

## Ernährung in der Brustkrebs-Nachsorge

Erstsendung: Montag, 23.01.2017, 21:00 Uhr

### Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ Regelmäßig und in Ruhe essen.
- ✓ So schlank wie möglich bleiben – Normalgewicht anstreben.
- ✓ Ziel ist die „gute alte mediterrane Küche“: viel Frisches in Form von Gemüse, Obst und Salaten, gute Öle
- ✓ Wenig Fleisch (rotes Fleisch begrenzen, Wurst meiden – insg. max. 500 g pro Woche), lieber Fisch.
- ✓ Nur in Maßen: Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln und Reis; Brot (Weizen meiden)
- ✓ Süßigkeiten, Weißmehlprodukte, Zucker einschränken: 1 Handvoll „Luxus“ am Tag, aufpassen bei versteckten Zuckern in Fertigprodukten
- ✓ Vor allem bei Gewichtsproblemen Essenspausen (Fastenintervalle) einhalten und auf genügend sättigendes Eiweiß achten: Hülsenfrüchte, Ei, Bio-Milchprodukte, Fisch, Geflügelfleisch
- ✓ Zwischenmahlzeiten eher meiden – wenn, dann Frischobst, Smoothies, Trockenobst, Nüsse, Mandeln, dunkle Schokolade (ab 70 %)
- ✓ Milch in Maßen, nur Bio-Milch verwenden (enthält weniger Östrogene)
- ✓ Entzündungshemmend wirken Antioxidantien – z. B. in Gemüse (grüne Smoothies), Obst, fettem Seefisch wie Hering, Lachs, Makrele, Gewürzen wie Oregano, Chili, Kardamom, Kurkuma, Zimt und Ingwer
- ✓ Salz sparsam verwenden, mit Kräutern würzen
- ✓ Ausreichend trinken: 1,5-2 Liter am Tag; gern grünen Tee (bis zu drei Tassen am Tag), Kaffee (bis zu drei Tassen frisch gemahlen und gefiltert), Kräutertee (Löwenzahn, Schafgarbe, Fenchel, Pfefferminz)
- ✓ Zuckerhaltige Getränke meiden
- ✓ Alkoholkonsum begrenzen
- ✓ Täglich mindestens 30 Minuten spazieren gehen
- ✓ Meditation, Entspannung, Yoga in den Alltag einbauen

**Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden.**

## Lebensmittel in der Brustkrebs-Nachsorge

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b>	<u>In Maßen</u> : Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen – kein Weizen; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
<b>Snacks und Knabberkram</b> (bei Bedarf 1 kleine Handvoll „Luxus“ am Tag, max. 25 g)		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
<b>Obst</b> → 1-2 Portionen am Tag	Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Marillen, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst  <u>In Maßen noch erlaubt</u> : Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne
<b>Gemüse</b> → 3 Portionen am Tag	Alle Salatsorten, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohllarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut und alle Pilzarten	Mais, Süßkartoffel
<b>Nüsse und Samen</b> → ca. 40 g am Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> → ca. 3 EL am Tag	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*) und Weizenkeimöl*), Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl

<b>Getränke</b> → ca. 2 Liter am Tag	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol; <u>nur gelegentlich erlaubt:</u> Light-Getränke
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> → 1-2 x pro Woche ca. 200-250 g)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardelle, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch, Schalentiere wie Flusskrebbs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch
<b>Wurstwaren und Fleisch</b> → max. 500 g pro Woche	Magere Sorten: Putenbrustaufschnitt; Hühnerfleisch, Putenfleisch	Fettreiche Sorten; Fleisch von Rind, Lamm, Schwein; Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse, Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck; paniertes Fleisch
<b>Eier</b> → ca. 5 pro Woche <b>Milch und Milchprodukte, Käse</b> → max. 300 ml am Tag	Eier in allen Variationen; <u>nur in Bio-Qualität:</u> Kochsahne 15 % Fett, Saure Sahne 10 % Fett, Milch bis 3,5 % Fett, Buttermilch, Quark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; <u>Käse bis 45 % Fett i. Tr.:</u> Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella	Sahne, Schmand und Crème fraîche;  Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

\*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.