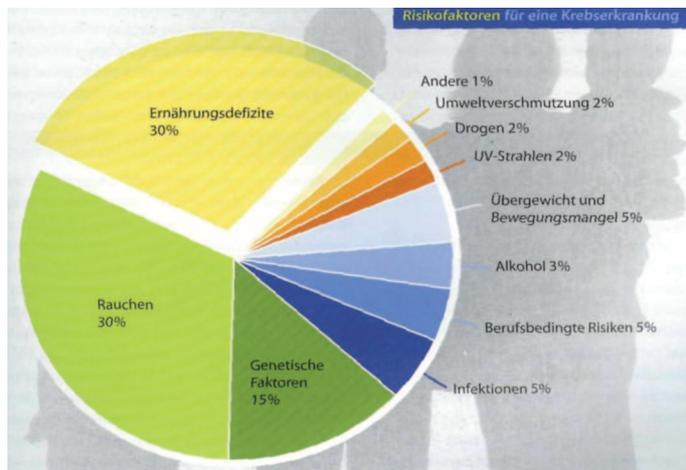


Lebensstil und Krebsrisiko

Der moderne Lebensstil begünstigt die Krebsentstehung

Medizinische Studien belegen zunehmend einen Zusammenhang zwischen der Ernährung und dem Entstehen einer Krebserkrankung. Etwa 30% der Krebserkrankungen sind ernährungsbedingt, nur Rauchen stellt einen gleich großen Risikofaktor wie die Ernährung dar.



Eine richtige Ernährung führt zu größerem Wohlbefinden und damit auch zu mehr Widerstandskraft. Krankheiten verlaufen leichter und schneller, wenn sie auf einen kräftigen, gesunden und ausreichend versorgten Körper treffen. Auch bei einer Krebserkrankung ist der Bedarf an Energieträgern und Nährstoffen deutlich erhöht. Ein gesund ernährter Körper hat also die besseren Voraussetzungen für den Umgang mit der Krankheit.

Ernährungsrichtlinien für Tumorpatienten weichen deshalb auch gar nicht weit von den üblichen ab. An erster Stelle sollte man für eine möglichst ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse sorgen. Beides kann als Salat, als Beilage, roh, am Stück oder auch als Saft verzehrt werden. Wichtig ist nicht die Form, sondern die Tatsache, die Lebensmittel möglichst unbehandelt zu sich zu nehmen. Je nach Verträglichkeit kann Gemüse aber auch gedünstet werden.

Weiterhin ist es wichtig, besonders nährstoffhaltige Lebensmittel zu verzehren. Brot und Getreide sollten

möglichst aus Vollkorn bestehen: Naturreis, Müsli mit Vollkornflocken und Knäckebrot sind empfehlenswert. Heute ernähren wir uns viel zu ballaststoffarm. In Kombination mit einer fetthaltigen Ernährung werden so Übergewicht und Krebsarten wie Dickdarm-, Brust- und Unterleibskrebs begünstigt.

Fleisch und Wurst lassen sich durch gut verträgliche Milchprodukte, Joghurt und Frischkäse ersetzen. Sie sind gut für den Darm und haben eine entblähende Wirkung. Tierische Fette sollten sparsam eingesetzt werden. Sie können Dickdarmkrebs fördern.

Wie immer gilt: Trinken Sie reichlich. Je mehr, desto besser. Stoffwechselprozesse werden durch Flüssigkeitsaufnahme beschleunigt, Schadstoffe und Rückstände schneller abgeführt. Geeignet sind Wasser, Tees und ungesüßte Säfte.

Eine gesunde Ernährung beugt nicht nur Krebs, sondern auch weiteren Zivilisationserkrankungen wie Übergewicht, Mangelernährung, alkoholbedingten Krankheiten und Herz-Kreislaufkrankheiten vor.

Es ist nicht neu: Krebs ist in den meisten Fällen eine Zivilisationskrankheit, an der unser Lebensstil großen Anteil hat.

Sie steht deshalb auch häufig im Zusammenhang mit anderen Zivilisationskrankheiten. Ein genesender Organismus braucht eine gesunde Ernährung.

Zusätzlich zur notwendigen Tumorthherapie sollte man für eine ausgewogene und ballaststoffreiche Vollwerternährung sowie für ausreichend Versorgung mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen sorgen. Der Organismus des genesenden Patienten ist besonders auf die kontinuierliche Versorgung mit gesunden Nährstoffen angewiesen! Wenn möglich, sollten nur frische, naturbelassene Nahrungsmittel aus kontrolliertem biologischem Anbau auf den Tisch kommen. Industriell gefertigte Produkte enthalten viele Zusätze, die für den genesenden Organismus nicht bekömmlich sind!

Besonders wichtig ist, dass die Nahrung des Krebspatienten weitgehend frei von Schadstoffen ist. Schon ein gesunder Körper leidet unter der Vielzahl an

Konservierungsmitteln, synthetischen Aromen und verschiedenen Zusatzstoffen – umso mehr belasten die Schadstoffe den Organismus des Tumorpatienten!

Hier eine Zusammenfassung der wichtigsten Empfehlungen:

- Verzichten Sie auf Zucker, z.B. Colagetränke, Sprite etc. Auch Obstsaften und Konzentrate sind zu süß und zuckerhaltig, ebenso Kuchen, Eiscreme etc.
- Vollkornprodukte sind erlaubt, auch Naturreis und Kartoffeln.
- Verzichten Sie weitgehend auf rotes Fleisch, essen Sie dafür mehr weißes Fleisch wie Fisch und Geflügel.
- Butter und Sahne sind erlaubt, ebenso wie Milchprodukte, Frischkäse und Joghurt.
- An Ölen sollte man nur Olivenöl, Rapsöl und Leinöl verwenden, sowie Kürbiskernöl und Walnussöl.
- Obst nur als ganze Frucht, nicht als Saft. Gemüse in allen Variationen, auch als Saft.



Dr. med. Friedrich R. Douwes
Ärztlicher Direktor der Klinik St. Georg

