

## **Bewegung, Ernährung und Krebs**

Einige Informationen zu Ihrer Unterstützung

Wir möchten Ihnen mit diesem Infoblatt einige konkrete Empfehlungen geben, die sowohl präventiv als auch bei bereits vorliegender Krebserkrankung hilfreich sein können.

Leichter, regelmäßiger Sport, der Ihnen Freude und Spaß machen sollte, verbessert nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch den Verlauf bei Krebs. Zudem kann ein hoher Anteil natürlicher sekundärer Pflanzenstoffe die Krebsanfälligkeit vermindern und auch bei bereits bestehendem Krebs die Verträglichkeit und den Erfolg einer begleitenden Strahlen- oder Chemotherapie verbessern.

Folgende Naturprodukte haben in Studien positive Effekte gezeigt:

- Grüner Tee (ca. 3 Tassen täglich)
- Kurkuma (Gelbwurz), 2-4 g täglich, wird zusammen mit schwarzem Pfeffer (Piperin) besser aufgenommen
- Kreuzblütler-Gemüse wie Broccoli, Rosenkohl, Blumenkohl, alle weiteren Kohlsorten – in Öl erwärmen oder dünsten, nicht kochen, da sonst die besonders wertvollen Sulfuraphane und I3C im Kochwasser verloren gehen; roh auch Radies, Rettich, Kohlrabi und Kresse
- Ingwer, als Gewürz oder auch Tee
- Kräuter und Gewürze wie Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum, Minzesorten sowie Petersilie und Sellerie
- Olivenöl, Fischöle, Nuss und Leinöle, Leinsamen, Butter
- Zwiebelgewächse wie Lauch, Knoblauch, Zwiebeln, Schalotten
- Am besten gekocht und mit etwas Lein-, Raps oder Olivenöl: Tomaten, Karotten, Süßkartoffeln, Rote Beete, Paprika, Hülsenfrüchte
- Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Preiselbeeren, Erdbeeren, Rote Trauben inkl. Kernen (Resveratrol)
- Steinobst wie Pflaumen, Pfirsiche, Nektarinen, Aprikosen, Kirschen sowie Zitrusfrüchte und Granatapfel (z.B. als Saft)
- Pilze enthalten Lentinan, günstig auch begleitend zur Chemotherapie, vor allem Maitake, Shiitake, Enokitake, aber auch Austern- und Kräuterseitling sowie auch Champignon
- Sojaprodukte (nicht gleichzeitig mit Taxol)
- Auch Algen, vor allem Kombu, Wakame und Nori können mittels der Inhaltsstoffe Fucoidan und Fucoxanthin hilfreich sein
- Schwarze Schokolade (über 70% Kakao – ca. 20 g täglich)
- Vitamin D3 (2000i.E. täglich, zusammen mit etwas Öl oder Fett)

Wichtig: Idealgewicht wäre günstig, Mangelernährung oder einseitige Diäten sind nicht sinnvoll.

Regelmäßige Bewegung und eine Veränderung der Ernährung, die zu einer Minderung Ihres Insulinspiegels führen, haben eine positive Wirkung.

Wenn an drei Tagen der Woche für 16 Stunden keine Kohlenhydrate aufgenommen werden, kommt es zu einer Besserung der sog. Insulinresistenz (siehe dazu auch die „3 x 16“-Methode unseres Zentrums, über die wir Sie gerne weiter informieren). Bei Diabetes sollte dies immer in Absprache mit Ihrem Arzt erfolgen, da meist an den jeweiligen Tagen eine Minderung der Medikation (insbesondere des Insulins) möglich ist.

Grundsätzlich sollte die Ernährung bei Krebs bzgl. der Grundstoffe folgendermaßen zusammengesetzt sein:

Nährstoff	Menge	Bemerkungen
<b>Fette</b>	mindestens 50 % der Nichteiweißkalorien	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bevorzugt Leinöl und Fisch (Omega-3-Fettsäuren ca. 4-6g)</li> <li>- Butter, Kokosfett, Rapsöl</li> <li>- weniger Omega 6, mehr Omega 3</li> <li>- mittelkettige Triglyceride (MCT)</li> <li>- eher nicht zu viel: Sonnenblumen-, Maiskeim- und Sojaöl</li> <li>- Vermeiden von Transfettsäuren (gehärtete Fette)</li> </ul>
<b>Protein</b>	mind. 1,2-1,4 g/kg Körpergewicht (bis 2g/kg Körpergewicht)	Gemischt pflanzlich (z.B. Soja, Kohlsorten, Nüsse, Kartoffel, Hülsenfrüchte) und tierisch (z.B. Milchprodukte, Fisch, Ei, mageres Fleisch)
<b>Kohlenhydrate</b>	weniger als 50 % der Gesamtenergieaufnahme	bevorzugt langkettige KH bzw. niedriger glykämischer Index, z.B. Vollkornprodukte, Gemüse
<b>Energie</b>	30-35 kcal/kg Körpergewicht	Idealgewicht ist günstig

„Metabolisch adaptierte Ernährung“ n. Holm, modifiziert n. unabh. Gesundheitsberatung e.V.

**Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung!**

Ihr Team für Integrative Medizin, Prof. Dr. Johannes W. Kraft

REGIOMED Klinikum Coburg, 2016