

Gesunde Ernährung bei Krebs

Essen, was Ihr Körper braucht: So stärken Sie Ihr Immunsystem

VON

Christine Kretschmer, Alexander Herzog

Neuausgabe

MVS Medizinverlage Stuttgart 2007

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 8304 2264 8

Liebe Leserin, lieber Leser,

»Bei der Krebsbehandlung ist Ernährung die Grundlage, ohne die sich keine andere Behandlungsmethode voll auswirken wird – sie stellt jedoch keinen Ersatz dar.«

Zitat nach Prof. Zabel

Die richtige Ernährung ist für die Vorbeugung von Krebserkrankungen von enormer Bedeutung – darüber herrscht Einigkeit. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die weder rauchen noch Alkohol trinken, sich fettarm und selten mit Fleisch ernähren, dabei häufig Gemüse und Salat zu sich nehmen, ein Risiko von nur 23 % haben, an Krebs zu erkranken. Hingegen erkranken bei Rauchern und Menschen, die viel Alkohol trinken, sich fettreich, fleischreich und gemüsearm ernähren, bis zu 56 % an Krebs.

Ist die Krebskrankheit erst einmal ausgebrochen, dann gibt es hinsichtlich der Ernährung die widersprüchlichsten Therapieempfehlungen. Sie reichen von »essen, was einem schmeckt« über Kostformen wie »biologisch«, »vollwertig«, bis hin zu speziellen Diäten wie die »Schnitzer-Kost« oder die »makrobiotische Diät« oder schließlich bis zur »Krebskur total« nach Breuß, wobei bei Letzterer durch Verzicht auf Nahrung der Krebs »ausgehungert« werden soll.

Dabei ist es bei der Ernährung wie bei der Krebstherapie: Genauso wie sich die Krebstherapie an dem individuellen Krankheitsstadium und der Krebsausbreitung orientiert, so muss sich auch die Ernährung des Krebskranken an den ganz individuellen Erfordernissen orientieren.

Auch bei der Ernährung ist ein ganzheitlicher Ansatz notwendig, der nicht nur biologische Fakten wie Nährstoffe, Vitamine und Kalorien, sondern auch die psychosoziale und kulturelle Bedeutung des Essens beinhalten muss. Damit wird die Ernährung zu einem wichtigen Bestandteil einer ganzheitlichen Krebstherapie.

Es gibt also keine einheitliche »Ernährung für Krebskranke«. Die Ernährung muss vielmehr speziell auf die Erfordernisse des Einzelnen ausgerichtet werden. Hier sind folgende Gruppen zu unterscheiden:

- Der Gesunde und der Krebsgefährdete, der durch die richtige Ernährung und Lebensweise eine Krebskrankheit möglichst vermeiden will.
- Der »geheilte« Krebspatient, der nach erfolgreicher Operation, Be-

strahlung, Chemotherapie tumorfrei ist und ein Wiederaufflammen der Erkrankung verhindern will.

- Der Krebskranke mit Tumor oder Metastasen, der im Kampf gegen seine Tumorkrankheit die Möglichkeiten einer optimalen Ernährung nutzen will.
- Der Krebskranke, der bestimmte Symptome seiner Erkrankung durch Umstellung der Ernährung günstig beeinflussen möchte.
- Der Krebskranke, der durch seine Krankheit so eingeschränkt ist, dass die Ernährung an sich schon zum Problem wird.

Jeder dieser Patienten braucht eine auf seine individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Ernährung. Das bedeutet, dass generelle Empfehlungen wie beispielsweise »Vollwertkost« allenfalls allgemeinen Charakter haben können, für den einzelnen Patienten jedoch wenig hilfreich sind.

Mit der Ihnen vorliegenden komplett überarbeiteten 14. Auflage dürfen wir Ihnen eine ernährungsphysiologische Hilfe im Kampf gegen Krebs anbieten, in die die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse eingearbeitet sind und die die unterschiedlichen Wünsche und Bedürfnisse der Betroffenen berücksichtigt. Die vorgeschlagene vollwertige und vorwiegend laktovegetabile Ernährung, bei der unsere Lebensmittel so naturbelassen und schonend wie möglich behandelt verwendet werden, sollte jede Ihrer Mahlzeiten zu einer Quelle der Freude, Abwechslung und steten Gesundheit werden lassen.

Lassen Sie es sich schmecken!

Christine Kretschmer
Dr. med. Alexander Herzog

Geleitwort

Der Arzt der Zukunft wird keine Medikamente mehr geben, sondern wird seine Patienten dazu bringen, ihren Körper zu bewegen, sich gesund zu ernähren, und sie über die Ursache und die Vorbeugung von Krankheit unterrichten.

Thomas Edison

An der Krebsentstehung sind zweifelsohne viele Faktoren beteiligt. Der Einfluss der Ernährung bei der Entstehung und Prävention von Krebs ist inzwischen allgemein anerkannt. Danach kann davon ausgegangen werden, dass etwa 35 % der Krebsfälle durch eine geeignete Ernährungsweise verhindert werden könnten. Nach Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation sind etwa ein Drittel aller Krebserkrankungen ernährungsbedingt.

Auch wenn es keine allheilmachende Krebsdiät gibt, so ist heute eindeutig nachgewiesen, dass durch Ernährungsfaktoren die Selbstheilungskräfte im Organismus entscheidend gefördert werden können. Da das Auftreten verschiedener Krebsarten weltweit sehr stark variiert – zum Beispiel kommen im asiatischen Raum Brust-, Darm- und Prostatakrebskrankungen sehr viel weniger vor –, untersucht die medizinische Forschung endlich intensiver den

Einfluss von Nahrungsbestandteilen auf die Erkrankungsrate bei Krebs.

Die Forschung erkennt zunehmend die Bedeutung der sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, von denen die bekanntesten die Carotinoide, Phytosterine, Saponine, Glucosinolate, Flavonoide, Lycopine und Polyphenole sind. Die sekundären Pflanzenstoffe sind eine Gruppe von chemisch ganz unterschiedlichen Substanzen, die ausschließlich in Pflanzen zu finden sind und für die Pflanzen eine breite Palette von Funktionen erfüllen – von der Wachstumsregulation bis zur Abwehr von Krankheiten. Sie geben Obst und Gemüse ihre leuchtenden Farben. Man schätzt die Anzahl der Einzelsubstanzen auf über 60 000. Mit einer ausgewogenen Ernährung nehmen wir täglich circa 1,5 Gramm dieser sekundären Pflanzenstoffe zu uns. Man rechnet damit, in den nächsten Jahrzehnten noch einige tausend weitere zu entdecken und zu untersuchen. Wissenschaftlich belegt ist, dass sie für den Organismus wertvolle Schutz- und Hemmstoffe darstellen, die den Stoffwechsel anregen, die Abwehrkräfte fördern und auch einem Krebswachstum entgegenwirken können.

Nicht zu Unrecht vertreten naturheilkundlich orientierte Ärzte schon seit Jahrtausenden die Auffassung, dass die Verdauungsvorgänge und das Darmgeschehen eine wesentliche Rolle bei der Entstehung aller Krankheiten spielen. Jede naturheilkundliche Therapie ist zum Scheitern verurteilt, wenn sie Ernährungsaspekten bei der Behandlung keine Beachtung schenkt. Gerade der Krebskranke möchte nicht nur den verschiedenen medizinisch notwendigen Therapien ausgeliefert sein, sondern selbst zu seiner Gesundheit aktiv beitragen.

Wie wichtig es allerdings ist, die Ernährung nicht mit zu viel Ideologie zu beladen, drücken die erleichterten Worte einer ehemaligen Leukämiepatientin aus: »Ich bin so froh, endlich keine Heilnahrung mehr essen zu müssen, die in den letzten Wochen aus gekeimtem, getrocknetem Getreide mit Olivenöl bestanden hatte und die mir

des Öfteren Wunschträume nach Butterbrezeln und gemischtem Salat beschert hatte. Endlich essen! Alles essen, was mein Herz begehrt ...«

Das vorliegende Buch macht deutlich, dass nicht eine extreme, einseitige Kostform, sondern eine auf den Einzelnen abgestimmte ausgewogene, gesundheitsfördernde Ernährung den Kranken in seinem Heilungsprozess unterstützen und einer erneuten Erkrankung vorbeugen kann. Gesunde Ernährung ist nur dann wirklich gesund, wenn sie mit Freude und Genuss aufgenommen wird. In diesem Sinne möchten Ihnen die folgenden Seiten wertvolle Ratschläge und Informationen vermitteln.

Dr. med. György Irmey

Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr