

Was hilft bei Krebs

Überall in unserem Körper wachsen und teilen sich ununterbrochen verschiedenste Zellen

In der Regel wird die Zellteilung sehr sorgfältig kontrolliert. Bei Krebs hingegen gerät die Zellteilung außer Rand und Band, und die sich teilenden Zellen ignorieren jeden Befehl, aufzuhören. Sie bilden einen Knoten oder Tumor. Die Ursachen von Krebs sind noch unklar. Man hat allerdings festgestellt, dass die meisten Formen von Krebs mit der Beschädigung der DNS (Genmaterial) durch ein Karzinogen (einen krebserregenden Stoff) beginnen. In den Industrienationen entwickelt etwa jeder dritte Mensch irgendwann im Laufe seines Lebens Krebs. Dies ist eine Folge des ununterbrochenen Kontakts mit Karzinogenen - Umweltgifte, Luftverschmutzung, Zigarettenrauch, Lebensmittelzusätze, Strahlung, etc. in Verbindung mit einer raffinierten, fettreichen Ernährung, die arm an wichtigen krebshemmenden Nährstoffen ist.

Nun die gute Nachricht: Das Krebsrisiko kann bedeutend verringert werden, indem folgende Ratschläge für eine gesunde Ernährung und Lebensweise befolgt werden.

Ernährungsempfehlungen bei Krebs

Die Essgewohnheiten haben ungeheuer viel Einfluss auf das Krebsrisiko - etwa die Hälfte aller Krebserkrankungen sind auf Ernährungsfaktoren zurückzuführen. Verschiedene Faktoren sind als krebserregend oder als krebshemmend erkannt worden.

Stoffe aus der Nahrung, die krebserregend sind und daher gemieden werden sollten:

1. Starker Fettkonsum (insbesondere tierische Fette aus Fleischwaren, auch in Kuhmilch sind überwiegend schädliche Fette enthalten).
2. Industriell verarbeitete Fleischwaren (z.B. Wurst, Aufschnitt, geräuchertes, eingelegtes oder gepökelttes Fleisch).
3. Verbrannte oder dunkel gebräunte Speisen (z.B. stark gebratenes oder gegrilltes Fleisch).
4. Ranzige (oxidierte) Fette, z.B. mehrmals zum Frittieren verwendetes Öl. Auch heißgepresstes Pflanzenöl, z.B. Sonnenblumen- oder Distelöl von schlechter Qualität ist stark oxidiert. Man sollte nur kaltgepresstes Öl verwenden, das an einem dunklen, kühlen Ort gelagert wurde.
5. Übermäßiger Verzehr von raffiniertem Mehl und Zucker.)
6. Alte, angeschnittene Lebensmittel, insbesondere Kartoffeln, Erdnüsse, Pilze und Sprossen.
7. Pestizide und andere Landwirtschaftskemikalien.
8. Künstliche Lebensmittelfarbstoffe (insbesondere Rottöne).
9. Nitrite und Nitrate (Lebensmittelkonservierungsstoffe, die auch eingesetzt werden, um Fleischwaren eine rötliche Farbe zu geben).
10. Chronischer übermäßiger Verzehr von Lebensmitteln, die viel Eisen enthalten.
11. Regelmäßiger, starker Alkoholkonsum.
12. Sehr dunkel geröstete Kaffeebohnen.
13. Mit Chlor desinfiziertes Trinkwasser.

Stoffe aus der Nahrung, die krebshemmend sind und daher regelmäßig konsumiert werden sollten:

1. Lebensmittel, die reichlich Nahrungsfasern enthalten (Vollkornprodukte, Kleie, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Samen)
2. Dunkelgrünes und orange-gelbes Gemüse
3. Kohlgemüse: Broccoli, Kohl, Rosen- und Blumenkohl
4. Frische Randen-, Karotten-, Spargel- und Krautsäfte
5. Zwiebeln und Knoblauch
6. Lebensmittel, die viel Kalzium enthalten (dunkelgrünes Blattgemüse)
7. Frische Mandeln und Paranüsse
8. Frisches Obst und Obstsaft

Eine Ernährung, die das Krebsrisiko auf ein Mindestmass beschränkt, sollte generell wenig Fett enthalten (weniger als 25% der Kaloriensumme). Essen Sie weniger oder gar keine Fette tierischen Ursprungs, insbesondere Fleischwaren und Fleisch, das beim Braten oder Grillen stark gebräunt wurde. Verwenden Sie nur qualitativ hochstehende, kaltgepresste Pflanzenöle und lagern Sie sie an einem kühlen, dunklen Ort. Verwenden Sie Olivenöl, wenn Sie auf großer Flamme kochen. Meiden Sie raffinierte, industriell verarbeitete Lebensmittel, die viel Zucker und Lebensmittelzusätze enthalten. Essen Sie frische Lebensmittel so naturbelassen wie möglich, um ihren Gehalt an krebshemmenden Nährstoffen möglichst gut erhalten zu können. Wenn Sie Alkohol trinken, übertreiben Sie nicht. Achten Sie auf frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und fettarme Calciumquellen. Versuchen Sie, Ihr Gewicht zu halten: Übergewicht erhöht das Risiko von Brust-, Darm-, Prostata- und Gebärmutterkrebs.

Links zu weiteren Beiträgen zum Thema "Krebs und Ernährung"

[Lesen:](#) Ernährung und Krebs - Vollwertige Ernährung schützt und hilft heilen

[Lesen:](#) Vitamine und andere Vitalstoffe zur ergänzenden Krebsbehandlung

[Lesen:](#) Salvestrole: Dritte Barriere gegen freie Radikale

[Lesen:](#) Was sind Salvestrole?

[Lesen:](#) Salvestrole und das Enzym CYP1B1

[Lesen:](#) Salvestrole: Neue Möglichkeiten der Krebsbehandlung

[Lesen:](#) Ernährung und Krebs: Salvestrol-Fallstudien (1)

[Lesen:](#) Ernährung und Krebs: Salvestrol-Fallstudien (2)

[Lesen:](#) Ernährung und Krebs: Salvestrol-Fallstudien (3)

[Lesen:](#) Fragen und Antworten zur Anwendung von Salvestrolen

[Lesen:](#) Orthomolekulare Therapieempfehlungen bei Krebs

Nährstoffempfehlungen bei Krebs

Antioxidantien können das Krebsrisiko senken.

Selen: Mangel erhöht das Krebsrisiko.

Betacarotin reguliert das gesunde Wachstum und die Entwicklung der Zellen in Mund, Hals, Verdauungstrakt, Atemwegen und Haut.

Vitamin E ist ein wirksames Antioxidans, das Zellen vor Oxidationsschäden schützen kann.

OPC aus Traubenkernextrakt: Starkes Antioxidans, das die Zellen vor Beschädigung und Oxidation schützt. OPC unterstützt die Wirkung der Vitamine C und E.

Vitamin C: Ein starkes Antioxidans, das Zellen und DNS vor Oxidationsschäden schützen kann. Besonders wirksam bei der Verminderung des Risikos, dass sich aufgrund nitrithaltiger Fleischwaren Magenkrebs bildet. Ein Mangel erhöht das Krebsrisiko.

Vitamin B Komplex gewährleistet ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Zellen, die die Atemwege und den Verdauungstrakt auskleiden, und der Zellen des Gebärmutterhalses. Folsäure- und Vitamin B12-Supplemente können das Krebsrisiko (Lunge, Gebärmutter) senken.

Calcium: Calcium-Supplemente können das Darmkrebsrisiko senken.

Salvestrole: Eine neue Möglichkeit zur wirksamen Hilfe bei Krebs bilden Salvestrole. Wir empfehlen das Studium der Beiträge unter der Rubrik: [*Salvestrole: Die dritte Barriere gegen freie Radikale*](#)

Salvestrole gehören zu den Phytoalexinen. Das sind pflanzliche Abwehrstoffe, die die Pflanze vor Schimmelpilzen, Viren, Bakterien, UV-Licht und Insekten schützen. Man könnte diese Gruppe von Stoffen auch als das Immunsystem der Pflanzen bezeichnen. Die Pflanze bildet sie nur dann in größeren Mengen, wenn dies nötig ist. Da die konventionell angebauten Gemüse- und Obstarten mit Fungiziden und anderen Pflanzenschutzmitteln gespritzt werden, ist ihr Gehalt an Phytoalexinen meist sehr gering. Bruce Ames, ein bekannter Professor für Molekularbiologie an der Universität Berkeley, Kalifornien, geht davon aus, dass das Erbgut in jeder Zelle des Körpers ca. zehntausend Oxidationsangriffen täglich ausgesetzt wird. Multiplizieren Sie diese Zahl mit den Milliarden von Zellen in Ihrem Körper, und Sie können sich das Ausmaß dieses Prozesses vorstellen.

Die hochwirksame [*Enzymblockade-Therapie*](#) mit *Lysin, Vitamin C und Zink* sowie einer *Aminosäuremischung mit Prolin* kann hilfreich sein.

Stress beeinträchtigt das gesunde Funktionieren des Immunsystems, und chronischer Stress kann das Krebsrisiko erhöhen. Sportliche Betätigung, Meditation und Entspannungstechniken können von Vorteil sein. Übermäßige Sonneneinstrahlung ist eine weit verbreitete Ursache für Hautkrebs. Sonnenbrand während der Kindheit und Jugend kann das Hautkrebsrisiko später im Leben stark erhöhen. Menschen, die auf Sonnenbrand anfällig sind, sollten Sunblock verwenden und nur wenig Zeit an der Sonne verbringen, insbesondere um die Mittagszeit. Die kumulative Wirkung geringer Strahlung, die von Stromleitungen, Fernsehern, Mikrowellenöfen und, auf natürlichem Weg, von der Erde ausgeht, in Verbindung mit dem Kontakt mit Röntgenstrahlung beim Arzt oder Zahnarzt, trägt zu der erhöhten Häufigkeit von Krebs in den Industrienationen bei. Man sollte sich der Strahlung aus diesen Quellen so wenig wie irgend möglich aussetzen. Akute oder chronische Schwermetallbelastungen erhöhen das Krebsrisiko.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](#)