



# Ernährung bei Krebs

Tipps und Anregungen für neue Kraftquellen

# INHALT



## KRAFTQUELLEN

- 04 Essen als Kraftquelle
- 06 Ist bei Krebs eine spezielle Ernährung notwendig?
- 07 Essen für die Seele

## BESCHWERDEN LINDERN

- 08 Ernährung bei bestimmten Krankheitssymptomen
- 15 Medikamentöse Maßnahmen

## NEUE GEWOHNHEITEN

- 16 Ernährung nach einer Operation am Verdauungstrakt
- 20 An etwas Neues gewöhnen
- 22 Hilfreiche Adressen



# Liebe

## Leserinnen und Leser,



bestimmt hat die Diagnose Krebs auch bei Ihnen viele Fragen aufgeworfen. Eine davon war vielleicht: Was kann ich selbst tun, damit es mir besser geht? Bei vielen Patient:innen rückt dann das Thema Ernährung in den Fokus. Schließlich hat die Art und Weise, wie wir uns ernähren, großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Sich mit den bisherigen Ernährungsgewohnheiten zu beschäftigen, mehr „gute“ Lebensmittel auf den Speiseplan zu setzen und dafür vermeintlich „schlechte“ zu streichen – dahinter steckt oft der Wunsch, selbst „gegen den Krebs“ aktiv zu werden.

Diesem Wunsch möchten wir mit dieser Broschüre begegnen und Ihnen bei der Umsetzung eine Orientierungshilfe an die

Hand geben. Denn gerade beim Thema „Ernährung“ gehen die Meinungen auseinander. Erfahrungsberichte wecken Hoffnungen und nicht zuletzt locken kommerzielle Angebote mit vollmundigen Versprechungen – etwa, dass bestimmte Lebensmittel oder Ernährungsweisen den Krebs heilen könnten. Auf den folgenden Seiten wollen wir Ihnen deshalb zeigen, wie eine ausgewogene Ernährung aussieht, was Sie als Krebspatient:in beachten sollten und wie Sie es schaffen, Ihre Ernährung umzustellen. Ein besonderes Augenmerk legen wir dabei auf praktische Tipps, die Ihnen helfen können, erkrankungsbedingte Probleme bei der Nahrungsaufnahme zu lindern.

Wir hoffen, dass Ihnen die Broschüre eine Hilfestellung gibt und wünschen Ihnen für die Zukunft alles Gute.

### **Ihre Silke Zur**

Staatlich anerkannte Diätassistentin – VDD zertifiziert  
Diabetesassistentin DDG

# Essen als Kraftquelle

Ausgewogen, abwechslungsreich, viel Obst, Gemüse und Getreide, weniger tierische Produkte, Fett und Süßes: So sieht eine gesunde Ernährung aus. Diese Empfehlungen gelten in der Regel auch für Krebspatient:innen. Schließlich versorgt uns unsere Nahrung mit lebenswichtigen Bausteinen wie Kohlenhydraten, Eiweißen, Fetten, Vitaminen, und Mineralstoffen. Und gibt uns damit zusätzliche Kraft, die Herausforderungen des Alltags zu meistern.

Das bedeutet aber keineswegs, dass Sie Ihre Nahrungsmittel jetzt aufs Gramm genau abwägen müssen. Vielmehr heißt gesunde Ernährung, dass Sie eigentlich alles essen dürfen – eben immer in Maßen. Und wenn Sie an einem Tag mal bei Croissant, Torte und Mousse au Chocolat zugeschlagen haben, gibt es am nächsten Tag eben zwei zusätzliche Portionen Gemüse oder Vollkornflocken.

## INS GLAS



*1,5 bis 2 Liter*

Täglich trinken – am besten Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Unser Körper besteht schließlich zu 60 bis 80 Prozent aus Wasser.

## AUF DEN TELLER

### 43% Obst & Gemüse

Am Tag **3 Handvoll** mit  
Gemüse und **2 Handvoll** Obst



### 25% Eiweiß

**18%** Milch/Milchprodukte =  
täglich **1 Glas** Milch, **1 Joghurt**  
oder **1 Scheibe** Käse

**7%** Fleisch, Wurst, Fisch, Eier =  
pro Woche **2 – 3 Mal** Fleisch,  
**2 – 3 Mal** Wurst, **3 Eier** und  
**1 – 2 Mal** (fettreichen See-)Fisch



### 30% Kohlenhydrate

Täglich **200 – 300 g** Brot oder

–  
**150 – 250 g** Brot und

**50 – 60 g** Getreideflocken

#### UND

–  
**200 – 250 g** Kartoffeln oder

**200 – 250 g** Nudeln (gekocht) oder

**150 – 180 g** Reis (gekocht)

### 2% Fett & Süßes

**10 – 15 g** Öl (z. B. Raps-,  
Walnuss- oder Sojaöl) und

–  
**15 – 30 g** Margarine oder Butter



## REZEPT



### HOLUNDER- BEEREN-SCHORLE

#### ZUTATEN

1,5 Liter Wasser  
3 EL Holunderblütensirup  
200 g Tiefkühlobst  
Evtl. frische Minzblätter

1. Wasser und Holunderblütensirup in einem Gefäß mischen.
2. Die Früchte hinzugeben oder separat in Gläser geben.
3. Mit Minzblättern für den extra Frischekick dekorieren.

## Ist bei Krebs eine spezielle Ernährung notwendig?

Wenn es darum geht, selbst aktiv zu werden und etwas gegen die Erkrankung zu tun, ist die Ernährung für viele Patient:innen ein wichtiger Ansatzpunkt. Und ein richtiger: Denn mittlerweile steht fest, dass sich ein guter Ernährungszustand positiv auf die Therapie auswirken kann. Wenn Ihnen das Essen keine großen Probleme bereitet und auch Ihr Allgemeinzustand es zulässt, können Sie sich an den allgemeinen Regeln orientieren.

Wenn Sie aber durch die Erkrankung selbst schon geschwächt sind oder die Therapie Ihnen die Kräfte raubt, kann es sein, dass Sie besonders auf Ihre Ernährung achten müssen. Vielleicht brauchen Sie eine zusätzliche Portion Eiweiß oder Fett, vielleicht haben Sie einen höheren Bedarf an Vitaminen oder Mineralstoffen. Eine auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Ernährung kann sowohl einer Mangelernährung als auch einem starken Gewichtsverlust vorbeugen. Außerdem soll sie dabei helfen, dass Sie weiterhin Freude am Essen haben. Ob eine Beratung zum Thema „Ernährung“ für Sie infrage kommt, können Sie mit Ihrem/Ihrer Ärzt:in besprechen.

*Ich habe mal von einer Krebsdiät gehört. Soll ich das ausprobieren?*

Nein, da sind sich Krebsmediziner:innen einig. Es gibt nämlich keinerlei wissenschaftliche Nachweise dafür, dass eine spezielle Ernährungsform Krebs heilen kann. Vielmehr können diese Diäten großen gesundheitlichen Schaden anrichten, indem sie zum Beispiel zu einem Mangel an Nähr- und Mineralstoffen führen.



## REZEPT



### SÜSSE ALTERNATIVE: POWER-PRALINEN

#### ZUTATEN

- 1 Tasse Mandeln
- 1 Tasse Datteln
- 2 EL Chiasamen
- 2 EL Kokosfett
- 2 EL Rohkakao
- 2 EL Wasser

1. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine so lange zerkleinern, bis ein Brei entsteht.
2. Kleine Kugeln formen und kühl stellen.
3. Noch süßer? Dann Kugeln in Kakaopulver oder Kokosflocken wälzen.



Im Schnitt essen wir am Tag  
**29 Stück Würfelzucker.**  
Laut WHO sind **14 Stück** ok.

**Acht Stück  
sind ideal**

### Essen für die Seele

So manches, was wir essen, kann uns glücklich machen. Ab und zu mal ein Stück Kuchen kann man sich also ohne schlechtes Gewissen gönnen. Denn Zucker sorgt mit dafür, dass wir uns gut fühlen. Er ist Treibstoff für unseren Körper und wird im Darm aus Kohlenhydraten hergestellt. Kohlenhydrate aus Mehl, Kartoffeln, Brot oder Nudeln, die Mehrfachzucker enthalten, werden langsam umgewandelt und machen länger satt. Stammen die Kohlenhydrate aus Süßigkeiten – sogenannte Einfach- und Zweifachzucker –, verpuffen Energie und Glücksgefühl schnell wieder. Dann haben wir das Gefühl, ständig Nachschub liefern zu müssen.

Deswegen sollten Sie bei Zucker aufpassen. Stehen etwa auf der Zutatenliste an erster oder zweiter Stelle Zucker oder Wörter mit der Endung -ose, suchen Sie besser ein anderes Produkt. Dennoch: Ab und zu etwas Süßes bewusst zu genießen, gehört zu einer gesunden Ernährung. Und das gilt übrigens auch für Krebspatient:innen. Denn für die Theorie, dass ein Zucker-Entzug die Krebszellen einfach verhungern lässt, gibt es keine wissenschaftlichen Nachweise.

### Gesunde Ernährung ist nicht teuer

- Obst und Gemüse nach Saison und aus der Region kaufen. Auch TK-Produkte (nicht zubereitet) sind eine Alternative
- Bei gut haltbaren Produkten wie Nudeln, Reis, Mehl etc. auf „Schnäppchen“ achten und einen Vorrat anlegen
- Größere Mengen einkaufen, zubereiten und dann einfrieren
- Weniger Fleisch zu essen, entlastet den Geldbeutel
- Auch Gerichte wie Kartoffeln mit Quark oder Nudeln mit Sauce machen satt
- Gute Bio-Produkte gibt es auch im Discounter



# Ernährung

## bei bestimmten Krankheitssymptomen

Probleme mit dem Magen-Darm-Trakt gehören zu den häufigsten Begleiterscheinungen bei einer Krebserkrankung. So kann die Therapie zu Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen, Durchfall oder Verstopfung führen. Diese Symptome gilt es zu lindern. Denn: Ein guter Ernährungszustand ist wichtig für alle weiteren Schritte.



## Was mache ich gegen Appetitlosigkeit?

**Kleine Portionen** auf dem Teller sind überschaubar und setzen Sie nicht unter Druck – nachnehmen können Sie immer noch.

**Eine Schüssel mit leckeren Kleinigkeiten** auf dem Tisch regt den Appetit an. Versuchen Sie, alle zwei bis drei Stunden eine Kleinigkeit zu essen.

**Mit einem Vorrat an Snacks**, Zutaten für schnelle Gerichte oder bereits fertig zubereiteten, tiefgefrorenen Mahlzeiten sind Sie vorbereitet, wenn Sie plötzlich Hunger und keine Lust zu kochen haben.

## Was und wie darf ich genießen?

**Mit viel Geschmack.** Nehmen Sie Lebensmittel zu sich, die Ihnen in der aktuellen Situation wirklich schmecken. Auch wenn diese möglichst gesund sein sollten – Sie dürfen auch gerne einmal sündigen.

**Ein Aperitif** regt den Appetit an. Bei der alkoholischen Variante sollten Sie Ihre:n Ärzt:in fragen. Aber auch alkoholfreie Varianten oder bittere Getränke wie Tonic Water oder Bitter Lemon kommen infrage.

**Frische Kräuter** und Gewürze wie Petersilie, Dill, Oregano, Basilikum, Rosmarin und Kräutersalz geben Gerichten ein schönes Aroma. Auch eine leckere Marinade verleiht Fleisch oder Fisch eine würzige Note.



## Was hilft gegen einen trockenen Mund?

**Regelmäßig und in kleinen Mengen trinken.** Das befeuchtet die Mundschleimhaut. Zusätzlich können Sie mit einem feuchten Tuch auch Ihre Lippen feucht halten.

**Kleine Bissen**, langes Kauen und dazu ein kleiner Schluck Wasser können den Speichelfluss verbessern.

**Trockene oder krümelige Lebensmittel** wie Salzstangen, Toast, Cracker oder Zwieback, sollten vermieden werden.

**Kaugummis** sind gut für den Speichelfluss.

**Künstlicher Speichel** aus der Apotheke kann den Mund anfeuchten.

**Gefrorene Ananasstücke** (siehe S. 10) können auch hier helfen. Lutschen Sie daran, wenn Sie die Säure vertragen.

## Wie bezwinde ich meine Appetitlosigkeit?

**Essen Sie, wenn Sie Hunger haben.** Also auch keine Scheu vor dem nächtlichen Gang zum Kühlschrank.

**Ablenkung.** Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie sich beim Essen ablenken, etwa durch Fernsehen, Lesen, Computerspielen – oder am besten durch Gesellschaft.

**Bewegung und frische Luft** machen in der Regel hungrig. Drehen Sie eine Stunde vor dem Essen eine Runde um den Block.

## Wie trinke ich bei Appetitlosigkeit?

**Trinken Sie nicht zu viel** direkt vor oder während einer Mahlzeit. Die Flüssigkeit führt zu einem Sättigungsgefühl.

**Bei einem faden Geschmack** im Mund, sollten Sie häufiger kleine Schlucke trinken oder den Mund regelmäßig ausspülen.

## Was hilft mir bei komischem Geschmack im Mund?

**Bonbons oder Kaugummi** mit Pfefferminzgeschmack sorgen für ein frisches Mundgefühl. Aber Vorsicht: Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit oder Xylit können in größeren Mengen zu Blähungen und Durchfall führen.

### **Beinträchtigt**es Geschmacksv

**ermögen.** Wenn aufgrund von Bestrahlungen oder Operationen Ihr Geschmacksvermögen gelitten hat oder Sie gar nichts mehr schmecken können, kann Ananas helfen. Frieren Sie hierfür frische Ananasstückchen ein, z. B. im Eisdwürfelbehälter. Lutschen Sie die gefrorenen Ananasstückchen mehrmals am Tag – ein in frischer Ananas enthaltenes Enzym kann helfen, die angegriffenen Geschmacksknospen wieder zu regenerieren. Voraussetzung ist, dass Sie die Säure in Mund und Magen gut vertragen.



## Was tun bei Durchfall?



**Bei Durchfall** sollten Sie zunächst immer Ihre:n Ärzt:in informieren, da es sich um eine Nebenwirkung der Therapie handeln kann. Er:sie kann dann entsprechende Gegenmaßnahmen einleiten. Unterstützend können Sie folgendes tun:

**Um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen**, sollten Sie mindestens zwei bis drei Liter pro Tag (Vorsicht bei Herzinsuffizienz oder Dialysepatienten) trinken, am besten Wasser (still oder wenig Kohlensäure), verdünnte Saftschorlen und Kamillentee. Eventuell brauchen Sie auch spezielle Elektrolyt-Lösungen. Sprechen Sie mit Ihrem:Ihrer Ärzt:in.

**Indischer Flohsamen** bindet Wasser und wirkt regulierend auf die Verdauung.

**Wasser, Kakao, schwarzer/grüner Tee** (20 Minuten ziehen lassen), **bittere Schokolade** und **Blaubeeren** haben eine stopfende Wirkung.

**Reiben Sie Muskatnuss** in passende Speisen, wie zum Beispiel Kartoffelpüree. Das Gewürz verzögert den Transport der Nahrung in den Darm.

**Essen Sie mild gewürzte Speisen.** Milch, Buttermilch, Molke und Produkte, die Milch oder Milchpulver enthalten sowie kalte Getränke, Alkohol, starker Kaffee und Kohlensäure können Durchfall verstärken. Hingegen kann Natur- oder zuckerfreier probiotischer Naturjoghurt Durchfall lindern, vorausgesetzt Sie vertragen Milchzucker.

**Empfehlenswert ist auch die sogenannte Pektinkost.** Pektine sind Ballaststoffe, die in feiner Form, Wasser sehr gut binden können. Deshalb: Äpfel, Bananen, Erdbeeren oder Heidelbeeren möglichst fein pürieren. Als Suppe sind auch Möhren gut geeignet.

## Wie behandle ich meine Verstopfungen?

**Viel trinken.** Trinken Sie mindestens zwei Liter pro Tag. Versuchen Sie, morgens auf nüchternen Magen ein Glas Wasser vermischt mit etwas Milchpulver zu trinken.

**Vollkornprodukte,** Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen), Gemüse, Salat und frisches Obst enthalten viele Ballaststoffe. Diese lockern den Stuhl auf. Allerdings sollten Sie die Menge langsam steigern. Sonst riskieren Sie Blähungen und Bauchschmerzen.



**Milchsaure Lebensmittel** wie Joghurt, Sauerkraut oder Sauerkrautsaft wirken verdauungsfördernd. Auch hier gilt: Menge langsam steigern.

**Leinsamenschrot und indischer Flohsamen** wirken gut gegen Verstopfung. Dazu sollten Sie möglichst viel trinken.

**Verzichten** Sie auf Kakao, bittere Schokolade, trockene Weizenkleie, Blaubeeren, geriebenen Apfel, pürierte Banane, pürierte Karotten und schwarzen Tee, der lange gezogen hat. Sie wirken stopfend.

# Was kann ich bei Übelkeit und Erbrechen tun?

**Greifen Sie zu möglichst leichter Kost** und essen Sie über den Tag verteilt viele kleine Mahlzeiten. Dabei langsam essen und gut kauen. Das entlastet den Magen. Süßes, Frittiertes und Fettiges liegt hingegen schwer im Magen.

**Gerüche** können Übelkeit verursachen. Wenn jemand für Sie kocht, schließen Sie lieber die Küchentür. Ansonsten kann es helfen, eher auf lauwarmer oder kalte Speisen zu setzen. Diese sind weniger geruchsintensiv.

**Versuchen Sie, viel zu trinken**, allerdings zwischen, nicht während den Mahlzeiten. Neben Wasser und Tee kommen auch kalte Getränke infrage, in Form von Kaltschalen, Sorbets oder Eiswürfeln aus Cola.

**Wenn Ihnen übel ist**, sollten Sie nach Möglichkeit nicht selbst kochen.

**Abwechslungsreich** essen. Wenn Sie immer dasselbe essen, mögen Sie auf Dauer eventuell nicht einmal mehr Ihre Lieblingsspeise oder Sie assoziieren sie mit dem Gefühl von Krankheit und mögen sie deshalb nicht mehr.

**Trockene stärkehaltige Nahrungsmittel** wie Zwieback, Cracker oder Toast mildern Übelkeitsgefühle.

**Ingwer** wird eine effektive Wirksamkeit gegen Übelkeit zugeschrieben. Drei Scheiben Ingwer auf einen halben Liter kochendes Wasser geben und je nach Geschmack mit etwas Honig süßen oder mit einem Tee kombinieren.



## Ich leide unter Gewichtsverlust, wie kann ich gegensteuern?

Viele Krebspatient:innen verlieren im Zuge der Erkrankung an Gewicht. Gründe hierfür können ein veränderter Stoffwechsel, eine schlechte Aufnahme und Verwertung von Nährstoffen oder die oben genannten Symptome sein. Diesen Abbau von Fett- und Muskelmasse nennen Mediziner:innen Tumorkachexie. Sie mindert nicht nur die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität der Betroffenen, sondern hat auch gesundheitliche Folgen. So sind Betroffene anfälliger für Infekte oder Wundheilungsstörungen. Wenn Sie stark an Gewicht verlieren, ist ein rasches Gegensteuern nötig. Sprechen Sie Ihre:n behandelnde:n Ärzt:in auf folgende Möglichkeiten an:

**Unterstützung** durch eine Ernährungsberatung

**Appetitanregende Mittel**

**Arzneimittel** gegen Beschwerden, die den Appetit hemmen (siehe auch die oben zusammengestellten Tipps)

**Hochkalorische**, eiweißreiche Ernährung, eventuell angereichert mit Eiweiß- oder vollbilanzierter Aufbaunahrung in Pulverform. Hier ist eine qualifizierte Ernährungsberatung ratsam. Sprechen Sie Ihre:n Ärzt:in auf ein entsprechendes Rezept an.

**Passierte Speisen** oder spezielle Trinknahrungen können eine Alternative sein, wenn Sie kaum noch feste Nahrung zu sich nehmen können.

**„Künstliche“ Ernährung** in Form von Infusionen ist auch möglich.





## Medikamentöse Maßnahmen

Die hier aufgeführten Tipps sind als allgemeine Ratschläge zu verstehen. Vor allem, wenn Sie unter langanhaltenden Beschwerden des Verdauungstraktes leiden, sollten Sie mit Ihrem:Ihrer Ärzt:in darüber sprechen. Er:sie kann nicht nur die Ursache herausfinden, sondern auch an Ihre Situation angepasste Gegenmaßnahmen einleiten, etwa mit entsprechenden Medikamenten. Hier sollten Sie keinesfalls ohne Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam mit Präparaten experimentieren, z. B. den Tabletten gegen Reiseübelkeit vom letzten Urlaub. Diese könnten die Wirkung der Behandlung beeinflussen. Unter Umständen können aber auch nichtmedikamentöse Ansätze wie Entspannungstechniken, eine psychologische Beratung oder verhaltenstherapeutische Ansätze hilfreich sein.



# Ernährung nach einer **Operation** am Verdauungstrakt

Manchmal müssen bei einer Krebserkrankung auch Organe entfernt werden, die für die Verdauung notwendig sind. Hier finden Sie allgemeine Tipps, die Beschwerden lindern können. Sie sollten in jedem Fall aber mit Ihrem/Ihrer Ärzt:in über einen individuellen Speiseplan sprechen oder eine professionelle Ernährungsberatung in Anspruch nehmen.



## NACH EINER DARM-OPERATION

**Dünndarm:** Wurde mehr als die Hälfte entfernt, müssen Sie sich wahrscheinlich an Diätvorschriften halten und z. B. sogenannte MCT-Fette verwenden, mehr Eiweiß zu sich nehmen und Laktose sowie grobe Ballaststoffe meiden. Manchmal müssen Nährstoffe auch als Tablette eingenommen werden.

**Dickdarm:** Wenn Sie häufig breiigen bis flüssigen Stuhlgang haben, sollten Sie auf leichte Kost setzen. Auch die Tipps bei Durchfall (S. 11–12) können helfen.

**Künstlicher Darmausgang (Stoma):** Verzichten Sie möglichst auf saure, scharfe, blähende und faserige Lebensmittel. Außerdem hilft es,

- mehrere kleinere Mahlzeiten zu essen
- gut zu kauen
- langsam zu essen
- ausreichend zu trinken



*Ich weiß gar nicht,  
was ich noch kochen soll...*

**Anregungen** für Lebensmittel und Gerichte **bieten Kochkurse für Krebspatient:innen**. Sie bieten neue **Geschmackserlebnisse** und auch die Möglichkeit zum Austausch. Die Kurse werden von Krebsberatungsstellen, Kliniken und Selbsthilfegruppen angeboten.

## NACH EINER MAGEN-OPERATION



**Fünf bis  
neun**

kleine Mahlzeiten  
am Tag essen



**Langsam essen**

und **gut kauen**. Sehr fette  
und blähende Speisen meiden



**Öl**

Margarine oder Brot-  
aufstrich mit sogenannten  
**MCT-Fetten verwenden**

**Einwandfreie  
Lebensmittel**



essen, also Obst und Gemüse  
gründlich **waschen oder schälen**,  
Fisch und Fleisch **gut erhitzen**

**Auf  
Milchprodukte**

Fleisch und Fisch im  
**rohen Zustand verzichten**



## NACH EINER BAUCH- SPEICHELDRÜSEN- OPERATION

Wenn der Kopf des Organs entfernt wurde, sollten Sie auf leichte Vollkost setzen. Bei Fettstühlen können Margarine, Öl oder Brotaufstrich mit sogenannten MCT-Fetten sinnvoll sein. Auf Alkohol sollten Sie möglichst verzichten.

Wenn das Organ ganz entfernt wurde, müssen alle produzierten Enzyme und Hormone durch Medikamente ersetzt werden. Dann ist eine Ernährungsberatung sinnvoll.

## Schriftlich festhalten

In einem **Tagebuch** können Sie festhalten, welche **Lebensmittel oder Getränke bei Beschwerden** gutgetan haben – oder was die Beschwerden verschlimmert hat.

# An etwas Neues gewöhnen

Eine Krebserkrankung kann Anlass sein, das bisherige Verhalten auf den Prüfstand zu stellen – und Gewohnheiten zu verändern. Für viele Patient:innen spielt dabei die Ernährung eine große Rolle. Wenn Ihr Allgemeinzustand es zulässt und Sie nicht auf eine besondere Ernährung angewiesen sind, spricht eigentlich nichts dagegen, den Speiseplan einmal kritisch zu überdenken.



**20 bis 30  
Wiederholungen**

sind nötig, um **Gewohnheiten  
zu verändern**

Aller guten Vorsätze zum Trotz: Gewohnheiten zu verändern, fällt uns meistens schwer. Das gilt vor allem, wenn es ums Essen und Trinken geht. Um die Ernährung erfolgreich umzustellen, sollten Sie deshalb auch nicht von heute auf morgen auf alles verzichten, was Ihnen gut schmeckt, vielleicht aber nicht ganz so gesund ist.

Sinnvoller sind kleine Schritte, viele Wiederholungen und eine Portion Geduld. Wer sich bisher hauptsächlich von fettigen und salzhaltigen Fertiggerichten oder Süßigkeiten ernährt hat, muss zusätzlich noch den Geschmackssinn umtrainieren und sich erst einmal wieder an unverarbeitete Lebensmittel gewöhnen.



## REZEPT



### MÖHREN-ZIEGEN- KÄSE-QUICHE

#### Was will ich eigentlich essen?

Schreiben Sie ein paar Tage lang auf, was Sie essen und trinken. Dann überlegen Sie, was Sie verändern möchten: Soll es mehr Obst und Gemüse sein, versuchen Sie die Menge langsam zu steigern. Am Anfang vielleicht einen Apfel oder eine Banane zum Frühstück, dann immer öfter einen Salat zum Mittagessen, Gurke, Tomate und Paprika zum Abendbrot. Steht bisher jeden Tag Fleisch, auch als Aufschnitt und Wurst, auf dem Speiseplan – können Sie das Schritt für Schritt reduzieren. Machen Sie lieber das, was bisher nur die Beilage war, zum Hauptgericht. Aufs Brot – immer öfter aus dem vollen Korn – gibt es dann Käse, Frischkäse oder auch mal pflanzliche Aufstriche. Und für Naschkatzen gilt: Anstelle von Schokoriegeln und Keksen sind Früchte oder Nüsse ein guter Snack.

#### ZUTATEN

für eine Spring- oder Tarteform von 26 cm Ø (12 Stücke)

##### FÜR DEN TEIG

70 g Sonnenblumenkerne  
120 g Weizenvollkornmehl  
120 g Mehl  
100 g kalte Butter  
Salz  
1 Ei  
Butter für die Form  
Mehl zum Arbeiten

##### FÜR DEN BELAG

500 g Möhren  
2 Zwiebeln  
3 Zweige Thymian  
1 Zweig Estragon  
70 g mittelalter Gouda  
2 EL Olivenöl  
100 g Crème fraîche  
200 g Ziegenfrischkäse  
3 Eier  
Salz, Pfeffer

1. Für den Teig 50 g Sonnenblumenkerne ohne Fett rösten, abkühlen, grob zermahlen, mit Mehl und 1/2 TL Salz mischen. Butterflöckchen dazugeben und mit den Händen zu Bröseln zerreiben. Ei und 2–3 EL Wasser dazugeben, zu einem glatten Teig kneten. Eine Kugel formen und in Folie gewickelt kühl stellen.
2. Möhren schälen und grob raspeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Kräuter fein hacken. Gouda reiben. Öl erhitzen, Zwiebeln andünsten. Möhren und Thymian dazugeben, unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen.
3. Backofen vorheizen (180°C), Form fetten. Teig ausrollen und in die Form legen, einen Rand formen. Crème fraîche, Frischkäse mit Eiern verrühren. Estragon, Gouda, Salz und Pfeffer untermischen. Käsemasse und Möhren mischen, auf dem Teig verteilen, mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. Die Quiche im Ofen in 35–40 Min. backen.

#### AUS DEM KOCHBUCH

Tanja Dusy; Quiches, Reihe: GU Küchen  
Ratgeber, Verlag Gräfe & Unzer, Preis 7,99 €,  
ISBN 978-3-8338-3431-8

## QUALIFIZIERTE ANSPRECHPERSONEN

Wenn Sie sich selbst auf die Suche nach einer Ernährungsberatung machen möchten, sollten Sie vorsichtig sein. Da der Begriff „Ernährungsberater:in“ nicht geschützt ist, kann sich rein theoretisch jede:r so nennen. Bei folgenden Verbänden finden Sie qualifizierte Fachleute:

**Berufsverband der  
Oecotrophologie (VDOe)**

[www.vdoe.de](http://www.vdoe.de) Auf der Seite finden Sie in der „Expertensuche“ Ernährungsberater:innen, die sich auf Onkologie spezialisiert haben.

---

**Verband der  
Diätassistenten – Deutscher  
Bundesverband e. V. (VDD)**

[www.vdd.de](http://www.vdd.de) Unter „Diätassistentensuche“ können Sie Berater:innen mit dem Schwerpunkt „Krebs/Ernährung bei onkologischen Erkrankungen“ suchen.

---

**Deutsche Gesellschaft  
der qualifizierten  
Ernährungstherapeuten  
und Ernährungsberater  
(QUETHEB) e. V.**

[www.quetheb.de](http://www.quetheb.de) In der „Expertensuche“ können Sie eine geeignete Ernährungsfachkraft suchen.

---

**Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V. (DGE)**

[www.dge.de](http://www.dge.de) Unter „Service“ finden Sie Ernährungsberater:innen nach Postleitzahlen sortiert.

---

**Verband für Ernährung und  
Diätetik e. V. (VFED)**

[www.vfed.de](http://www.vfed.de) Unter „Fachkräfte-Suche“ finden Sie Ernährungsberater:innen nach Postleitzahlen sortiert.

---

**Bundesverband Deutscher  
Ernährungsmediziner e. V. (BDEM)**

[www.bdem.de](http://www.bdem.de) Unter „Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin“ finden Sie eine Liste aller ernährungsmedizinischen Schwerpunktpraxen.



Weitere **wertvolle Ernährungstipps** zu Ihrer Erkrankung finden Sie auch unter **[www.daskwort.de](http://www.daskwort.de)** unter dem Suchbegriff „Ernährung“



**DAS K WORT**

Folge der Seite „Das K Wort – Diagnose Krebs“ und vernetze dich mit uns auf Facebook oder Instagram. Hier findest du Tipps und Raum zum Austausch.



### **Gestaltung & Redaktion**

art tempi communications gmbh, Köln

### **Bildnachweise**

**Cover: [stocksy.com](https://www.stocksy.com):** Yaroslav Danylchenko | S. 2, 18–19

MaaHoo Studio | S. 2, 20 Yaroslav Danylchenko

S. 5 Nataša Mandić | S. 10 B & J | S. 13 Rachel Bellinsky

S. 14–15 Kkgas | S. 16 Marta Muñoz-Calero Calderon

S. 21 Nadine Greeff | **[shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)**: S. 6 Asa Smudhavanich

S. 7 Nils Z | S. 17 Patricia Hofmeister |

**[unsplash.com](https://www.unsplash.com)**: S. 2, 8–9 ursula-spaulding

Roche Pharma AG  
Patient Partnership Hämatologie/Onkologie  
Emil-Barell-Straße 1  
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

[www.roche.de](http://www.roche.de)

© 2022

M-DE-00010598