

Empfehlungen und Tipps: Ernährung

Wissenschaftlich fundierte Ernährungsempfehlungen sind ein wichtiger Beitrag zur Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden und somit zur Vorbeugung verschiedener Krankheiten. Bei der Krebsentstehung und dessen Ausbreitung scheint neben genetischen Faktoren auch eine langfristige Balance von Stoffwechselfvorgängen eine wichtige Rolle zu spielen.

Nach neueren Erkenntnissen sind neben rotem Fleisch auch geschälter Reis, Weißbrot, Kartoffeln, Nudeln und Butter an der Spitze der Pyramide einzuordnen, während Pflanzenöle (z.B. Oliven-, Raps-, Soja-, Maiskeim-, Sonnenblumenkern- und Erdnussöl; ungesättigte Fettsäuren) die Basis der Ernährungspyramide erweitern. Der Hauptbedarf an Proteinen sollte durch den Verzehr von Geflügel, Fisch und Nüssen gedeckt werden, während man auf rotes Fleisch und Käse besser verzichtet.

Tabellarische Zusammenstellung negativer und positiver Nahrungsmittel

(-) Negativ	(+) Positiv
Tierische Fette, gesättigte Fettsäuren	Pflanzliche Öle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren
Rotes Fleisch	Geflügel, Fisch, Nüsse
Käse	Obst, Gemüse
Stärke (geschälter Reis, Weißbrot, Nudeln)	Vollkornprodukte
	Tomatenprodukte

Krebserkrankungen und Ernährung

Ernährung ist für uns alle ein wichtiges Thema. Wenn man mit einer Krebs-Erkrankung konfrontiert ist, rückt das Thema „gesunde Ernährung“ nochmal mehr in den Fokus. Doch welche Lebensmittel sind gesund und welche wirken sich ungünstig auf unsere Gesundheit aus. In vielen Untersuchungen stellten Wissenschaftler fest, dass die Ernährung einen wesentlichen Einfluss auf das Krebs- Risiko hat. Bestimmte Stoffe in der Nahrung können Krebszellen in ihrem Wachstum fördern, andere Stoffe wiederum hemmen. Allerdings sind diese wissenschaftlichen Zusammenhänge äußerst kompliziert und noch nicht bis ins Detail aufgeschlüsselt. Man weiß einerseits, dass durch eine vollwertige Ernährung und Bewegung das Krebsrisiko gesenkt werden kann. Generell scheinen Ballaststoffe, sowie Obst und Gemüse einen risikosenkenden Effekt auf bestimmte Krebserkrankungen zu haben. Andererseits erhöht sich das Krebsrisiko bei Übergewicht. Einen risikoe erhöhenden Effekt auf einige Krebserkrankungen haben insbesondere rotes Fleisch und Alkohol.

Unsere Empfehlung für eine bedarfsgerechte Zufuhr von Nährstoffen als Voraussetzung für die Balance von Stoffwechselfvorgängen und Stärkung des Immunsystems im Überblick:

Getränke:



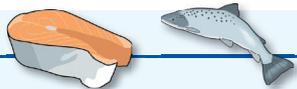
Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, um Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung zu halten. Die Trinkmenge sollte bei 1,5-2 Litern täglich liegen. Empfehlenswert sind Mineralwasser, verdünnte Obstsaftsäfte ohne Zucker, Gemüsesäfte und zuckerfreie Kräuter- oder Früchtetees. Sie liefern zudem wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente, Obst- und Gemüsesäfte zusätzlich Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Nicht empfehlenswert sind Limonaden, Colagetränke, Energydrinks, Fruchtsaftgetränke und Nektare aufgrund des hohen Zuckeranteils. Alkoholische Getränke sollten wegen der überwiegend negativen Effekte gemieden werden.

Gemüse:



Gemüse enthält etwa 90% Wasser, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in unterschiedlicher Menge. Diese wirken unter anderem entzündungshemmend, antioxidativ, fördern die Verdauung und regen das Immunsystem an. Sulfide in Zwiebel- und Lauchgemüse beispielsweise zählen zu den Radikalfängern. Der rote Farbstoff Lycopin in Tomaten gehört zu den Carotinoiden und wirkt antioxidativ. Essen sie mehrere Gemüseportionen am Tag und bevorzugen Sie saisonale Sorten aus der Region bzw. aus ökologischem Anbau.

Fisch:



Fische sind vorrangig Proteinlieferanten. Besonders Hering, Lachs und Makrele enthalten jede Menge ungesättigte Omega-3- Fettsäuren. Wir empfehlen, 1–2 Portionen Fisch wöchentlich zu essen.

Tierische und pflanzliche Fette:



Fett ist ein Geschmacksträger und wichtig für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Allerdings liefern Fette die meiste Energie. Bei der Auswahl der Fette sollten Sie die Menge, den Gehalt an verschiedenen Fettsäuren und den Verarbeitungsgrad beachten.

Tierische Fette enthalten die weniger gesunden gesättigten Fettsäuren, pflanzliche Fette dagegen mehr ungesättigte Fettsäuren mit positiven Auswirkungen auf bestimmte Stoffwechselläufe. Diese ungesättigten Omega-3- und 6- Fettsäuren beeinflussen Entzündungs- und Immunreaktionen, regulieren so die Funktion in und den Transport zwischen verschiedenen Körperzellen und den Blutfettspiegel. Sie sind aufgrund ihrer Struktur in der Lage in positiver Hinsicht mit anderen Molekülen zu reagieren und verschiedene Stoffwechselprozesse zu aktivieren. Das in Pflanzenölen, Nüssen und Ölsaaten enthaltene Vitamin E wirkt antioxidativ und entzündungshemmend. Bevorzugen Sie kaltgepresste Pflanzenöle in der kalten Küche.

Getreideprodukte:



Mit Getreideprodukten versorgen wir unseren Organismus hauptsächlich mit Kohlenhydraten. Getreideprodukte aus Vollkorn (Vollkornbrot, Getreidevollkornflocken, Naturreis, Vollkornnudeln) sind wertvolle Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen, aber vor allem Ballaststoffen. Diese unverdaulichen Nahrungsbestandteile wirken sich positiv auf die Darmfunktion aus; Schadstoffe im Darm werden schneller ausgeschieden.

Obst:



Frisches Obst enthält etwa 80% Wasser, Kohlenhydrate in Form von Frucht- und Traubenzucker, Ballaststoffe, Vitamine (z.B. Beta Carotin, Vitamin C und Folsäure), Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, welche sich teilweise gegenseitig ergänzen. So können beispielsweise Phenolsäuren in Früchten Bakterien bekämpfen. Flavonoide, Carotinoide und Vitamin C wirken antioxidativ. Bevorzugen Sie saisonale Sorten aus der Region bzw. aus ökologischem Anbau.

Milch- und Milchprodukte:



Milch- und Milchprodukte liefern uns Protein, Kohlenhydrate und Fette, sowie Mineralien (vor allem Calcium) und Vitamine. Allerdings können Milchprodukte auch Schadstoffe und Hormone enthalten. Bevorzugen Sie möglichst naturbelassene Milchprodukte von ausgewählten Produzenten und bedenken Sie den teilweise hohen Fett- und Salzgehalt, vor allem in Käse.

Eier:



Eier liefern wertvolle Proteine, Fette, Mineralstoffe und Vitamine, können aber auch Schadstoffe enthalten. Verzehren Sie Eier maßvoll und bevorzugen Sie Eier aus ökologischer Erzeugung.

Fleisch:



Weniger ist mehr. In verschiedenen Studien wurde festgestellt, dass rotes und verarbeitetes Fleisch Substanzen enthält, die sich ungünstig auf den Zell- und Hormonstoffwechsel auswirken. Dazu zählen unter anderen gesättigte Fettsäuren, Nitrate, Nitrite, Hormone und Salz. Aus diesem Grund sollten nur 2-3 Portionen bzw. 300 bis maximal 600g Fleisch- und Wurstwaren pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Andererseits ist Fleisch ein guter Proteinlieferant und enthält B-Vitamine, Zink, Eisen und Selen. Gedünstetes, gekochtes bzw. geschmortes Fleisch ist günstiger als scharf angebratenes oder gegrilltes Fleisch. Gepökelte und geräucherte Fleisch- und Wurstwaren sollten nur selten verzehrt werden.