



© monticellio / fotolia.com

# Essen & Krebs

**Auf konventionelle Tumorthérapien hat der Patient wenig Einfluss, aber mit einer ausgewogenen Ernährung kann er aktiv seine Lebensqualität und den Heilungserfolg steigern.**

**A**uch wenn Krebs das Ergebnis eines langfristigen und multifaktoriellen Prozesses am genetischen Material ist, sind schätzungsweise etwa 30 bis 60 Prozent aller Tumorerkrankungen auch auf die Faktoren Ernährung und Lebensweise zurückzuführen. Leider kann aber keine Ernährungs- oder Diätform zu 100 Prozent vor Krebs schützen oder ihn heilen. Manche von den selbst ernannten Krebs- oder Fastendiäten sind sogar schädlich. Eine ausgewogene Ernährung mit vielen essenziellen Mikronähr-

stoffen reduziert hingegen nicht nur das Krebsrisiko, sondern kann auch die Nebenwirkungen der konventionellen Therapie lindern und das Allgemeinbefinden und die Heilungschancen verbessern.

**Den Begleiterscheinungen die kalte Schulter zeigen** Bei Krebspatienten kann es während der Therapie zu einem starken Gewichtsverlust kommen. Aus diesem Grunde sollte auf eine ausreichende beziehungsweise erhöhte Energieaufnahme geachtet werden. Übelkeit, Erbrechen, Kau- und Schluckbeschwer-

den oder Entzündungen im Bereich der Mundschleimhaut erschweren dabei die Nahrungsaufnahme bei manchen Betroffenen erheblich. Eine leicht verdaulich, vollwertige Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr sollte jedoch in irgendeiner Form gewährleistet sein, da eine Mangelernährung den Körper und vor allem die Immunabwehr weiter schwächt. Diese ist durch die Tumorthérapie ohnehin schon in Mitleidenschaft gezogen. Oft werden mehrere kleine Mahlzeiten besser vertragen. Dies gilt vor allem bei Tumoren und Resektionen im Magen-Darm-Bereich. Die vermehrte Wahl von Lieblingsgerichten kann die Nahrungsaufnahme fördern, ohne die Ausgewogenheit zu gefährden. Dabei sollte man auch ruhig mal mit Kräutern und Gewürzen experimentieren, denn besonders Estragon und Zwiebel wirken appetitanregend. Auch bitterstoffhaltige Tees (z. B. Salbei, Wermut, Bitterklee) – 30 Minuten vor dem Essen getrunken – können helfen.

**Kohlenhydrate** Vollkornprodukte, Gemüse und Obst enthalten viele Ballaststoffe und liefern Kohlenhydrate zur Energiegewinnung sowie zahlreiche Vitamine. Verbunden mit einer ausreichenden Trinkmenge quellen die Ballaststoffe im Darm. So sorgen sie für eine gute Verdauungstätigkeit, erhalten ein gesundes Bakterienmilieu im Darm und stärken dadurch auch die Abwehrkräfte. Bei Krebspatienten kann ein Zuviel an Ballaststoffen aber Probleme wie Blähungen oder Durchfall verursachen. Die Betroffenen wissen jedoch meist selber am besten, welche entsprechenden Lebensmittel sie vertragen. Zucker sollte nur in Maßen verzehrt werden, denn ein übermäßiger Genuss ist mitverantwortlich für Übergewicht. Nach Ansicht vieler Experten stellt es dadurch auch einen Risikofaktor für die Krebsentstehung dar. Ein gelegentliches Genießen von Süßigkeiten ist unbedenklich und kann auch die Stimmung in dieser schweren Lebensphase heben.

# Priorin® stärkt die Haarwurzel von innen.

## Priorin® – die Hilfe bei hormonell erblich bedingtem Haarausfall\*

- stärkt die Haarwurzel von innen mit seinem wertvollen Mikronährstoffkomplex
- Klinisch belegte Wirksamkeit<sup>1)</sup>
- Nach 12 Wochen Anwendung wurde wieder gesundes Haarwachstum erreicht<sup>1)</sup>

**Proteine** Besonders nach Operationen und/oder Bestrahlungen benötigt der Körper viel Eiweiß, denn es wird zum Erhalt der Körpersubstanz und somit auch der Muskelmasse benötigt. Ein Mangel an essenziellen Aminosäuren schwächt das Immunsystem, verzögert die Wundheilung und kann zu Muskelschwäche führen. Ein Teufelskreis, denn Krebspatienten haben in der Therapiephase häufig ohnehin wenig Energie für ausreichend Bewegung. Einen hohen Anteil an Proteinen enthalten tierische Lebensmittel (z. B. Fleisch, Fisch, Käse, Eier) sowie Hülsenfrüchte und Sojaprodukte.

**Fette** Ein hoher Verzehr von Seefischen (z. B. Lachs, Makrele, Hering) sollte mindestens ein bis zwei Mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen, denn es hat sich gezeigt, dass Fischöle auch zur Verhinderung der Tumorentwicklung beitragen. Die darin enthaltenen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren sind Bestandteile der Zellmembran und unerlässlich für die Herstellung von Botenstoffen des Immunsystems. Auch entzündliche Prozesse im Körper werden positiv beeinflusst. Hinzu kommt noch die Eigenschaft der Fette/Öle an sich, dass sie Träger der fettlöslichen Vitamine (A, D, E, K) sind. Patienten mit einem krebbsbedingten Kurzdarmsyndrom profitieren hingegen von der Verwendung sogenannter MCT-Fette (mittelkettige Triglyceride), denn diese werden im Darm schneller gespalten und einfacher aufgenommen. ■

Andrea Pütz, Dipl. Oecotrophologin

► Weitere Infos zur Nahrungsergänzung und „Fünf am Tag“ finden Sie, wenn Sie diesen Artikel online unter [www.pta-aktuell.de](http://www.pta-aktuell.de) lesen!



WEBCODE: D9097

Nr. 1  
in Ihrer  
Apotheke<sup>2)</sup>

Wichtig:  
Mindestens  
12 Wochen  
anwenden!



Macht Haare stark. Von innen.

Empfehlen Sie immer, die Priorin® Kur mindestens 12 Wochen konsequent durchzuführen. **Warum?** Das Haar wächst täglich nur etwa 0,35 mm, daher braucht es mehrere Monate, bis das neue starke Haar sichtbar wird.

**Die 12-Wochenkur für Ihre Kundin: 2x 120er + 1x 30er Packung**

\* Hormonell erblich bedingter Haarausfall der Frau

<sup>1)</sup> Gehring W, Gloor M, Z Hautkr 2000; 75 (7/8): 419 – 423

<sup>2)</sup> IMS Health, meistverkauftes Mittel gegen Haarausfall, Absatz MAT 11/2012

Priorin® ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät). Priorin® ist zur diätetischen Behandlung von hormonell erblich bedingten Haarwachstumsstörungen und Haarausfall bei Frauen (androgenetische Alopezie) bestimmt. Aufgrund der besonderen Ernährungsanforderungen im speziellen Anwendungsgebiet von Priorin® ist der Gehalt an Pantothenäure erhöht. Für ergänzende bilanzierte Diäten schreibt der Gesetzgeber den folgenden wichtigen **Hinweis** vor: **Priorin® ist als ergänzende bilanzierte Diät unter ärztlicher Aufsicht zu verwenden.** Dieser Hinweis soll dem Verbraucher vor Augen führen, dass es sich um ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke handelt. Bayer Vital GmbH, 51368 Leverkusen. Stand: Januar 2007. [www.priorin.de](http://www.priorin.de)



150 Years  
Science For A  
Better Life