

XVII. Onkologische Fachtagung

Pflegekompetenz
Symptomkontrolle

Die Bedeutung der Ernährung in der Onkologie

4. - 6. Juni 2014
Berlin

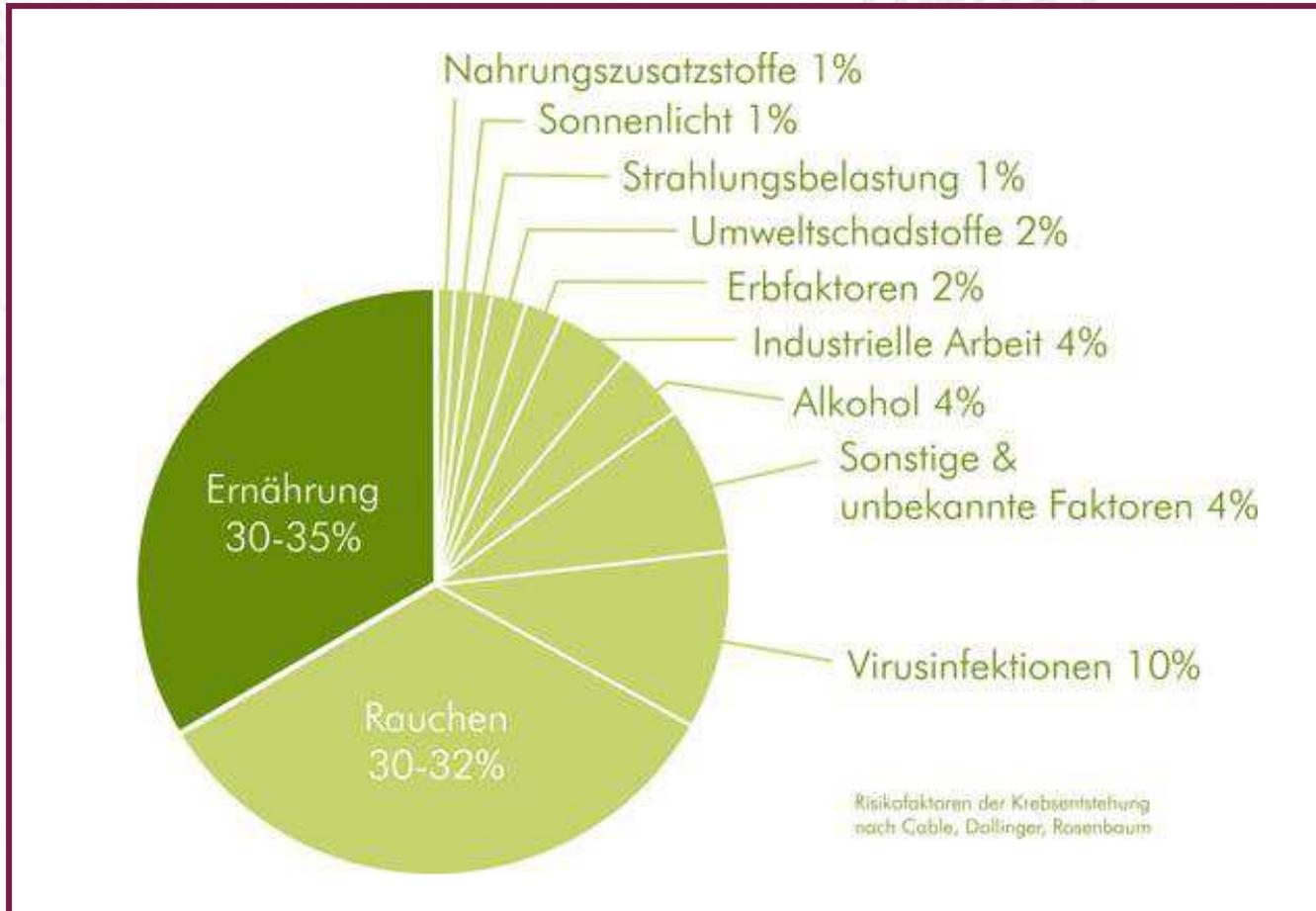
Kongress Management
TUM DIG



Biologische Krebsabwehr

Kerstin Flöttmann Dipl.- Oecotrophologin, Heilpraktikerin

Risikofaktoren für die Krebsentstehung



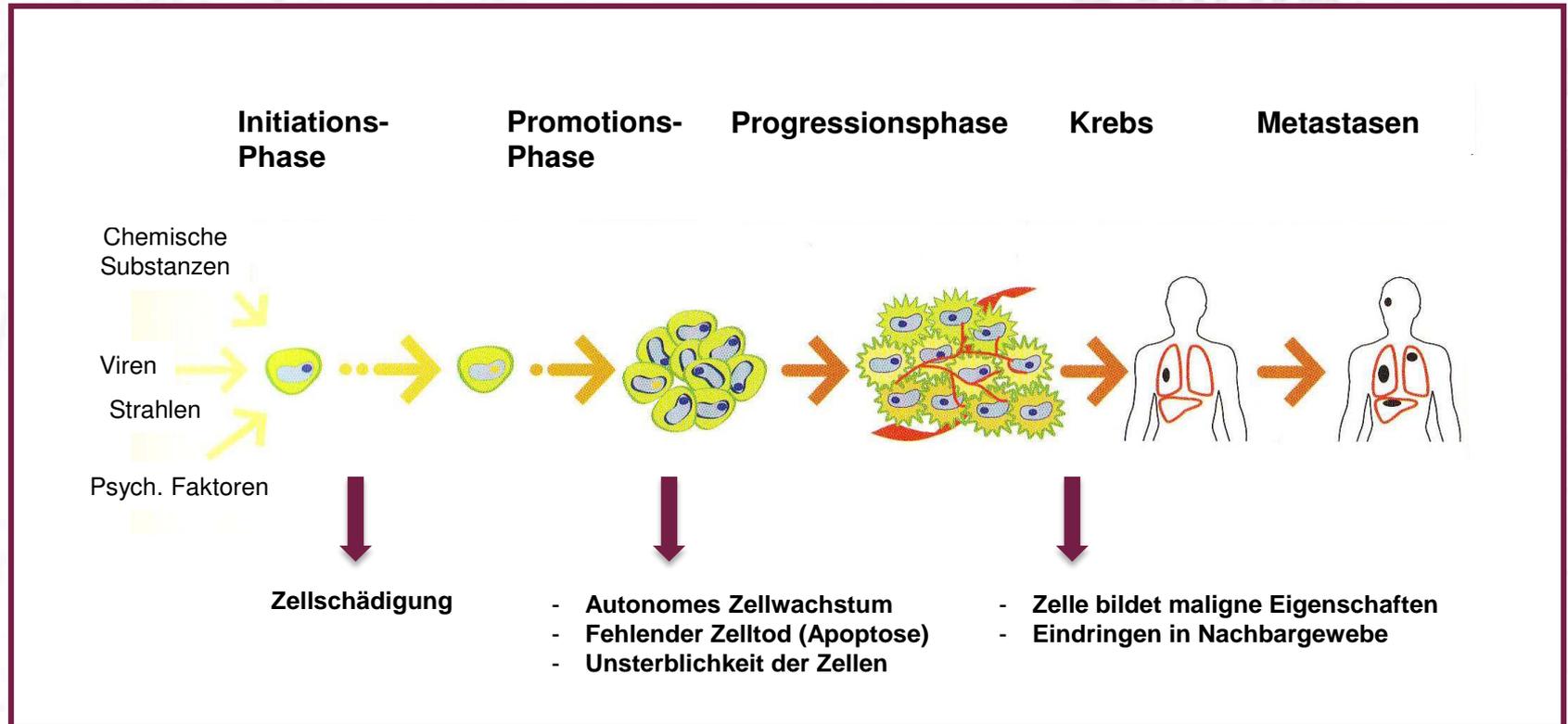
XVII. Onkologische Fachtagung

Die Bedeutung der Ernährung in der Onkologie

- Ernährung als entscheidender Faktor bei der Krebsentstehung
 - World Cancer Research Fund, November 2007 (Auswertung von 22.100 veröffentlichten Studien)
- keine Einigkeit darüber, wie wichtig die Ernährung ist, um Krebs zu heilen
 - "essen Sie, wie bisher und was Ihnen schmeckt" ...
- ABER! selbst unter Fachleuten, die Ernährung für wichtig halten herrscht oft keine Einigkeit darüber, welche Ernährungsform innerhalb einer ganzheitlich-biologischen Krebsmedizin zielführend ist

XVII. Onkologische Fachtagung

Krebsentwicklung



Quelle: Gingras, Bélivau: Krebszellen mögen keine Himbeeren

XVII. Onkologische Fachtagung

Es kommt auf die Zellumgebung an!

- selbst eine genetisch veränderte Zelle muss nicht zur Krebszelle werden ...
- die Entartung geschieht durch eine ungünstige Umgebung
 - Umwelteinflüsse
 - Stress u. seelische Belastungen
 - Ernährung
 - hormonelle Veränderungen

Übersäuerung

Tumore wachsen in saurem Milieu besonders aggressiv

Ursachen

- zu viel tierisches Eiweiß
- Zucker (Süßigkeiten, Fast-Food, Fertigprodukte, Wurst)
- Alkohol
- Phosphat- und oxalsäurehaltige Lebensmittel
- Bewegungsmangel (unzureichendes Schwitzen)
- Stress
- Pestizide
- durch den Tumorstoffwechsel
- durch Strahlen- oder Chemotherapie



Regulation der Zellumgebung durch:

Basenreiche Ernährung

Obst und Gemüse

Milchsauervergorenes Gemüse (z. B. Sauerkraut)

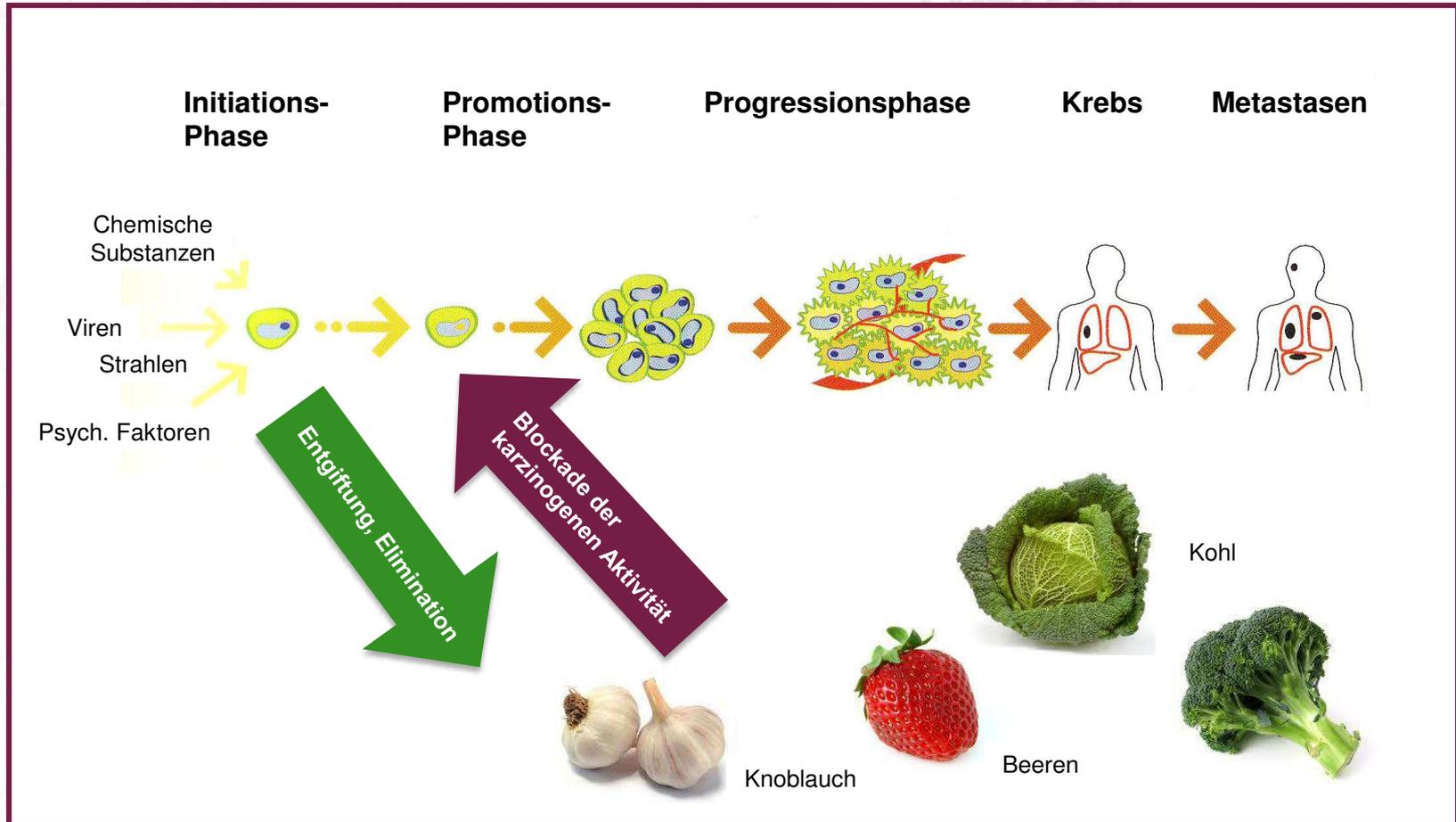
Milchsauervergorene Säfte (z. B. Sauerkrautsaft, Brottrunk)

Joghurt, Dickmilch, Quark

Ausscheidung der Säuren über Darm, Niere, Lunge, Haut

Basenbäder, Sport, Atemtherapie, Bürstenmassagen, viel Trinken

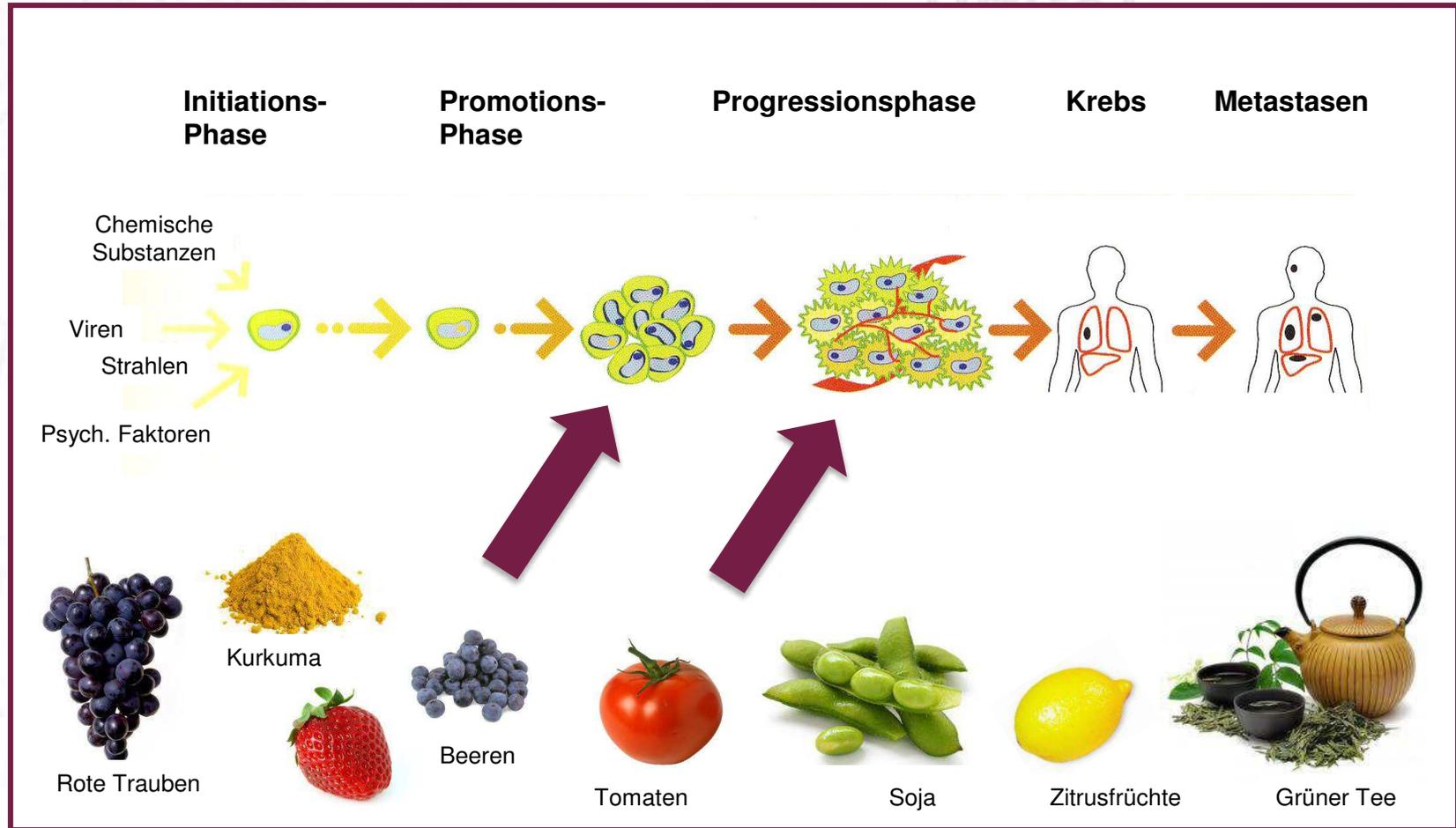
Blockade der karzinogenen Aktivität



Quelle: Gingras, Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren



Blockade der Promotion u. Progression



Quelle: Gingras, Béliviau: Krebszellen mögen keine Himbeeren

sekundäre Pflanzenstoffe gegen Krebserkrankungen

fehlende Inhaltsstoffe = fehlender Schutz



Quelle: Gingras, Béliavau: Krebszellen mögen keine Himbeeren

Fertigprodukte meiden

- **fehlende naturbelassene Inhaltsstoffe**
 - schützende Wirkung von Nahrung bleibt aus
 - z. B. ist die krebshemmende Wirkung von Soja b. Brust- u. Prostatakrebs durch starke Verarbeitung bei geräuchertem Wurst- u. Fleischersatz, so wie gezuckerter Sojamilch nicht mehr gegeben
- **kritische Zutaten**
 - minderwertige gehärtete Fette
 - Konservierungsstoffe
 - Geschmacksverstärker u. Aromastoffe
 - hoher Zuckeranteil oder Zuckerersatzstoffe

Die Bedeutung der Fette

Omega-6-Fettsäuren (insbes. Arachidonsäure in Fleisch)

- Fördern Entzündungen
- Können Tumorzellen und Metastasierung stimulieren

Transfettsäuren (in gehärteten Fetten, wie Chips, Margarine, Knabbereien)

- Fördern die Krebsbildung

Omega-3-Fettsäuren

(Docohexaensäure und Eicosapentaensäure in fettem Fisch)

Alpha-Linolensäure in Leinsamen)

- Wirken Entzündungen entgegen
- Aktivieren die Zellatmung

Omega-3 Fettsäuren (Empfehlung: 10 mg/ Tag)

Leinöl	→	20 ml/ Tag
Leinsamen	→	2 EL
Walnussöl	→	80 ml/ Tag
Lachs, Makrele, Hering	→	100 g/Tag

XVII. Onkologische Fachtagung

Herkunft der Nahrung

- Bioprodukte bevorzugen - regional und saisonal
- **Massentierhaltung**
 - Antibiotika belastet
 - Hormon belastet
 - durch das Futter bedingte ungünstige Fettsäurezusammensetzung (hoher Anteil an Arachidonsäure)
- **artgerechte Tierhaltung u. Fütterung**
 - gute Fettsäurezusammensetzung durch Grasfütterung (nennenswerter Anteil an Omega-3-Fettsäuren)

Umgang mit Lebensmitteln - Zubereitung und Verarbeitung

- schonende Verarbeitung
 - beim Grillen u. scharfem Anbraten von Fleisch können polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe u. heterozyklische Amine entstehen
 - bei Überhitzung stärkehaltiger Produkte entsteht Acrylamid (Pommes Frites, Kartoffelchips, Gebäck)
- auf Bekömmlichkeit achten!

Auf Bekömmlichkeit achten!

- die individuelle Verdauungsleistung zählt
- Ernährungstypus beachten
- Verbesserung der Bekömmlichkeit durch
 - Kräuter: Basilikum, Bohnenkraut, Majoran, Minze, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian, Zitronenmelisse
 - Gewürze: Anis, Fenchel, Kümmel, Kreuzkümmel, Koriander
- Berücksichtigung der gesundheitlichen Verfassung
 - Tumorkachexie
 - Strahlen- oder Chemotherapie

XVII. Onkologische Fachtagung

vielversprechende Ansätze...?

Kohlenhydrate meiden?

- Ketogene Diäten (70-75% Fett, 10-20% Eiweiß, max. 10% KH)
- gemäßigte ketogene Diäten (40-50% Fett, 20-30% Eiweiß, 20-30% KH)
- Ernährung nach Dr. Johannes Coy (max. 70g KH)

Im Vergleich:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (30% Fett, 10-15% Eiweiß, 55-60% KH)

XVII. Onkologische Fachtagung

Probleme bei Kohlenhydratreduktion:

- **Hoher Fleischverzehr !**

selbst Hülsenfrüchte, die bei Vegetariern den wichtigsten Eiweißlieferanten darstellen, enthalten "zu viele" Kohlenhydrate...

- **der Tumor nimmt sich, was er braucht...**

- **auch aus Eiweißen kann der menschliche Stoffwechsel Kohlenhydrate herstellen...**

XVII. Onkologische Fachtagung

Wir essen keine Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette

sondern Lebensmittel !!!

4. - 6. Juni 2014
Berlin

Kongress Management
DINIG MAY



XVII. Onkologische Fachtagung

Oft unbeachtete Aspekte:

- Charakter der Lebensmittel
- Thermische Aspekte der Lebensmittel
- Verdauungstyp
- Stimmung und Lebenssituation
- "Wie" statt "was"
 - angenehme Atmosphäre schaffen
 - geschmackvoll anrichten
 - Essen vom Alltagsstress entkoppeln

XVII. Onkologische Fachtagung

Pflegekompetenz
Symptomkontrolle

Es sind nicht einzelne Zellen,
die gesund werden können,
sondern nur ein ganzer Mensch
mit allem, was dazu gehört

4. - 6. Juni 2014
Berlin

Kongress Management
TUM IIG



Zusammenfassung

- viel Gemüse und Obst
- Bioprodukte bevorzugen
- Saisonal und regional
- ungesättigte Fettsäuren, insbes. Omega-3 Fettsäuren (Leinöl)
- reichlich würzen (Kurkuma mit schw. Pfeffer, Kräuter!)
- milchsauervergorene Säfte (Brottrunk) und Gemüse (Sauerkraut)
- wenig Fleisch (2 x 150g /Woche) aus artgerechter Tierhaltung
- Einschränkung von Zucker und Weißmehlprodukten
- Süßigkeiten durch Nüsse und dunkle Schokolade ersetzen
- Vermeiden von Fastfood, Fertiggerichten und Lightprodukten
- Auf thermische Wirkung und Charakter der Nahrung achten!