

Die richtige Ernährung

Wichtig in Krebsprävention und Therapie

Krebs kann durch viele verschiedene Faktoren entstehen bzw. beeinflusst werden. Ernährung und der Ernährungszustand können dabei wesentliche Rollen spielen und dienen als wichtige Präventivmaßnahmen, um das Krebsrisiko zu senken. Auch auf die Krebstherapie kann die mit Diätologen und Onkologen abgestimmte Ernährung entscheidenden Einfluss nehmen – darüber informieren Experten auch beim Klinikum Wissensforum Fokus: Krebs am 11. November am Klinikum-Standort Wels.

Unter zahlreichen anderen Lebensstilfaktoren ist auch die Ernährung ein entscheidender Faktor, um das Krebsrisiko zu beeinflussen. Der Zusammenhang zwischen Nahrungsmitteln und bestimmten Tumorerkrankungen ist mittlerweile durch eine ausreichend fundierte wissenschaftliche Datenlage untermauert.

Krebsprävention durch die richtige Ernährung

Um dem Entstehen einer bösartigen Erkrankung vorzubeugen, empfiehlt zum Beispiel die WHO, das Normalgewicht wenn möglich lebenslang zu halten und Gewichtszunahmen zu vermeiden. Auf kalorienreiche Lebensmittel, wie Fast Food und zuckerreiche Getränke, verzichtet man am besten.

Alkoholkonsum in gesunden Grenzen

Auch der Alkoholkonsum hält sich idealerweise in gesunden Grenzen. Männern wird empfohlen, nicht mehr als zwei Gläser pro Tag (entspricht 250 ml Wein oder 500 ml Bier) zu trinken, Frauen, nicht mehr als maximal ein Glas pro Tag (entspricht 125 ml Wein oder 250 ml Bier). Am besten ist es, gänzlich auf Alkohol zu verzichten.

Nahrungsmittel richtig zubereiten

Ebenso spielt das richtige Haltbarmachen, Verarbeiten und Zubereiten von Lebensmitteln in der Krebsprävention eine entscheidende Rolle. Geselchtes, Geräuchertes und stark Gesalzenes (z.B. Speck, Wurstwaren, Fertigprodukte) stehen am besten selten bis gar nicht am Speiseplan. Die Speisen dürfen beim Zubereiten nicht zu stark angebraten und somit nicht zu stark gebräunt werden. Auf gar keinen Fall sollen verschimmelte Getreideprodukte und Hülsenfrüchte verzehrt werden.

Für Nahrungsergänzungsmittel gilt generell: Der Nährstoffbedarf sollte über eine ausgewogene, abwechslungsreiche und saisonale Ernährung gedeckt werden. Einzelne Präparate zuzuführen, ist nicht sinnvoll.

Die Ernährung in der Krebstherapie

Je nach Symptom der Krebserkrankung variiert die durch Diätologen und Onkologen gemeinsam erarbeitete Ernährungsempfehlung. So können Therapiemaßnahmen, wie etwa die Durchführung einer Chemotherapie, gesichert, Nebenwirkungen reduziert, Komplikationen vermieden und Lebensqualität der Patienten verbessert werden.

Gezielte Ernährungsmaßnahmen, wie zum Beispiel Rezepte und Tees, sind dabei grundlegende Bestandteile der Beratung. Der Nährstoff- und Energiebedarf ist durch die Erkrankung meist erhöht und muss sinnvoll gedeckt werden, damit der Patient nicht zusätzlich durch eine Mangelernährung geschwächt wird. Hier stehen unterschiedliche Möglichkeiten zur Verfügung, wie zum Beispiel eine Kalorienanreicherung durch Fett, Eiweißanreicherung, Rezeptadaptierung und das Verabreichen von Trinknahrungen.

Jede Beratung ist individuell und richtet sich nach den Bedürfnissen des Erkrankten und basiert auf wissenschaftlichen Fakten.

Tipp: Informieren Sie sich zu rund um das Thema Krebs persönlich beim Klinikum

Wissensforum | Fokus: Krebs am 11. November 2016, 16:00 Uhr, Klinikum-Standort Wels.

www.klinikum-wegr.at

Weiterführende Informationen:

Die Diätologie am Klinikum Wels-Grieskirchen richtet an ihre Patienten gezielte

Ernährungsratschläge:

Achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche und saisonale Mischkost mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln und trinken Sie über den Tag verteilt 1,5 bis 2 l Wasser und ungesüßte Tees!

Verzehren Sie in mehreren Portionen ca. 300 g Obst und ca. 350 g Gemüse am Tag – so bunt und saisonal wie möglich! Bevorzugen Sie bei Reis, Nudeln, Brot und Getreide Vollkornprodukte – über den Tag verteilt, helfen Sie, Heißhunger auf Süßes vorzubeugen!

Drei Portionen fettarme Milchprodukte pro Tag stellen eine grundlegende Calcium- und Eiweißquelle dar. Dies können zum Beispiel täglich 200 g Naturjoghurt, ¼ l Milch und 50 g Schnitt- oder Hartkäse sein.

Verwenden Sie in der Küche hochwertige pflanzliche Öle! Unterscheiden Sie zwischen kaltgepressten Ölen für die kalte Küche (z. B. Leinöl) und raffinierten Ölen zum Kochen und Braten (z. B. Rapsöl). Konsumieren Sie wenig Streichfett (z.B. Butter)!

Essen Sie mindestens zwei Mal pro Woche Fisch (150 bis 300 g) und reduzieren Sie gehärtete Fette aus Fleisch- und Wurstwaren (300 bis 600 g pro Woche)! Mehr als drei Eier pro Woche sind nicht empfehlenswert.

Essen Sie so wenig Salz und Zucker wie möglich! Verwenden Sie zum Verfeinern von Speisen Kräuter und Gewürze bzw. von Natur aus süße Lebensmittel, wie etwa Obst!

Bevorzugen Sie schonende Zubereitungsarten, wie Dünsten, Dämpfen, schnelles Verarbeiten und kurzes Warmhalten – so bleiben wichtige Inhaltsstoffe erhalten!

Das Auge isst mit – Essen Sie bewusst, bunt und mit Freude und bewegen Sie sich mindestens dreißig Minuten am Tag!

Bildvorschlag: Die Österreichische Ernährungspyramide (Quelle: Bundesministerium für Gesundheit)



© Klinikum Wels-Grieskirchen

Anna-Angelika Holderied

Diätologin am Klinikum Wels-Grieskirchen, Spezialgebiet Onkologie

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Als größtes Ordensspital Österreichs ist das Klinikum Wels-Grieskirchen eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.600 Mitarbeitern ist das Klinikum ein bedeutender Anbieter umfassender medizinischer Versorgung in Oberösterreich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 (0)7242 415-93772, Mobil: +43 (0) 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at