

MARIANNE BOTTA

BEWUSSTE ERNÄHRUNG – WAS HILFT GEGEN KREBS?

Mit der richtigen Ernährung Krebs vorbeugen
und die Therapie unterstützen

Beobachter
edition

■■■ EIN RATGEBER AUS DER BEOBACHTER-PRAXIS ■■■

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	11
1 Einleitung	13
Wie hilft die Ernährung?	14
Was essen – gegen den Krebs?	14
Die Anliegen dieses Buches	16
Erkenntnisse der Wissenschaft	18
Wie sind Studienresultate zu interpretieren?	18
Kleine Übersicht über Studientypen	19
Empfehlungen der Krebsliga Schweiz	22
2 Krebsprävention durch gesunde Ernährung	27
Fette und Öle	28
Rehabilitiert: gesättigte Fettsäuren	28
Gesund: ungesättigte Fettsäuren	30
Wertvolle Omega-3-Fettsäuren	32
Abwechslung bringt's	32
Fleisch und Fisch	37
Bio hat viele Vorteile	37
Vorsicht: erhöhtes Darmkrebsrisiko	41
Fisch auf den Tisch	42
Milch und Milchprodukte	45
Fördert Milch Krebs?	45
Wertvolle Probiotika	46
Vitamine, bioaktive Substanzen, Mineralstoffe	48
Bioaktive Substanzen – was ist das?	48
Nur in Absprache mit dem Arzt: Präparate	50
Selen: nützlich oder schädlich?	51
Ambivalente Folsäure	53
Vitamin D, das Sonnenvitamin	53

Gemüse, Algen, Pilze	56
Wertvolle Lauchgewächse	56
Faszinierende Kohlgewächse	58
Das Rot der Tomaten	60
Gutes aus dem Meer: Algen	61
Starke Pilze	62
Schützendes Obst	65
Zitrone & Co.	65
Trendige Heilfrucht: Granatapfel	66
Klein, aber oho: Beeren	69
Kräuter und Gewürze	73
Gelbe Power: Kurkuma	74
Besondere Knolle: Ingwer	75
Kostbarer Stoff: Safran	76
Phytoöstrogene und Lignane	78
Japan macht es vor	78
Genussmittel zur Prävention	80
Unfermentiert und gesund: Grüntee	80
C-A-F-F-E-E – könnte helfen	81
Schokolade, am besten schwarz	81
Alkohol eher nein, Resveratrol ja	83
Das schadet	85
Krebsrisiko vom Grill und aus der Pfanne	85
Krebserregende Chips, Crackers, Cornflakes?	86
Verschimmelte Lebensmittel: in den Müll!	86
Pestizide als Bösewichte?	87
Lebensmittelverpackungen im Fokus	88
Krank durch Übergewicht	90
Hauptdarsteller Insulin	90
Mehr Körperfett – höheres Risiko	92
Ich schaffe es nicht, abzunehmen – was jetzt?	95

Bewegung tut gut – ohne Wenn und Aber	98
Krebszellen mögen keinen Sport	98
3 Diagnose Krebs. Und nun?	105
Das tun, was gut für Sie ist	106
Jeder Mensch reagiert anders	106
Die Stolpersteine	108
Teilen Sie sich mit	108
Zusatzpräparate: nur mit ärztlichem Segen	109
Kleine Nothelfer gegen den Schock	110
Die ersten Reaktionen «verdauen»	110
Das hilft Ihnen, wieder zu essen	110
Das fördert den Schlaf und hebt die Stimmung	112
Bei Kräften bleiben	118
Verdauungsbeschwerden lindern	119
Vorsicht: Scharlatane und Abzocker	120
4 Die Folgen von Operationen bewältigen	123
Mängel vermeiden, die Wundheilung fördern	124
Wie sich der Körper regeneriert	125
Auswirkungen der verschiedenen Operationen auf die Ernährung	128
Mund-, Nasen- und Rachenraumoperationen	128
Operationen im unteren Verdauungstrakt	129
Magenoperation	130
Bauchspeicheldrüsenoperation	133
Leber- und Gallenwegsoperationen	133
Dünndarmoperation	134
Dickdarmoperation	137
Operationen an Niere und Blase	137
Lymphknotenentfernung	139

5 Chemo und Bestrahlung: Nebenwirkungen lindern	141
Wie Krebsmedikamente wirken	142
Auch gesunde Zellen sind betroffen	142
Lebensmittel, auf die Sie jetzt verzichten sollten	144
Hände weg von Supplementen	144
Grapefruit ist tabu	146
Krebshemmend, aber jetzt ungeeignet	146
Lebensmittel, die die Behandlung unterstützen	147
Gut gerüstet zur Chemotherapie	149
Vorher essen?	149
Hilfe für Niere und Blase	150
Schutz fürs Herz	151
Ambivalentes Vitamin C	152
Enzyme – einen Versuch wert	153
Fasten? Ein zweischneidiges Schwert	154
Nebenwirkungen bewältigen	157
Übelkeit und Erbrechen	157
Leckere Speisen – leicht verdaulich	161
Sodbrennen und andere Magenbeschwerden	164
Durchfall	165
Verstopfung	167
Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust	169
Achtung, Heißhunger!	171
Wassereinlagerungen	173
Wenn Essen wehtut	173
Feine kleine Gerichte, die gut rutschen	176
Wenn nichts mehr schmeckt	180
Ekliger Zungenbelag	181
Essen fürs Blut und fürs Immunsystem	182
Gefühlsstörungen (Neuropathie)	183
Therapie und Sport	184
Gerichte, die für die Nerven gut sind	186

6 Antihormontherapie und Ernährung 189

Wie die Antihormontherapie wirkt 190

Vorzeitige Wechseljahre 190

Mit Nebenwirkungen zurecht kommen 192

Sport und Bewegung tun gut 192

Nahrungsmittel, die problematisch sein könnten 194

Herz-Kreislauf-Erkrankungen 196

Wallungen 197

Wassereinlagerungen 198

Schlaflosigkeit 199

Die leidige Sache mit dem Gewicht 199

Diese Tipps helfen beim Abnehmen 201

Menüplan: Drei Tage mit LOGI 211

Osteoporose 218

Schön trotz Antihormontherapie 220

7 Wieder gesund – und jetzt? 223

Essen nach der Therapie 224

Jetzt Supplemente 224

Die Fatigue besiegen 227

Die Haare wachsen! Erholung für Haare, Haut und Nägel 229

Sport gegen Rezidive 234

Besonders wirksame Nahrungsmittel 236

Was jetzt auf den Menüplan gehört 236

Gerichte mit schützenden Zutaten 241

Krebshemmende Kräuter 247

Das besser nicht 247

Vom richtigen Umgang mit Phytoöstrogenen 247

Starkes Immunsystem 250

Vitamine und Mineralstoffe im richtigen Mix 250

Zentrale Funktion des Darms 251

Die Top Ten der immunsystemstimulierenden Lebensmittel 252

Gut gelaunt mit Serotonin, Vitamin D und Tageslicht	254
Was sonst noch wichtig ist	255
Mehr Fett und Proteine, weniger Kohlenhydrate	258
Das sagt die Wissenschaft	258
Ketogene Diät – was ist das?	260
Ist die ketogene Ernährung für mich geeignet?	263
Gesund und gut: kohlenhydratarme Rezepte zum Ausprobieren	265
Anhang	279
Glossar	280
Links und Adressen	282
Literatur	284
Rezeptverzeichnis	286
Stichwortverzeichnis	288

Dieser Ratgeber basiert auf dem aktuellen Stand der Ernährungswissenschaften (März 2013). Alle Informationen und Hinweise wurden von der Autorin nach bestem Wissen und mit grösstmöglicher Sorgfalt erarbeitet. dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags ist ausgeschlossen.