

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 [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei 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	Krebsdiäten	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	■ Test: Ernähren Sie sich richtig?	105



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