

## Ernährung in der Brustkrebs-Nachsorge

Gerade im Bereich der Krebsmedizin kann Ernährung nicht die klassische Medizin ersetzen. Die ernährungsmedizinische Begleitung in der Brustkrebs-Nachsorge dient aber als "adjuvante" Strategie, das heißt: als Hilfsmittel, um den Körper zu stärken.

Um wieder auf gesunde Weise Energie zu gewinnen, kann man sich an der [mediterranen Küche](#) orientieren: viel gute Öle - etwa Olivenöl -, Gemüse und Fisch, dazu vitalstoffreiche Nüsse. Aber statt Pizza und Ciabatta lieber Vollkornprodukte, die viele darmfreundliche Ballaststoffe liefern. Eine gesunde Auswahl an Gerichten liefert auch die [nordische Ernährungsweise](#). Antioxidantien und andere Pflanzenstoffe unterstützen den Stoffwechsel und stärken das Immunsystem.

- ✓ **Normalgewicht anstreben** – weder Unter- noch Übergewicht. Vor allem bei Gewichtsproblemen Essenspausen (Fastenintervalle) einhalten und auf genügend sättigendes **Eiweiß** achten: Hülsenfrüchte, Ei, Bio-Milchprodukte, Fisch, Geflügelfleisch.
- ✓ [Entzündungshemmend](#) wirken **Antioxidantien** – z. B. in Gemüse (grüne Smoothies), Obst, Kräutern, Gewürzen wie Chili, Pfeffer, Kardamom, Kurkuma, Ingwer.
- ✓ **Wenig Fleisch** (rotes Fleisch begrenzen, Wurst meiden), lieber mal Fisch.
- ✓ Genügend [Omega-3-Fettsäuren](#) aufnehmen: Sie finden sich besonders in bestimmten Saaten, Nüssen und den Ölen daraus (Lein, Hanf, Walnuss) sowie in fettreichem Seefisch wie Hering, Lachs, Makrele.
- ✓ Nur in Maßen: Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln und Reis; Brot. Am besten alles in der **Vollkornvariante**: Darin sind gesunde [Ballaststoffe](#), gut für die [Darmgesundheit](#).
- ✓ Süßigkeiten, Weißmehlprodukte, Zucker einschränken – nur 1 Handvoll „Luxus“ am Tag, am besten direkt nach der Hauptmahlzeit (schont den Blutzuckerspiegel).
- ✓ Zwischenmahlzeiten eher meiden (vor allem bei Übergewicht) – wenn, dann Rohkost, Nüsse, Mandeln, dunkle Schokolade (ab 70 %).
- ✓ „[Clean Eating](#)“ anstreben, das heißt möglichst **wenig Zusatzstoffe**, sondern möglichst viel selbst herstellen aus frischen Zutaten. Möglichst wenig Fertigprodukte.
- ✓ 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). **Zucker-/süßstoffhaltige Getränke meiden**.
- ✓ Regelmäßig und in Ruhe essen. Täglich mindestens 30 Minuten spazieren gehen, Meditation, Entspannung, Yoga in den Alltag einbauen.

**Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine individuelle ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.**

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b>	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen; Scheingetreide wie Amarant, Quinoa, Buchweizen; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Milchbrötchen, Croissant; Weißmehlprodukte; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
<b>Süßes und Knabberkram</b> (bei Bedarf 1 kleine Handvoll „Luxus“ am Tag, max. 25 g)	In Maßen (s. links): Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakao); Nüsse (s. u.)	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
<b>Obst</b> (1-2 Portionen am Tag)	Zuckerarmes Obst: Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	In Maßen, da zuckerreich: Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen, Weintrauben Nicht empfehlenswert: gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; kandierte oder gezuckerte Trockenfrüchte
<b>Gemüse</b> (3 Portionen am Tag)	Alle Salatsorten; Hülsenfrüchte (Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen); Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohlarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut und alle Pilzarten	Fertig gewürzte Gemüsemischungen mit Butter oder Sahne; Mais
<b>Nüsse und Samen</b> (ca. 40 g am Tag = eine Handvoll)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne In Maßen: Sonnenblumenkerne	Gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> (ca. 2-3 EL am Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Hanföl*), Leinöl*); wenig Butter; zum Braten: Kokosöl	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
<b>Getränke</b> (ca. 2 Liter am Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Milchmixgetränke (s. u.), Alkohol
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> (2 Portionen pro Woche)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardelle, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch, Schalentiere wie Flusskrebs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Wurstwaren und Fleisch</b> (max. 2 Portionen pro Woche)	In Maßen: Hühnerfleisch, Putenfleisch/-aufschnitt  Selten: Rinderfilet, Kalbfleisch, Wild; Corned Beef	Alle übrigen Wurstwaren (egal ob Leber-, Dauer-, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst); generell Schweinefleisch, wie Bauchspeck, Schinkenspeck, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch und Wurstwaren; paniertes Fleisch
<b>Eier</b> (max. 5 pro Woche) <b>Milch und Milchprodukte, Käse</b> (max. 300 ml am Tag)	Eier in allen Variationen; <u>Möglichst nur in Bio-Qualität:</u> Kochsahne 15 % Fett, Saure Sahne 10 % Fett, Milch bis 3,7 % Fett, Buttermilch, Quark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,7 % Fett; <u>Käse bis 45 % Fett i. Tr.:</u> Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella	Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch  <u>In Maßen:</u> Sahne, Schmand und Crème fraîche

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

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.