt.

Achtung!

Wenn Vitamine in zu hohen Mengen aufgenommen werden, kann dies auch gesundheitsschädigend sein.

3. Selen und Zink

Selen: seine wichtigste Aufgabe erfüllt Selen als Bestandteil eines Enzyms, das in den roten Blutkörperchen und verschiedenen Geweben vorkommt. Diese Enzyme fangen freie Radikale ab. Gemeinsam mit Vitamin E schützt es die Zellen vor der Zerstörung durch aggressive Sauerstoffverbindungen.

Es ist vor allem in Fisch, Fleisch, Sesam, Nüssen, Eier, Weizenkeimöl & Vollkornprodukten enthalten.

Zink: ist Bestandteil von Enzymen und wirkt als Enzymaktivator bei der Insulinspeicherung und im Immunsystem.

Es ist in Fleisch, Milchprodukte und Fisch enthalten.

4. Sekundäre Pflanzenstoffe

Hinter diesem Begriff verstecken sich Tausende von Substanzen, diese beinhalten unter anderen natürliche Farb-, Aroma- und Duftstoffe. Sie haben kein Nährwertgehalt und kommen natürlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Sekundäre Pflanzenstoffe senken das Krebsrisiko, schützen vor freien Radikalen, stärken das Immunsystem, regulieren den Blutdruck, senken den Cholesterinspiegel und wirken antimikrobiell gegen Pilze, Viren und Bakterien.

Besonders positiv wirken: Grüner Tee, Brokkoli, Tomaten, Knoblauch, Hülsenfrüchte, Ingwer, Zwiebeln, Weißkohl, Sellerie, Senf, Meerrettich, Zitrusfrüchte

Die Gesunde Ernährung

Eine Ernährungsweise, die alle erforderlichen Nährstoffe in ausreichender Menge enthält und somit eine wertvolle Ergänzung zur medizinischen Krebstherapie ist. Sie kann die Abwehrkräfte stärken somit die Selbstheilungskräfte anregen. Darüber hinaus verbessert sich bei einer guten Nährstoffversorgung die Verträglichkeit von Medikamenten und Bestrahlung. Auch im Sinne einer Vorbeugung vor einer erneuten Krebserkrankung, sowie anderen Erkrankungen kommt der Ernährung eine große Bedeutung zu.

Eine „Krebsdiät“ mit der ein bestehender Krebs geheilt oder die Bildung von neuen Krebsgeschwülsten verhindert wird, gibt es nicht.

Ernährung allein kann also eine Krebserkrankung nicht heilen. Die optimale Ernährung von Krebspatienten sollte aber dennoch so abwechslungsreich wie möglich sein und daneben leicht verdaulich, vitamin- und mineralstoffreich. Der Energie- und Nährstoffbedarf sollte gedeckt werden. Nach bestimmten Operationen, bei Unverträglichkeiten oder bei Nebenwirkungen der Strahlen -/Chemotherapie muss die Kost auf den jeweiligen Zustand des Patienten abgestimmt werden.

Der Ernährungskreis



So sollte Ihre Ernährung aussehen!

Bevorzugen Sie Getreideprodukte aus Vollkorn. Sie enthalten vor allem notwendige Ballaststoffe und sind die Basis einer gesunden Ernährung.

5 am Tag

Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag sollten es sein, denn. . .

. . . diese fett – und kalorienarmen, aber Vitamin – und mineralstoffreichen Lebensmittelgruppen versorgen Ihren Körper mit Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen und helfen so wahrscheinlich, bestimmten Krebserkrankungen wie Magen – oder Lungenkrebs vorzubeugen. Vitamine wie Pro - Vitamin A, C und E wirken als Antioxidantien und können freie Radikale neutralisieren. Auch die Folsäure besitzt krebsvorbeugende Eigenschaften. Quellen für Folsäure sind Blattgemüse, Brokkoli, Vollkornprodukten und Orangen.

z.B.: 3 Portionen Gemüse - 1x frischen Salat, 1x Rohkost, 1x gedünstetes Gemüse
2 Portionen Obst - 2x frisches Obst

Bei Milch- und Milchprodukten sollten Sie die fettarmen Produkte verwenden.

Das heißt: Milch und Joghurt bis 1,5% Fett

Käse bis zu 30% Fett i.Tr.

Denken Sie an den Calciumgehalt, mit

1 Glas Milch (200ml)

2 Scheiben Käse

1 Joghurt (150g) decken sie den Tagesbedarf.

Üben Sie Zurückhaltung beim Fleisch und essen Sie öfter Fisch, denn. . .

Vor allem Seefische (Hering, Lachs oder Makrele) enthalten lebensnotwendige Fettsäuren und sind reich an den Spurenelementen Jod sowie antioxidativ wirkendem Selen und Zink. Auch Geflügel ist eine gesunde Alternative zu „rotem Fleisch“ wie Schweine- oder Rindfleisch. Eine gesunde Kost aus Hülsenfrüchten, Gemüsesorten und Vollkornprodukten

versorgt Sie ausreichend mit wertvollem Eiweiß und Eisen, so dass es nicht jeden Tag Fleisch sein muss.

Fisch, Fleisch und Eier sind als Beilage zu sehen.

Höchstens - 2-mal pro Woche Fleisch

Empfehlenswert - mind. 2-mal Seefisch pro Woche um die Jodversorgung sicher zu stellen

2 – 3 Eier die Woche – einschließlich der Verarbeiteten

Vorsicht bei versteckten Fetten, die sich in Fleischwaren, Käse, Gebäck und Süßwaren befinden. Der hohe Anteil an gesättigten Fettsäuren kann die Blutfettwerte negativ beeinflussen.

Zur Deckung Ihres Bedarfes an einfach ungesättigten Fettsäuren nehmen Sie Oliven- oder Rapsöl (für Salate).

Ergänzen Sie Ihren Bedarf an mehrfach ungesättigten Fettsäuren durch Sonnenblumen- oder Distelöl (zum Braten).

Trinken Sie mindestens 30 ml Flüssigkeit pro Kg Körpergewicht am Tag.

Geeignet sind kalorienfreie bis kalorienarme Getränke, z.B. Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees sowie Fruchtsaftschorlen.

Trinken Sie wenig Alkohol.

Garen Sie Obst, Gemüse, Kartoffeln und Vollkornprodukte möglichst kurz mit wenig Wasser oder wenig Fett.

Tipps, um krebserzeugende Stoffe in Lebensmitteln zu minimieren:

- Durch das Waschen von Obst und Gemüse werden weitere Schadstoffe entfernt.
- Zu empfehlen ist Obst und Gemüse aus ökologischem Anbau, vom Wochenmarkt oder aus dem Gemüseladen.
- Wenn kein frisches Gemüse oder Obst zur Hand ist, bietet Tiefkühlware eine gute Alternative.
- Blanchieren Sie Ihr Gemüse oder garen Sie es schonend im Wasserdampf.
- Lagern Sie Ihre Lebensmittel kühl und dunkel.
- Braten Sie Fleisch nicht scharf an.
- Essen Sie selten gepökelte und geräucherte Lebensmittel.

Empfehlungen: (Zusammenfassung)

- I. Ausgewogen und vielseitig essen
- II. Übergewicht abbauen
- III. Mehr Gemüse und Früchte
- IV. Mehr Brot und Reis in Vollkornvarianten
- V. Weniger Fleisch, dafür mehr Fisch
- VI. Pflanzenfette bevorzugen
- VII. Schonend zubereiten
- VIII. Sorgfältig aufbewahren
- IX. Auch ohne Lebensmittelzusätze
- X. Mehr Bewegung
- (XI.) Weniger Alkohol
- (XII.) Nicht Rauchen

Dies wird empfohlen von der Schweizerischen Krebsliga (Vereinigung für Ernährung und Krebs) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Wenn Sie sich zum Thema „Krebs und Ernährung“ noch weiter informieren möchten, hier eine Auswahl an Internetadressen und Literatur.

Internetadressen:

www.dge.de
www.ernaehrung.de
www.krebshilfe.de
www.krebsinfo.de
www.krebsgesellschaft.de
www.krebsinformationsdienst.de
www.unabhängige-patientenberatung.de
www.biokrebs.de
www.dife.de
www.mri.bund.de
www.5amtag.de

Literaturangaben:

Gesund und bewusst Essen bei Krebs (ISBN 3-89373-444-9)
Ernährung für Krebskranke (ISBN 3-17-015686-1)
Krebsnachsorge und Rehabilitation (ISBN 3-928258-33-8)

Krebszellen mögen keine Himbeeren (ISBN 978-34663-45021)
Erscheinungsjahr: 2007