

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

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Was Patienten wissen wollen

Nachfolgend wollen wir häufig von Krebspatienten gestellte Fragen beantworten, die in der Praxis immer wieder von Bedeutung sind.

Ist der Genuss von Kaffee schädlich?

Kaffee ist ein traditionelles Genussmittel. Das im Kaffee enthaltene Koffein wirkt anregend, außerdem ist eine Tasse Kaffee am Nachmittag mit einem Stück Kuchen auch ein Inbegriff für Genuss, Gemütlichkeit und Wohlbefinden.

Im Kaffee enthaltene Bitterstoffe können die Bildung von Magensäure übermäßig anregen, daher kann es nach dem Trin-



Ab und an eine Tasse Kaffee oder ein Glas Wein schaden nicht.

ken größerer Mengen zu unangenehmem Sodbrennen kommen. Wählen Sie »magen-schonend« mild gerösteten Kaffee. Er enthält keine Reizstoffe, dadurch wird die Nitrosaminbildung verhindert.

Das Krebswachstum wird durch Kaffee nicht beeinflusst. Es ist allerdings allgemein nicht gut, Kaffee in großen Mengen gewohnheitsmäßig zu trinken.

Können Süßigkeiten das Krebswachstum beschleunigen oder gar zu einem früheren Rückfall der Krebskrankheit führen?

Es gibt viele sogenannte Krebsdiäten, die einen Zuckerkonsum grundsätzlich und vehement ablehnen mit der Begründung, dass dadurch der Krebs ernährt werde. In der Tat verbrauchen Krebszellen in ihrem Stoffwechsel vermehrt Zucker (Glukose). Dieses gilt aber nicht nur für die Krebszellen. So ist auch die Funktion der Gehirnzellen an die Zufuhr von ausreichend Glukose gebunden.

Es konnte bisher in keiner Weise belegt werden, dass durch vermehrte Zuckerzufuhr Krebsgeschwüre schneller wachsen. Genauso wenig wird bei völligem Verzicht auf Zucker das Krebswachstum gehemmt. Es ist vielmehr so, dass die Krebszellen sich in jedem Fall eine ausreichende Ernährung sichern. Wird also nicht genug Glukose für die Tumorzellen über die Ernährung zugeführt, dann aktiviert der Tumor spezielle Hormone, die den Abbau von Muskelgewebe einleiten. Aus diesem Muskelgewebe holt sich der Tumor dann seine Energie. Beim Patienten führt dies

zu dem gefürchteten Muskelschwund mit allen seinen Folgen.

Zucker schadet also nicht. Dennoch sollten Sie nicht übermäßig Süßigkeiten verzehren, da Zucker als alleiniger Energielieferant keine wichtigen Mineralien oder Vitamine enthält. Gegen einen gelegentlichen Genuss von Süßigkeiten ist mit Sicherheit nichts einzuwenden.

Darf ich abends ein Glas Wein trinken?

Gegen gelegentlichen Alkoholgenuss in kleinen Mengen bestehen keine Bedenken. Eine Schädigung des Immunsystems oder ein Einfluss auf das Krebsgeschehen ist dadurch nicht zu befürchten.

Lediglich am Tag der Chemotherapie und tags darauf sollten Sie auf Alkohol verzichten, da die Entgiftungsfunktion der Organe dann für die Beseitigung der Chemotherapie voll in Anspruch genommen wird. Die Frage nach dem Glas Wein ist übrigens eine typisch deutsche Frage. In Frankreich, wo Wein zu den täglichen Grundnahrungsmitteln gehört, würde diese Frage gar nicht erst gestellt.

Ganz abgesehen davon gibt es neuere Studien, die zeigen, dass sich kleine Mengen von Rotwein sogar förderlich auf die Gesundheit auswirken.

Darf ich mit Krebs die Sauna besuchen?

Ein Saunabesuch hat bei Krebskranken die gleiche gesundheitsfördernde Wirkung wie bei Gesunden. Lediglich bei Lymphödemen (Lymphschwellungen) nach Brust- oder Unterleibsoperationen dürfen Sie nur nach ärztlicher Rücksprache in die Sauna gehen.

Vor dem Saunabesuch sollten Sie keine größeren Mahlzeiten zu sich nehmen. Wäh-



rend der Sauna und danach ist es wichtig, dass Sie viel trinken.

Ich habe Brustkrebs und leide an Knochenmetastasen. Wird durch eine kalziumreiche Ernährung das Wachstum von Knochenmetastasen gefördert?

Die Entstehung und das Wachstum von Knochenmetastasen werden durch die Bösartigkeit der Krebszellen bestimmt, nicht jedoch durch Ernährungsfaktoren. So ist eine kalziumreiche Ernährung ohne Einfluss auf das Wachstum von Knochenmetastasen. Allerdings kommt es in fortgeschrittenem Tumorstadium manchmal zu einem erhöhten Kalziumspiegel im Blut. Nur dann muss neben der medikamentösen Behandlung eine reduzierte Kalziumzufuhr beachtet werden.