

Vorsicht bei Krebs-Diäten

AZ/SRZ, 24.10.17

Appetitlosigkeit, ein veränderter Geschmackssinn und Übelkeit sind nur einige Begleiterscheinungen, die mit einer Krebstherapie einhergehen können. Die Folge: ein geschwächtes Immunsystem und Gewichtsverlust. Tipps für Patienten und Angehörige gab es nun im Klinikum.

Amberg. (tk) Mit der optimalen Ernährung können Betroffene aktiv gegensteuern. Wie das geht, verrieten die Ernährungsexperten aus St. Marien, Elisabeth Gaulard-Hirth und Peter Fischer, beim dritten Vortrag der neuen Reihe Integrierte Onkologie.

„Im Kampf gegen Krebs spielen viele Faktoren eine Rolle. Einen wichtigen Baustein nimmt auch die Ernährung ein. Sie kann beispielsweise helfen, körperlichen Mangelerscheinungen vorzubeugen und die Nebenwirkungen einer Chemo- oder Strahlentherapie gezielt zu lindern“, wird Diätassistentin Elisabeth Gaulard-Hirth in einer Mitteilung des Krankenhauses zitiert. Von sogenannten Krebs-Diäten, die den Eindruck erwecken, die Krankheit verhindern oder gar kurieren zu können, hält die Fachberaterin für ganzheitliche Gesundheit und Ernährung wenig: „Nahrung alleine kann nicht heilen. Und auch das Wort Diät suggeriert, dass Sie auf etwas verzichten müssen. Aber darum geht es nicht.“

Spezielle Kochkurse

In Vorträgen und Workshops sollen vielmehr Anregungen und Impulse für eine dauerhafte Ernährungsumstellung gegeben werden. Der Spaß am Essen und der gute Geschmack stünden dabei im Mittelpunkt. Ziel der Kochkurse und Fachvorträge sei es, Patienten zu zeigen, wie sie die Selbstheilungskräfte des Körpers stärken können, um ihn im Kampf gegen Krebs zu unterstützen. Ein gesunder Darm spiele dabei eine wesentliche Rolle – denn er trage maßgeblich zur Stärkung des Immunsystems bei. Damit dieses gut funktioniert, rät die Expertin bei der Zusammen-



Peter Fischer, Leiter der Klinik-Gastronomie am Klinikum St. Marien, gab im Speisesaal Tipps zur gesunden Ernährung bei Krebs. Bild: Richter/Klinikum

stellung der Lebensmittel auf eine hohe Qualität der Produkte zu achten: „Hochwertige Fette, wie wir sie in Öl-Saaten, Nüssen oder kaltgepressten Rohkost-Ölen finden, sind ein wichtiger Baustein für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Und anstelle von Zucker liefern Obst, Gemüse und hochwertige Getreideprodukte neben lebenswichtigen Kohlenhydraten auch gleich Mineralien und Spurenelemente wie Magnesium, Zink und Vitamin B mit, die der Körper benötigt.“ Als Alternative

zu Fleisch und Eiern eignen sich laut Gaulard-Hirth pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Getreide und Nüsse als Eiweißquelle.

Und durch die richtige Kombination von Lebensmitteln – wie Zitrusfrüchte, rote Trauben und Weizenkeimöl, gemixt zu einem Smoothie – erhalte man ein „wahres Bollwerk“. Die Fachberaterin empfiehlt in dem Schreiben auch, Kuhmilch sparsam zu verwenden, da sie reich an Östrogenen sei und bei hormonbedingten

Krebsarten das Wachstum entarteter Zellen fördern könne. Besser seien pflanzliche Alternativen wie Cashew- oder Mandelmilch, so die Expertin.

Wie sich die ganz einfach selbst herstellen lassen, zeigte der Leiter der Klinik-Gastronomie, Peter Fischer. Dafür hatte er die neue mobile Küchenzeile mitgebracht, die künftig auch bei den Kursen und Workshops eingesetzt werden kann: Als Hauptzutaten für die Pflanzenmilch verwendete der Gastronom Nüsse und Leitungswasser. Sein Tipp: Mandeln schon tags zuvor in Wasser einweichen. So werde der Keimprozess in Gang gesetzt. Die Nüsse anschließend mit der Flüssigkeit mixen, bis eine homogene Flüssigkeit entsteht.

Smoothie aus Grünkohl

Für seine Besucher mixte er zur Probe eine Kurkuma-Latte, die zugleich entzündungshemmend wirken soll. Da die Lust am Experimentieren geweckt werden sollte, zeigte Fischer an dem Abend auch außergewöhnliche Geschmacksvarianten wie Grünkohl-Smoothie. Der Vorteil der Mixgetränke: „Mithilfe der Aufbaudrinks und Fruchtsäfte können wir unseren Körper ganz schnell mit vielen wichtigen Vitaminen und Kalorien versorgen.“ Zudem hätten sich die Getränke besonders bei Patienten mit Mangelernährung bewährt: Als Zwischenmahlzeit in den Alltag eingebaut, seien sie meist besser bekömmlich als feste Nahrung und versorgten den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen. Am besten sollten sie vormittags getrunken werden, da es an die 20 Minuten dauere, bis sie vollständig verdaut sind.

Nächster Vortrag

Beim kommenden Vortrag der Reihe Integrierte Onkologie erfahren Interessierte von Dr. Stefan Hager mehr über die **Traditionelle Chinesische Medizin**. Der Ärztliche Direktor der TCM-Klinik Bad Kötzting ist am **Mittwoch, 15. November**, im Klinikum St. Marien zu Gast. Sein Vortrag beginnt um 18 Uhr im Speisesaal. Der Eintritt ist frei. (tk)