

# 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](http://www.beck.de)

ISBN 978 3 8304 2264 8

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](http://beck-shop.de) DIE FACHBUCHHANDLUNG

## Ernährung und Krebs



### Wie entsteht Krebs?

- Was unterscheidet Krebszellen von gesunden Zellen? 12
- Wie entstehen Krebszellen? 12
- Welche Rolle spielt das Immunsystem? 14
- Hängen Ernährung und Krebsentstehung zusammen? 16
- Wer hat ein erhöhtes Krebsrisiko? 17
- Kann man sich gegen Krebs schützen? 18

### Ernährung zur Krebsvorbeugung

- Wo sind unsere Instinkte geblieben? 20
- **Spezial:** Heilfastenplan 22
- Die Grundprinzipien einer gesunden Ernährung 24
- **Spezial:** Reich an Antioxidanzien 32

### Ernährung in der Praxis

- Ihr Energie- und Nährstoffbedarf 40
- Grundnährstoffe und Vitalstoffe, Säure-Basen-Haushalt 42
- Die richtige vollwertige Ernährung –praktisch umgesetzt 59
- **Spezial:** Einkaufshilfe 60
- Hilfen für eine Umstellung der Ernährung 62

- Bekömmlichkeit von Speisen 63
- Richtige Zubereitung der Speisen 66
- Natürliche Ergänzung und Aufwertung der Nahrung 68
- Zusätzlich Vitamin- oder Mineralstoffpräparate? 72
- Food Design, gentechnisch manipulierte Lebensmittel, bestrahlte Lebensmittel 73

### Was können Krebspatienten tun?

- Diagnose Krebs – wie geht es weiter? 74
- Kann Ernährung das Rückfallrisiko beeinflussen? 77
- **Spezial:** Was Patienten wissen wollen 78

### Spezielle Probleme

- Sinnvolle Ernährung bei Chemotherapie oder Bestrahlung 81
- Bei und nach Magenkarzinom sowie Magenoperationen 87
- Operation der Bauchspeicheldrüse oder Bauchspeicheldrüsenkrebs 89
- Leberkrebs oder Krebsbefall der Leber durch Metastasen 90
- Nach Darmoperation und bei künstlichem Darmausgang 91

■ Kau- und Schluckschwierigkeiten nach Operation im Mund- oder Halsbereich	92	<b>Krebsdiäten</b>	100
■ Problem Verstopfung	93	■ Gefährliche Diäten	100
■ Problem Blähungen	95	■ Problematische Diätformen	101
■ Übermäßiger Flüssigkeitsverlust	96	■ Medizinisch unbedenkliche Diäten	102
■ Muskelschwund und Gewichtsabnahme	96	■ Unterstützende Diäten	103
■ Wenn normale Ernährung nicht mehr genügt	98	■ <b>Test:</b> Ernähren Sie sich richtig?	105



<b>Ernährung – ein Teil der Therapie</b>	110	<b>Vegetarische Speisen</b>	202
■ Zu den Rezepten	110	<b>Suppen und Fruchtsuppen</b>	214
<b>Säfte</b>	111	<b>Nachtische aus Obst</b>	222
<b>Salate und Rohkost</b>	121	<b>Quarkspeisen und Quarkgetränke</b>	226
<b>Salatsoßen</b>	134	<b>Milchgetränke</b>	243
<b>Gemüse</b>	137	■ <b>Spezial:</b> Diät-Kurmolke	245
■ <b>Spezial:</b> Gerichte aus milchsaurem Gemüse	152	<b>Teegetränke</b>	247
<b>Hülsenfrüchte</b>	161	■ <b>Spezial:</b> Heilpflanzen-Apotheke nach Apotheker Pahlow	250
<b>Kartoffelgerichte</b>	165	■ <b>Test:</b> Essen Sie gesund?	253
<b>Getreide- und Hirsegerichte</b>	170	<b>Anhang</b>	
<b>Reisgerichte</b>	182	■ Adressen	256
<b>Teigwaren</b>	188	■ Literatur	258
<b>Fleischgerichte</b>	191	■ Stichwortregister	259
<b>Fischgerichte</b>	198	■ Rezeptregister	261