

## Ernährungsvorschläge für Tumorgefährdete und Tumorkranke

### Gibt es eine "Krebsdiät"?

Es gibt keine pauschale Krebsdiät, die für alle gleichermaßen Gutes oder Schlechtes bewirkt. Wir verfügen alle über unterschiedliche Erbfaktoren und Umwelteinflüssen, aber unsere Ernährung ist von großer Bedeutung, wenn wir uns auf eine bewusste, vollwertige, gesundheitsfördernde Ernährung umstellen.

Diese ist in ihren Grundzügen nicht nur bei Tumorkrankheiten, sondern bei allen chronischen Krankheiten angezeigt. Darüber hinaus stellt unsere Ernährung einen wirksamen Beitrag zur Vorbeugung dar.

### Warum Ernährungsumstellung?

Nach heutigem Stand der Wissenschaft wird bestimmten Genussmitteln (Tabak, Alkohol) und Ernährungsgewohnheiten (Überernährung, zu viel Zucker, tierische Eiweiße, geräucherte und gepökelte Produkte, zu wenig Obst, Gemüse und Getreide) eine krebsfördernde Wirkung zugeschrieben.

Diese krebsfördernden Einflüsse abzustellen, ist nicht nur für die Krebsvorsorge, sondern erst recht bei bestehender Tumorkrankheit sinnvoll.

Bei jedem Krebspatienten führt der Organismus einen Abwehrkampf gegen weiteres Tumorwachstum, den die biologische Krebsbehandlung unterstützen will. Hierfür leistet eine gesunde, vollwertige Ernährung durch ihre nachweislich immunstimulierende Wirkung einen wichtigen Beitrag.

Die Leber als Zentralorgan des Stoffwechsels ist voll beschäftigt mit der Entgiftung von Stoffen, die beim Zerfall von Tumorzellen freigesetzt werden. Eine zusätzliche Belastung der Leber durch Fremdstoffe in der Nahrung (Pestizide, Konservierungsmittel u. a.) sowie durch Überernährung, vor allem durch die heute übliche Fett-, Eiweiß- und Zuckerreiche Kost, ist zu vermeiden.

Die Krebs - Diät für Tumorkranke hat die Aufgabe,

1. den Organismus von unnötiger Verdauungs- und Entgiftungsarbeit zu entlasten,
2. durch ein ausgewogenes Angebot hochwertiger Nahrungsmittel die notwendige Basis für die optimale Funktion körpereigener Abwehrkräfte zu liefern.

### Welche Grundsätze sind zu beachten?

1. Eine lakto-vegetabile Kost, bestehend aus einer bunten Vielfalt von Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten, entspricht am ehesten dem Ideal einer bekömmlichen, wenig belastenden Ernährung, die arm an Fett, Eiweiß und Schadstoffen, dagegen reich an Ballaststoffen, Vitaminen, wichtigen Spurenelementen u. a. bioaktiven Substanzen ist. Dabei sollte ein Viertel der Nahrungsmenge als Rohkost (in Form von Salaten, Früchten, Nüssen) verzehrt werden.
2. Achten Sie auf die Qualität der Lebensmittel, die aus garantiert biologischem Anbau, voll ausgereift, frisch zubereitet und nicht konserviert sein sollten.
3. Essen Sie zu regelmäßigen Zeiten, in Ruhe und Entspannung. Achten Sie auf gutes Kauen und Einspeicheln, das ist der Grundstein für eine gute Verdauung! Tischgebet bzw. Tischspruch und ein schön geschmückter Tisch tragen dazu bei, eine freudige und dankbare innere Stimmung zu schaffen.
4. Vermeiden Sie Überernährung in jeglicher Form, seien Sie besonders sparsam mit Zucker-, Fett- und Eiweißreichen Speisen. Bei Über-, wie auch bei Untergewicht lässt sich eine Normalisierung des Gewichtes leichter erreichen, wenn Sie statt 3 großen Hauptmahlzeiten, 5-6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen.

5. Essen Sie jeden Tag etwas milchsaures Gemüse, sie besitzen eine geballte Kraft an Enzymen, die jeder Krebszelle das Fürchten lehrt (rohes Sauerkraut aus dem Fass, milchsaure Gurken, etc.). Auch hilfreich zur Anregung der Verdauung und zur Normalisierung der Darmflora. Auch milchsaure Getränke (z.b.: Kanne - Brottrunk) sind sehr empfehlenswert.

6. Sorgen Sie für reichlich Flüssigkeitszufuhr, um alle Giftstoffe ausscheiden zu können. Trinken sie nicht während dem Essen, sondern ½ Stunde vorm und 1 Stunde nach der Mahlzeit. Wenn wir während dem Essen trinken, stören wir die Produktion der Verdauungssäfte.

### Was sollten Sie weitgehend meiden?

- Tabakwaren, Alkohol
- Fleisch von Masttieren, Wurstwaren
- Geräuchertes und Gepökelt
- Chemisch gedüngte, gespritzte und behandelte Nahrungsmittel

### Wovon sollten Sie weniger essen?

- Tierische Fette aller Art (außer Butter, in Maßen genossen)
- fetter Käse
- in Fett Gebratenes und Gebackenes
- Weißmehlprodukte
- Zucker in jeder Form (auch gesüßte Obstsäfte, Limonaden, Marmeladen, Schokolade und andere Süßigkeiten)
- Scharfe Gewürze (u. a. Chili)
- Kochsalz

### Welche Speisen und Getränke sind empfehlenswert?

#### Kohlenhydrate

Getreidevollkorn (Buchweizen, Dinkel, Amaranth, Quinoa, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse, Naturreis) und daraus hergestellte Produkte wie Vollkornbrot, Knäckebrot, Zwieback, Nudeln, Müsli. Als Süßungsmittel Trockenfrüchte, Honig, Sirup (alles in Maßen!).

#### Fette

Beschränkung auf 40 - 60 g täglich (denken sie auch an die versteckten Fette). Verwenden sie nur kaltgepresste Öle. Für Salate (kaltgepresste Pflanzenöle:

Lein- und Distelöl. Zum Dünsten und Kochen: Raps- und Sonnenblumenöl).

#### Eiweiß

Beschränkung auf täglich 50 g.

Bedarfsdeckung vorwiegend durch pflanzliches Eiweiß (Nüsse, Getreide, Gemüse, Soja und Hülsenfrüchte) und Milchprodukte (Sauermilch, Quark, Kefir, Bio-Joghurt, milder fettarmer Käse). Höchstens 3 Eier in der Woche.

#### Phytoöstrogene

Phytoöstrogene zur Normalisierung des Hormonhaushalts, v. a. zur Vorbeugung hormonabhängiger Tumoren (Brustdrüse, Gebärmutter, Prostata) und bei klimakterischen Beschwerden. Sie sind besonders reichlich in Sojaprodukten, Leinsamen, Vollkorngetreide und frischem Obst enthalten.

Eine Anreicherung der täglichen Nahrung durch 3 EL Leinsamen oder 45 g Sojamehl ist empfehlenswert.

### Gemüse und Früchte

Nutzen Sie das große, vielfältige Angebot durch ständige Abwechslung und fantasievolle Kombinationen. Kohl und andere Kreuzblütler verdienen wegen des Gehaltes an wichtigen Schutzstoffen besondere Berücksichtigung. Wurzelgemüse, Blattgemüse, Früchte und Nüsse sollten zu ungefähr gleichen Teilen Verwendung finden. Jede Mahlzeit sollte durch etwas Rohkost eingeleitet werden.

#### Gewürze

Einheimische Kräuter wie Thymian, Basilikum, Bohnenkraut, Majoran, Rosmarin, Salbei, Petersilie, Dill, Kerbel, Kümmel, Liebstöckel und Schnittlauch regen alle das bewusste Schmecken und den Verdauungsvorgang an.

#### Getränke

Natrium-, Fluorid- und Chloridarme Quellwasser ohne zugesetzte Kohlensäure.

Kräutertee, wie z. B.: Mistel und Schafgarbe stabilisieren und harmonisieren das Immunsystem.

Brennesseltee unterstützt den geschwächten Körper und beinhaltet viel Eisen, der für den Sauerstofftransport und zur Entgiftung für die Zellen sehr wichtig ist.

Fragen Sie Ihren Arzt, welche Tees im Einzelfall empfehlenswert sind!

Gemüsesäfte (vor allem Karotten, Fenchel, Sanddorn, oder Rote Betsaft) und Obstsäfte (ohne zugesetzten Zucker!) sind flüssige Nahrungsmittel und sollten nur ganz langsam und schluckweise genossen werden.

Bitte nehmen Sie diese Ernährungsvorschläge als eine Neugestaltung Ihres Speiseplanes und zur Entwicklung eines neuen Lebensgefühls, nicht aber als eine starre Regel, die sklavisch und ängstlich eingehalten werden muss. Wichtig ist, dass gelegentliche Ausnahmen sie nicht bedrücken, dass Sie die Regeln in innerer Freiheit befolgen.

Neben der Ernährung gibt es natürlich noch andere Bereiche, die zum Gesundbleiben, wie zum Gesundwerden von Bedeutung sind:

- ausreichend Bewegung an frischer Luft
- Vermeidung von Unterkühlung und Überanstrengung
- Ausgeglichene, harmonische Lebensgestaltung
- meiden sie Reizüberflutung (Fernsehen, Radio)
- beschäftigen sie sich mit Kunst bzw. eigene künstlerische Betätigung
- verbannen sie alle negativen Gedanken und Gefühle (Schuld, Angst, Zweifel, etc.)
- hassen sie nicht das Böse, urteilen und richten sie nicht

Ich wünsche Ihnen alles Gute!

Christina Arold

Mai` 2009