

Ernährungsempfehlungen zur Stärkung bei Krebs

Erstsendung: Montag, 01.02.2016, 21:00 Uhr

Ernährung kann den Krebs nicht heilen. Die folgenden Hinweise haben aber palliative Wirkung - das heißt, sie wirken allgemein unterstützend und stärkend:

- ✓ Gut verdaulich und kräftigend ist generell eine ausgewogene Mischkost im Stil der Mittelmeerküche: mit viel guten Ölen (natives Bio-Olivenöl, Walnussöl, Rapsöl), Fisch und Gemüse, dazu vitalstoffreiche Nüsse und wenige, aber hochwertige Kohlenhydrate.
- ✓ 6 bis 7 kleine Mahlzeiten essen. Nach 18 Uhr nur noch kleine Mengen und im Zweifel lieber keine Rohkost, um die Verdauung nicht zu belasten und gut schlafen zu können.
- ✓ Weniger Zucker und Kohlenhydrate: modernen Weizen eher meiden, statt Brot zum Frühstück lieber Quark mit Leinöl, Nüssen und Obst wie Kiwi, Himbeeren oder Apfel.
- ✓ Hochwertiges Leinöl muss kaltgepresst sein (unter Ausschluss von Licht und Sauerstoff) – damit die entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren erhalten bleiben.
- ✓ Generell eher Bio-Produkte verwenden, weil Stoffwechsel schon belastet ist.
- ✓ Hirse, Quinoa oder Buchweizen im Müsli, Brot oder als Beilage liefern wichtige Mineralstoffe und Eiweiß.
- ✓ Lieber wenig Fleisch und möglichst keine Wurst verzehren. Am besten höchstens 2 kleine Stücke Fleisch die Woche (insgesamt 500 g), gern helles wie Geflügel, nicht gepökelt oder konserviert.
- ✓ Dafür viel Fisch. Auch der ist reich an Omega-3-Fettsäuren – insbesondere Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch.
- ✓ Gemüse-Suppen, etwa aus Brokkoli oder Tomate, stärken das Immunsystem. Je nach Verträglichkeit gern mit Sahne abschmecken oder mit Kokosöl/Kokosfett anreichern. Auch Kokosöl kräftigt die Abwehr.
- ✓ Ab und zu Algen (zum Beispiel in Miso-Suppe), auch um die Abwehrkräfte zu steigern.
- ✓ Antioxidative Lebensmittel helfen dem Stoffwechsel, freie Radikale zu bekämpfen: Himbeeren, Brokkoli, Kakao, Pfeffer, Kurkuma, Gewürze. Es gibt sie auch als Pulver oder fertige Pulvermischung.*)
- ✓ Trinken: am besten 1,5 bis 2 Liter – Wasser, Kaffee, Fenchel-, Kamillen-, Löwenzahntee, Obstsaft (ohne Zucker), Gemüsesaft.

*) Zusammensetzung des in der Sendung verwendeten Antioxidativ-Pulvers: u. a. Leinmehl, Mandelmehl, Curcumawurzel, Tomatenpulver, Kürbiskernmehl, Birnenfruchtpulver, Zitronenschalen, Brokkolipulver, Sesamsaat, Traubenkernmehl, Apfelgranulat, Aprikosenpulver, Orangepulver, Himbeerpulver, Mangopulver, Ananaspulver, schwarzer Pfeffer, Senfmehl

Vorschläge für Mahlzeiten

Frühstück

Sahnequark/Joghurt + Obst + Nüsse/Mandeln + Leinöl (ggf. Süßen mit Agaven- oder Birnendicksaft)

Vormittags

1 Scheibe Brot + Butter + Käse

Mittagessen

Gemüse (Hülsenfrüchte, Kohl) + Kartoffeln/Naturreis/Vollkornnudeln + 2 x pro Woche Fleisch (Lamm, Schaf, Geflügel), ansonsten eher Fisch

Nachmittags

Obst (Apfel, Birne, Banane, Heidelbeeren), Kuchen/Obstkuchen + Sahne

Abendessen

Gedünstetes Gemüse oder Salat mit guten Ölen + 3 Kartoffeln + 2-3 x pro Woche Fisch (Lachs, Makrele, Hering)

Spätmahlzeit

Sahnejoghurt mit Honig oder eine Handvoll Walnüsse, Mandeln, Paranüsse

Zwischendrin

Frucht-Shake mit Heidelbeeren + Quark + Sahne + Walnussöl
oder eine Handvoll Paranüsse

oder ein Saft aus Roter Bete, Sellerie, Apfel und Möhren: reich an entzündungshemmenden Antioxidantien