

# Ernährung in der Onkologie

Grundlagen und klinische Praxis - Mit Handouts zum Download

Bearbeitet von  
Hartmut Bertz, Gudrun Zürcher, Lothar Kanz, Stephan C. Bischoff

1. Auflage 2014. Taschenbuch. 454 S. Paperback  
ISBN 978 3 7945 2804 2  
Format (B x L): 16,5 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Klinische und Innere Medizin > Onkologie,  
Psychoonkologie](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

## 3.4 Ernährungsempfehlungen zur Minderung des Krebsrisikos

Da Umweltfaktoren wie Ernährung und körperliche Aktivität das Krebsrisiko beeinflussen, gilt Krebs als eine vermeidbare Krankheit. Zumindest kann das Erkrankungsrisiko gesenkt werden. Der WCRF hat in seinem Bericht 2007 daher auch Ernährungsempfehlungen zur Krebsprävention formuliert. Die Empfehlungen und Ziele, die sich auf die Gesundheit der Bevölkerung und damit auf ganze Bevölkerungsgruppen beziehen, sind für Gesundheitsexperten gedacht. Außerdem werden Empfehlungen auf persönlicher Ebene gegeben, für Menschen auf kommunaler, familiärer und individueller Ebene.

Die am Bericht beteiligten Wissenschaftler betonen auch die gesundheitliche Bedeutung des Nichtrauchens und das Meiden von Tabakrauch. Nachfolgend sind die persönlichen Empfehlungen zusammengestellt, teilweise mit den Erläuterungen und Begründungen. Eine Kurzfassung der Empfehlungen findet sich im nachfolgenden Praxistipp.

### Praxistipp

Empfehlungen zur Krebsprävention (nach WCRF 2007):

- Bleiben Sie so schlank wie möglich innerhalb des normalen Körpergewichtsbereichs.
- Beziehen Sie körperliche Aktivität in Ihren Alltag ein.
- Begrenzen Sie den Verzehr energiedichter Lebensmittel. Meiden Sie zuckerhaltige Getränke.
- Essen Sie überwiegend Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs.
- Schränken Sie den Verzehr von rotem Fleisch ein und meiden Sie verarbeitetes Fleisch.

- Begrenzen Sie den Konsum alkoholischer Getränke.
- Begrenzen Sie den Salzkonsum. Meiden Sie den Konsum von verschimmelten Lebensmitteln (Getreide-/Getreideprodukte oder Hülsenfrüchte).
- Versuchen Sie, den Nährstoffbedarf ausschließlich über die normale Ernährung zu decken.
- Sonderempfehlungen.

Diese Empfehlungen entsprechen auch den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für eine „gesunderhaltende Ernährung“ (s. dazu Kap. 1.8).

### Körperfettmasse

- Das Körpergewicht sollte während der Kindheit und im Jugendalter im unteren Bereich des normalen BMI für 21-Jährige liegen.
- Das Körpergewicht sollte ab dem 21. Lebensjahr innerhalb des normalen Bereichs liegen.
- Eine Zunahme des Körpergewichts und des Bauchumfanges ist im Erwachsenenalter zu vermeiden.
- Die Energiezufuhr soll so gestaltet werden, dass Übergewichtige ihr Gewicht allmählich dauerhaft vermindern, normalgewichtige Patienten ihr Gewicht halten und untergewichtige Patienten ihr „persönliches Normalgewicht“ wieder erreichen.
- Bei Übergewicht empfiehlt es sich, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, um einseitige und Crash-Diäten zu vermeiden. Denn diese können nicht dauerhaft eingehalten werden, und es kommt regelmäßig erneut zu einer Gewichtszunahme.

### Körperliche Aktivität

- Es wird empfohlen, mindestens 30 min/Tag moderat körperlich aktiv zu sein – vergleichbar mit schnellem Gehen.

- Für eine verbesserte Leistungsfähigkeit sollten mindestens 60 min/Tag moderate oder 30 min/Tag intensive körperliche Aktivität angestrebt werden.
- Sitzende Aktivitäten wie Fernsehen sollten begrenzt werden.

### Lebensmittel und Getränke, die eine Körpergewichtszunahme fördern

- Es wird empfohlen, energiedichte Lebensmittel (> 25 kcal/100 g) nur selten zu verzehren.
- Zuckerhaltige Getränke sind zu vermeiden.
- Fast Food sollte, wenn überhaupt, nur selten verzehrt werden.

### Pflanzliche Lebensmittel

- Es wird empfohlen, mindestens fünf Portionen (mindestens 400 g) pro Tag von verschiedenen, nicht-stärkehaltigen Gemüsen und Obst zu verzehren. Dies geht am besten mit einer Auswahl auf Tomaten basierender Produkte und Zwiebelgewächse – wie Knoblauch – verschiedener Menge, unterschiedlicher Farbe – unter Einschluss roter, grüner, gelber, weißer, purpurner, orangefarbener Gemüse.
- Nicht-stärkehaltige Gemüse schließen grüne Blattgemüse, Brokkoli, Okra, Aubergine, Steckrüben, Speiserüben, Karotten, Sellerie und Knoblauch ein.
- Relativ unverarbeitetes Getreide und/oder Hülsenfrüchte sollten zu jeder Mahlzeit gegessen werden. Sie sollten im Durchschnitt mindestens 25 g Ballaststoffe pro Tag liefern.
- Der Verzehr stark bearbeiteter, stärkehaltiger Lebensmittel sollte begrenzt werden.
- **Begründung:**
  - Nach umfassender Analyse bestehen die meisten Kostformen, die gegen Krebserkrankungen schützen, überwiegend aus pflanzlicher Nahrung.

- Bevorzugte pflanzliche Lebensmittel sind nährstoff- und ballaststoffreich (an nicht-stärkehaltigen Polysacchariden) und haben eine niedrige Energiedichte.
- Höherer Konsum nicht-stärkehaltiger Gemüse und Obst schützt wahrscheinlich vor verschiedenen Krebsarten.

### Lebensmittel tierischer Herkunft

- Es wird empfohlen, den Verzehr von rotem Fleisch zu begrenzen und den Verzehr von verarbeitetem Fleisch zu vermeiden.
- Menschen, die regelmäßig Fleisch verzehren, sollten nicht mehr als 500 g Fleisch pro Woche essen; davon sollte nur ein sehr geringer Anteil verarbeitet (geräuchert, gepökelt) sein.
- **Begründung:**
  - Nach umfassender Datenanalyse leisten viele tierische Lebensmittel einen wichtigen Beitrag zur Nährstoffversorgung. In Maßen verzehrt sind sie gesundheitsfördernd.

### Alkohol

- Empfohlen wird eine Begrenzung des Konsums alkoholischer Getränke.
- Wenn alkoholische Getränke getrunken werden, sollte der Konsum für Männer auf nicht mehr als zwei Gläser pro Tag und der Konsum für Frauen auf ein Glas pro Tag begrenzt werden. Ein Glas Wein entspricht etwa 10–15 g reinem Alkohol.
- Kinder und Schwangere sollen Alkohol meiden.

### Haltbarmachung, Verarbeitung, Zubereitung

- Der Verzehr von gepökelten, gesalzenen oder salzigen Lebensmitteln ist zu vermeiden; Lebensmittel sollten ohne Salz haltbar gemacht werden.
- Der Verzehr von verschimmeltem Getreide- bzw. Getreideprodukten oder Hülsenfrüchten ist zu vermeiden.