

# THEMA DES MONATS

## Krebshemmende Ernährung zur Krebsvorsorge

### „Viele Wege führen in den Tod“

Doch hoffentlich nicht Krebs, denn das Krebsrisiko lässt sich durch die Einhaltung einiger grundlegender Maßnahmen verringern, wenn wir sie in unseren Alltag integrieren. Im Gegensatz zur genetischen Vererbung lassen sich nämlich äußere Risikofaktoren wie Rauchen, mangelnde Bewegung und ungesunde Ernährung durch unser eigenes Zutun vermeiden. Was zählt, ist also vor allem unser eigener Wille, um sich von krebsfördernden Ursachen wie der Mangelernährung fernzuhalten.

### Was ist eigentlich eine krebshemmende Ernährung?

Gemäß dem Diätplan, der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), der Internationalen Krebsforschungsagentur (IARC) und dem World Cancer Research Fund (WCRF) ausgearbeitet wurde, lässt sich eine gesunde, krebshemmende Ernährung in folgenden 10 Schritten realisieren:

#### 1. Vielseitig essen

Immer wieder das gleiche essen ist nicht nur langweilig, sondern auch ungesund. Achten Sie deshalb auf eine abwechslungsreiche Ernährung mit nährstoffreichen und energiearmen Lebensmitteln. Vor allem pflanzliche Lebensmittel sollten Bestandteil Ihres Speiseplans sein.

#### 2. Gemüse und Obst

Um die Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen zu sichern, sollte Obst und Gemüse 2-3 mal täglich verzehrt werden und zwar möglichst frisch und ungekocht.

#### 3. Vollkorn für mehr Nährstoffe

Ob bei Brot, Nudeln, Reis oder Mehl, wählen Sie Produkte aus Vollkorn. Sie enthalten deutlich mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte.

#### 4. Lebensmittel aus Tierprodukten

Eine rein pflanzliche Ernährung ist für den Allesfresser Mensch jedoch zu einseitig, weshalb auch der Verzehr von Fisch (1-2 mal pro Woche) und Fleisch (300 - 600g pro Woche) zur Nahrungsergänzung empfohlen wird.

#### 5. Fett ist nett – aber nur in Maßen

Fette enthalten lebenswichtige Fettsäuren und Vitamine. Scheuen Sie deshalb nicht vor einer maßvollen Einnahme der energiereichen Kalorien zurück, die auch in pflanzlichen Ölen enthalten sind.

#### 6. Zucker und Salz können weg

Vermeiden Sie Lebensmittel (ja, auch Ihre Lieblingslimonade gehört möglicherweise dazu), die allzu sehr mit Zucker gesüßt sind. Auch vom Verzehr von stark gewürzten, gesalzenen Speisen wird abgeraten. Können Sie auf Salz nicht verzichten, verwenden Sie sogenanntes Blutdrucksalz mit Kaliumchlorid zur Optimierung des Blutdrucks.

#### 7. Wasser ist zum Trinken da

Die minimale Flüssigkeitsaufnahme muss 1,5 Liter pro Tag betragen. Am besten eignet sich dazu Wasser, da es im Gegensatz zu gesüßten Getränken nicht zu Fettleibigkeit führt. Besondere Vorsicht ist bei Alkohol geboten. Dieser darf nur gelegentlich und in Maßen genossen werden.

#### 8. Am besten roh genießen

Lebensmittel erreichen gar und ungekocht den höchsten Vitamin- und Nährstoffgehalt. Können Sie vom Kochen und warmen Speisen einfach nicht lassen, sollte möglichst wenig Fett oder Wasser zum Einsatz kommen, um die Nährstoffe zu schonen und die Bildung schädlicher Verbindungen zu vermeiden.

#### 9. Fast Food ade!

Sich Zeit zu nehmen und das Essen zu genießen, fördert das Sättigungsempfinden und belastet die Verdauung umso weniger.

#### 10. Was sonst noch?

Ist die ausgewogene Ernährungsform erreicht, sorgen Bewegung und Sport (30-60 Minuten pro Tag wären ideal) für den nötigen Schwung und die Regulation des Körpergewichts und der Muskelkraft.

#### Öl-Eiweiß-Kost zur Ergänzung

Sie ergänzen Ihre Mahlzeiten mit alternativen Rezepten? Dann empfehlen wir die Öl-Eiweiß-Kost von Dr. Budwig: Hier sind gesunde Öle und Quark in Harmonie!

