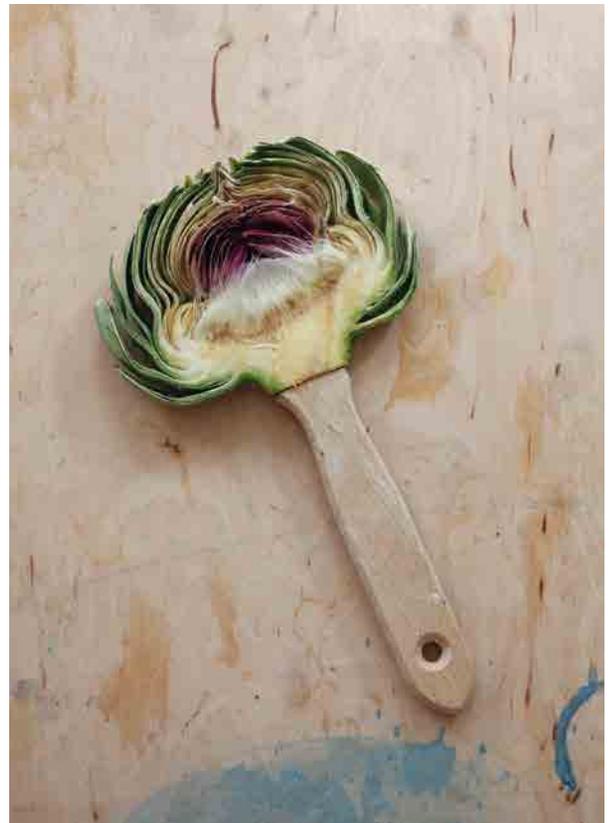


Was, Wann, Wie, Warum?

**Brustkrebs und Ernährung:
Die wichtigsten
Fragen und Antworten.**



**Was,
Wann,
Wie,
Warum?**

**Brustkrebs und Ernährung:
Die wichtigsten
Fragen und Antworten.**

Einleitung

Viele Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind, möchten wissen, wie sie selbst zu ihrer Genesung beitragen und den Heilungsprozess unterstützen können. Zahlreiche aktuelle Studien und unsere jahrelange Erfahrung belegen, dass Betroffene in jeder Phase dieses Prozesses – nach der Operation, während der Therapie und auch danach – mit einer ausgewogenen Ernährung viel für ihr Wohlbefinden und ihre Genesung tun können.

Ernähren Sie sich bewusst und angepasst, so können Sie krankheits- und therapiebedingte Beschwerden lindern helfen. Wenn Sie zudem Ihr Kochen und Ihr Essen lustvoll zelebrieren, so versorgen Sie sich nicht nur mit den nötigen Nährstoffen, sondern erhöhen auch Ihre Lebensqualität. Ertasten Sie die frischen Lebensmittel mit der Hand, stecken Sie die Nase in den duftenden Topf, freuen Sie sich über den schön angerichteten Teller! Kochen und Essen ist Genuss und Lebensfreude. Warum sonst trifft man sich mit Freunden oder Familie zum gemeinsamen Essen?

In dieser Broschüre haben wir Ihnen für jede Phase Ihrer Gesundheit spezifische Ernäh-

rungsempfehlungen und weitere Vorschläge für Ihre neue Lebenssituation zusammengetragen. Sie finden darin auch hilfreiche Tipps und Hausmittel, mit denen Sie die verschiedenen Nebenwirkungen der Therapie mindern können.

Wir möchten Sie anregen, Ihren Genesungsprozess aktiv mitzugestalten und Sie einladen, sich Sorge zu tragen und sich während und nach Ihrer Erkrankung genussvoll, aber angemessen zu ernähren.

Wir hoffen, dass uns das gelingt, und wünschen Ihnen von Herzen viel Mut und Kraft und eine baldige Genesung.

Erika Ackermann
Dipl. Ernährungsberaterin FH
Zürich und Wädenswil

Irene Brenneisen
Dipl. Breast Care Nurse
Zürich

Dr. med. Michael Cebulla
BrustZentrum Klinik St. Anna
Luzern

PD Dr. med. Andreas Trojan
Brust-Zentrum Zürich

Inhalt

Diagnose und Therapie

S. 8	Diagnose	S. 35	Bei Appetitlosigkeit und Geschmacksstörungen
S. 10	Untersuchungsmethoden	S. 36	Bei Gewichtsabnahme und Untergewicht
S. 11	Weiterführende Untersuchungen zum Ausschluss von Metastasen	S. 38	Bei Gewichtszunahme und Heisshunger
S. 12	Therapie	S. 42	Bei Entzündungen der Schleimhäute im Mund- und Rachenraum
S. 14	Operation	S. 46	Gesund ernährt das Wichtigste in Kürze
S. 16	Strahlentherapie zur Vermeidung von Rückfällen	S. 48	Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide
S. 17	Medikamentöse Behandlung nach der Operation	S. 49	Lebensmittel und ihre Wirkung
		S. 60	Die Therapie ist beendet – was nun?
		S. 62	Vorsicht – Antikrebsdiäten gibt es nicht!
S. 22	Worauf Sie während der Behandlung achten sollten	S. 63	Lebensmittel zur Prävention
S. 25	Während der Chemotherapie	S. 68	Mit der schwierigen Lebensphase umgehen
S. 26	Während der Bestrahlung	S. 74	Bewegung kann das Rückfallrisiko senken
S. 27	Während der Antihormontherapie	S. 78	Impressum
S. 30	Was hilft bei Nebenwirkungen?		
S. 32	Bei Übelkeit und Erbrechen		
S. 33	Bei Durchfall		
S. 34	Bei Verstopfung		



Diagnose

Frühzeitig erkannt, ist Brustkrebs eine in den meisten Fällen heilbare Erkrankung. Bei Veränderungen in der Brust, die den Verdacht auf Brustkrebs lenken, müssen verschiedene Untersuchungen zur Bestätigung oder zum Ausschluss der Erkrankung durchgeführt werden. Zu diesen Abklärungen gehört zunächst das Abtasten der Brust. Die meisten Frauenärzte können in ihrer Praxis zusätzlich jederzeit eine Ultraschalluntersuchung der Brust vornehmen. Eine solche kann schnell und diagnostisch mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Brustkrebserkrankung bestätigen oder ausschliessen.

Die zurzeit wichtigste und effektivste Methode zur Früherkennung von Brustkrebs stellt die Mammographie dar. Mit Hilfe von weicher Röntgenstrahlung (geringer Stärke) wird aus zwei Richtungen ein Bild der Brust aufgenommen. Diese Röntgenuntersuchung lässt oft auch kleine, noch nicht tastbare Brustkrebsherde oder gar Krebsvorstufen in Form von in der Mammographie sichtbarem Mikrokalk erkennen und frühzeitig behandeln.

Neben der Mammografie und Sonografie (Ultraschall) wird in Fällen diagnostischer Unklarheit über Ausdehnung oder Anzahl der Knoten in der Brust mittels einer MRI-Untersuchung (aus engl. «Magnetic Resonance Imaging», Magnetresonanztomographie) versucht, Klarheit zu schaffen.

Nach den beiden bildgebenden Verfahren, sofern sie die einen verdächtigen Befund zeigten, wird in der Regel zur Komplettierung der Untersuchung (Mammographie und Ultraschall) eine Gewebentnahme durchgeführt. Die mikroskopische Beurteilung der Zell- oder Gewebeproben ermöglicht eine genaue Charakterisierung der verdächtigen Zellen.

Neben dem Tumortyp wird auch der Veränderungsgrad der Zellen ermittelt, welcher eine Aussage über die Aggressivität der Erkrankung erlaubt. Der Spezialist bezeichnet diese Einteilung als Grading. Dabei gilt: Je ähnlicher die Krebszellen den entsprechenden gesunden Zellen sind (niedriges Grading, G1), desto günstiger ist der Verlauf der Erkrankung. Ein hohes Grading, G3, zeigt hingegen eine eher ungünstige Prognose an. Das Grading wird bei der Wahl der anschliessenden Behandlung als Entscheidungskriterium herangezogen.

Um abzuklären, ob sich Ableger (Metastasen) gebildet haben, werden bei entsprechendem Risiko weitere Organe genauer betrachtet. Das sind in erster Linie die Knochen, die Lunge und die Leber. Metastasen würden sich am häufigsten in diesen Organen absiedeln. Neben einer Röntgenübersichtsaufnahme des Brustkorbes und einer Ultraschalluntersuchung des Oberbauches, wird in einzelnen Fällen zur weiteren Diagnose zusätzlich eine Computertomographie (CT) oder eine kontrastmittelunterstützte Magnet-Resonanz-Tomographie durchgeführt. Das Ergebnis all dieser Untersuchungen ist für die Bestimmung der optimalen Therapie von Bedeutung.

Die Auswahl einer massgeschneiderten Therapie

Die verschiedenen interdisziplinären Untersuchungen ergeben abschliessend ein Bild der Erkrankung. Auf dessen Basis kann eine sinnvolle patientenzentrierte Therapie durchgeführt werden.

Einige Kriterien hierfür sind:

- Art des Tumors
- Veränderungsgrad der Krebszellen (Grading)
- Hormonrezeptoren in den Krebszellen
- HER2-Rezeptoren an der Oberfläche der Krebszellen
- Proliferation (schnelles Wachstum)

TNM-Klassifikation

- Grösse und Lage des Tumors (T)
- Anzahl befallener Lymphknoten (N)
- Ergebnis der Tumorausbreitungsdiagnostik (M)

Therapie

Patientinnen mit einer frisch diagnostizierten Brustkrebserkrankung stellt sich die Frage nach der weiteren Herangehensweise und der Heilbarkeit. Ärzte versuchen schnell Klarheit zu erlangen, ob es sich um eine sogenannte kurative, also heilbare, oder bereits um eine palliative Situation handelt, bei der keine Chance auf Heilung besteht. Die Ziele der Therapie unterscheiden sich. Handelt es sich um eine potentiell heilbare Situation, werden Behandlungen empfohlen, die kurzfristig mit Nebenwirkungen verbunden sind und deren Nutzen bei weitem deren Schaden überwiegen. Anders bei den palliativen Situationen: hier ist das oberste Ziel, die Krankheit so gut und so lang wie möglich zu kontrollieren, und mit der bestmöglichen Lebensqualität zu verbinden.

Die drei Therapiearten Operation, Bestrahlung und Medikamente können sich auf dem Weg der Behandlung ergänzen und somit gemeinsam zur Heilung beitragen. Mit der Operation wird lokal, mit der Bestrahlung regional und mit den Medikamenten systemisch behandelt.

Ob eine Behandlung nötig ist – sowie Art, Zeitpunkt und Reihenfolge der empfohlenen

Therapien – , hängen von den Eigenschaften des Tumors ab. Meist geben alle beteiligten Ärzte in einer Tumorkonferenz vor und/oder nach der Operation auf der Basis aller Resultate sämtlicher durchgeführter Untersuchungen eine Empfehlung für die weitere Therapie ab. Diese wird spezifisch für die individuelle Situation jeder Patientin ausgearbeitet und diskutiert.

Dr. med. Michael Cebulla
BrustZentrum Klinik St. Anna
Luzern

PD Dr. med. Andreas Trojan
Brust-Zentrum Zürich

Operation

Von Dr.med.Michael Cebulla und
PD Dr.med. Andreas Trojan

Nach Sicherung der Diagnose sowohl in der Brust als auch in der Achselhöhle wird in den meisten Fällen als erster Schritt der Therapie die Operation empfohlen. Bei der Operation wird der sogenannte Primärtumor lokal aus der Brust (brusterhaltende Operation) oder mit der ganzen Brust entfernt (Mastektomie).

Neoadjuvante (präoperative) Therapie

Hat eine Patientin ein ungünstiges Tumor-Brust-Verhältnis, Tumore die grösser als 5 cm sind, einen sogenannten entzündlichen, inflammatorischen Brustkrebs oder eine momentane Kontraindikation für eine Operation (z.B. Schwangerschaft), wird eine präoperative Systemtherapie durchgeführt. Auch Frauen mit HER2-positiven Tumoren oder Tumoren die weder Rezeptoren für HER2 noch für Östrogen und Progesteron haben (triple-negativ) sind geeignete Patientinnen für eine Systemtherapie im Vorfeld der Operation an der Brust. Das Hauptziel der neoadjuvanten (präoperativen) Therapie ist es, den Tumor soweit zu verkleinern, dass eine brusterhaltende Operation, sofern diese von der Patientin gewünscht wird, sinnvoll möglich ist. Hier können das kosmetische Resultat und die sichere Entfernung des Tumors Hand in Hand gehen. Ein weiterer Aspekt stellt die Beurteilung der Wirksamkeit der verabreichten Chemotherapie dar. Findet keine Verkleinerung oder Veränderung des Tumors statt, kann die Therapie verändert und somit eine unnötige und unwirksame Belastung vermieden werden.

Brusterhaltende Operation

Die brusterhaltende Operation umfasst die Entfernung des Wächterlymphknotens (des am nächsten zum Tumor gelegenen Lymphknotens) und gegebenenfalls die Entfernung der Lymphknoten in der Achselhöhle und die Entfernung des Tumors mit einem Saum von gesundem Gewebe. Mit diesem Verfahren können gute kosmetische Resultate erzielt werden. Nach der Operation muss die betroffene Brust praktisch immer bestrahlt werden.

Brustentfernung

Bei der Brustentfernung wird nahezu das gesamte Brustgewebe einschliesslich der Brustwarze und der Haut entfernt.

Operation

Unter gewissen Voraussetzungen kann die Brustwarze und der Hautmantel der Brust belassen werden und nur der Brustdrüsenkörper entfernt werden (hautsparende Mastektomie). Nachfolgend muss der entfernte Drüsenkörper entweder durch eine Prothese oder durch körpereigenes Gewebe ersetzt werden.

Wiederaufbau der Brust

Es bestehen mehrere verschiedene plastisch-chirurgische Möglichkeiten, die fehlende Brust wiederherzustellen. Die Wahl der Methode hängt weitgehend von der Art der vorangegangenen Krebsoperation und der lokalen Therapie, wie zum Beispiel Bestrahlung, ab. Allerdings wünscht nicht jede betroffene Frau eine solche Rekonstruktion. Eine aus dem Gleichgewicht geratene körperliche und seelische Balance, Hemmungen in der Partnerschaft oder Verunsicherungen beim Sport, im Schwimmbad oder bei der Kleideranprobe sind für viele Frauen Belastungen, die dazu führen, dass für sie der Wiederaufbau der Brust zum wesentlichen Schritt in ihrer Rehabilitation nach dem Krebs wird. Die Planung einer Brustrekonstruktion sollte schon vor der Amputation beginnen, denn nur in enger Zusammenarbeit der beteiligten Chirurgen können die Sicherheit der Krebsoperation und die Schonung der Gewebes, das später für den Wiederaufbau verwendet werden soll, ideal aufeinander abgestimmt werden.

Strahlentherapie zur Vermeidung von Rückfällen

Nach einer brusterhaltenden Operation wird meistens eine Strahlentherapie durchgeführt. Diese ist trotz Operation notwendig, da sich gezeigt hat, dass nach der Brusterhaltung das Risiko eines Rückfalls im Bereich der operierten Brust durch eine Nachbestrahlung deutlich gesenkt wird, indem einzelne noch vorhandene, nicht sichtbare Tumorzellen durch Bestrahlung zerstört werden. Wird die ganze Brust entfernt, kann häufig auf eine Nachbestrahlung (ausser bei grossem Tumor, vielen befallenen Lymphknoten) verzichtet werden.

Die Strahlentherapie beginnt nach abgeschlossener Chemotherapie. Kann auf eine Chemotherapie verzichtet werden, startet die Bestrahlung nach abgeschlossener Wundheilung, d.h. 3–6 Wochen nach der Operation, und dauert 5–6 Wochen, wobei an 5 Tagen pro Woche bestrahlt wird. Die Bestrahlung selbst dauert nur wenige Minuten. Vor jeder Radiotherapie werden Sie von speziell ausgebildeten Fachkräften in die korrekte Bestrahlungsposition gebracht. Die Radiotherapie erfolgt dann mit energiereichen Teilchen oder elektromagnetischen Wellen, welche die Tumorzellen daran hindern, sich weiter zu teilen. Die ebenfalls mitbestrahlten gesunden Zellen besitzen raffinierte Reparatursysteme, so dass sich diese von den Strahlenschäden wieder erholen können. In Tumorzellen funktionieren diese Systeme nicht mehr oder nur sehr eingeschränkt. Eine Bestrahlung muss individuell geplant werden, dazu wird vorgängig ein Planungs-Computertomogramm durchgeführt. Der Radio-Onkologe legt fest, welche Strahlendosis unter bestmöglicher Schonung des angrenzenden gesunden Gewebes in den von ihm definierten Bereich gelangen muss.

Nebenwirkungen der Strahlentherapie

Es können Akut- und Spätreaktionen auftreten. Akutreaktionen treten während der Strahlentherapie als Entzündungsreaktion des bestrahlten Gewebes (Rötung, Schwellung, Überwärmung) auf. Diese meist nicht sehr ausgeprägten Reaktionen lassen sich gut behandeln und verschwinden nach Abschluss der Radiotherapie wieder. Spätreaktionen, z.B. eine narbige Veränderung des Brustgewebes oder eine vermehrte Hauttrockenheit an der bestrahlten Brust, können später auftreten, sind aber insgesamt selten.

Von Dr.med.Michael Cebulla und
PD Dr.med. Andreas Trojan

Pflege der bestrahlten Haut

- Vermeiden Sie zusätzliche Belastungen durch Sonne, Bäder, Deodorant, Parfum.
- Tragen Sie keine einengenden Kleider, und bevorzugen Sie Naturfasern.
- Duschen Sie nur lauwarm mit sanftem Strahl ohne Verwendung von Seifen.
- Benützen Sie nur pflegende Crèmes, wenn sie Ihr Radio-Onkologe als unbedenklich eingestuft hat.

Medikamentöse Behandlung nach der Operation

Von Dr.med.Michael Cebulla und
PD Dr.med. Andreas Trojan

Je nach Art des Brustkrebses können trotz der Operation kleinste Ansammlungen von Krebszellen (Mikrometastasen) irgendwo im Körper verblieben sein. Zur Vernichtung dieser eventuell vorhandenen Mikrometastasen und zur Reduktion des Rückfallrisikos wird deshalb häufig eine zusätzliche medikamentöse Behandlung durchgeführt. Dadurch kann bei noch mehr Patientinnen eine Heilung erreicht werden als durch eine Operation allein. Innerhalb der medikamentösen Therapien lassen sich drei Formen unterscheiden:

- die Chemotherapie
- die antihormonelle Therapie
- die Antikörpertherapie.

Adjuvante Chemotherapie

Krebszellen teilen sich viel schneller als die meisten anderen Zellen im Körper. Diese Eigenschaft machen sich Chemotherapeutika zunutze, indem sie insbesondere die Zellen, die sich rasch teilen, zerstören. Da es zum Zeitpunkt der Chemotherapie auch Tumorzellen gibt, die sich gerade nicht teilen, werden mehrere Therapiezyklen (z.B. wöchentlich oder dreiwöchentlich) durchgeführt. Meist werden Chemotherapeutika intravenös verabreicht und über den Blutstrom im gesamten Körper verteilt. Die einzelnen Behandlungszyklen können ambulant bei einem Onkologen verabreicht werden. Meistens besteht die Therapie aus einer Kombination von verschiedenen Zytostatika, deren Zusammensetzung von der Art Ihres Tumors abhängt.

Nebenwirkungen der Chemotherapie

Nebenwirkungen treten durch die Beeinträchtigung von gesunden Zellen auf. Hierzu gehören insbesondere die schnellteilenden Zellen des Knochenmarks (Verminderung von Blutplättchen sowie roter und weisser Blutkörperchen), die Zellen der Schleimhäute des Mundes, des Magen-Darm-Traktes sowie der Haarwurzeln. Bei jüngeren Frauen kann während der Chemotherapie die Periodenblutung ausbleiben. Bei unerwünschten Nebenwirkungen und Fieber über 38,5 °C sollten Sie so schnell wie möglich Ihren Arzt informieren. Warten Sie nicht bis zur nächsten Sprech-

Medikamentöse Behandlung nach der Operation

stunde! Insbesondere Infektionen dürfen bei verminderter Anzahl weisser Blutkörperchen nicht auf die leichte Schulter genommen werden und erfordern die Einnahme eines Antibiotikas oder die Verabreichung eines speziellen Wachstumsfaktors für weisse Blutkörperchen.

Adjuvante antihormonelle Therapie

Bei Brustkrebsformen, die Hormonrezeptoren an ihrer Oberfläche aufweisen, wirken Östrogene als Wachstumsfaktoren. Verbleiben solche Krebszellen nach der Operation im Körper, kann anstatt oder zusätzlich zur Chemotherapie eine anti-hormonelle Behandlung durchgeführt werden. Hierfür werden entweder Anti-östrogene (z.B. Tamoxifen, bei Frauen vor der Menopause) oder die sogenannten Aromatase-Hemmer (nach der Menopause) eingesetzt. Tamoxifen besetzt die Östrogenrezeptoren in der Brustkrebszelle, so dass das im Blut zirkulierende Östrogen nicht mehr andocken und damit die Krebszellen nicht mehr zur Teilung anregen kann. Aromatase-Hemmer unterdrücken die körpereigene Produktion von Östrogenen nach der Menopause. Beide Medikamententypen sind in Tablettenform erhältlich. Um eine zuverlässige Wirkung gegen die Krebszellen zu erreichen, müssen diese Präparate meist über einen Zeitraum von mehreren Jahren eingenommen werden. Meistens ist die antihormonelle Therapie relativ gut verträglich.

Bei Frauen vor der Menopause produzieren die Eierstöcke sehr viel Östrogen. Hier werden Antiöstrogene eingesetzt (Tamoxifen). Die Bedeutung einer zusätzlichen Unterdrückung der Eierstockfunktion (Spritzenbehandlung) ist bis heute nicht geklärt. Dabei wird Ihr Körper in einen postmenopausalen Zustand (Zustand nach den Wechseljahren) versetzt; die Regelblutung bleibt aus. Dies muss nach dem Absetzen der Therapie jedoch nicht so bleiben. Je nach Alter kann sich die Regelblutung wieder einstellen.

Adjuvante HER2-Antikörpertherapie

Auch in den Tumorzellen befindet sich häufig ein Rezeptor für bestimmte Wachstumsfaktoren: der HER2-Rezeptor (human epidermal growth factor receptor 2). In 20–30 % aller Brustkrebsfälle tragen die Zellen auf ihrer Oberfläche eine erhöhte Anzahl

Vorbeugung gegen Nebenwirkungen der Chemotherapie

Haarausfall:

- Der Haarausfall setzt etwa 2–3 Wochen nach Beginn der Chemotherapie ein.
- Falls Sie vorübergehend eine Perücke tragen möchten, lassen Sie sich diese frühzeitig anfertigen.
- Lassen Sie sich beraten, wie Sie das Gesicht geschickt schminken können, damit der Verlust von Wimpern und Haare weniger auffällt.
- Selten kann der Haarausfall (am Kopf) durch eine Eishaube während der Therapie vermieden werden.

Erhöhte Anfälligkeit gegenüber Infektionen:

- Desinfizieren Sie auch kleinste Wunden.
- Melden Sie sich bei Fieber (ab 38,5 °C) sofort bei Ihrem Arzt.
- Bei einer niedrigen Zahl weisser Blutkörperchen kann ein spezieller Wachstumsfaktor die Bildung dieser Zellen anregen und die Anzahl Infektionen verringern.

Erschöpfung und Müdigkeit:

- Gönnen Sie sich häufig längere Ruhepausen.
- Reduzieren Sie Ihre Arbeit und setzen Sie im Alltag Prioritäten.
- Lassen Sie sich helfen, und sagen Sie konkret, was Sie benötigen.
- Fragen Sie Ihren Arzt nach therapeutischen Möglichkeiten.

Medikamentöse Behandlung nach der Operation

solcher HER2-Rezeptoren (HER2-positive Tumore). Diese Tumore haben ohne entsprechende Therapie ein besonders hohes Rückfallrisiko. Seit längerem gibt es einen spezifischen Antikörper, der in der Lage ist, an diese Krebszellen anzudocken und sie zu zerstören. Die Chance auf eine vollständige Heilung wird durch diese zusätzliche Infusionstherapie deutlich erhöht. Antikörper sind ganz natürliche Stoffe, die unser Organismus produziert, um eingedrungene Fremdeiweiße, wie Bakterien oder Viren, anzugreifen. Der HER2-Antikörper lagert sich an die auf den Krebszellen vorhandenen HER2-Rezeptoren an, so dass die im Körper zirkulierenden Wachstumsfaktoren nicht mehr an diese Rezeptoren andocken können. Das Krebswachstum wird hierdurch blockiert. Zusätzlich wird durch die Bindung des Antikörpers das körpereigene Immunsystem dazu aktiviert, die auf diese Weise markierten Krebszellen abzutöten. Das bedeutet: der Antikörper blockiert das Tumorwachstum und unterstützt zusätzlich das körpereigene Abwehrsystem im Kampf gegen den Krebs.

Damit eine Antikörpertherapie sinnvoll ist, muss vorher festgestellt werden, ob bei Ihnen ein positiver HER2-Status vorliegt. In diesem Fall wird der Antikörper nach der Operation und der Chemotherapie normalerweise ein Jahr lang wöchentlich oder dreiwöchentlich als Infusion verabreicht. Im Gegensatz zu den herkömmlichen Chemotherapien, die – zumindest teilweise – auch gesundes Gewebe schädigen, greift der Antikörper gezielt die Tumorzellen an. Deshalb ist die Antikörpertherapie meist sehr gut verträglich. Insbesondere tritt bei alleiniger Antikörpertherapie kein Haarausfall auf und das Blutbild wird nicht geschädigt. Bei den ersten Infusionen können zu Beginn der Therapie grippeähnliche Symptome wie Fieber und Kopfschmerzen auftreten, die sich jedoch mit gängigen Schmerz-/Fieber-Mitteln gut behandeln lassen und später kaum mehr vorkommen. Bei einigen Patientinnen besteht ein Risiko für Funktionsstörungen am Herzen. Deshalb sollte grundsätzlich bei allen Patientinnen die Herzfunktion vor Beginn dieser Therapie sorgfältig untersucht und während der Therapie überwacht werden. Allfällige Funktionsstörungen bilden sich nach dem Abbruch der Therapie in den allermeisten Fällen wieder zurück, die Herzfunktion normalisiert sich wieder. Ihr Arzt wird Ihnen die notwendigen Untersuchungen empfehlen.



Worauf Sie während der Behandlung achten sollten

Während der Behandlung fragen sich viele Frauen: Darf ich während der Chemotherapie alles essen? Was hilft mir, was schadet mir? Was tun bei wenig Appetit? Kann der Tumor ausgehungert werden? Seien Sie stets vorsichtig bei einseitigen Ernährungsempfehlungen, dies kann zu einer Mangelernährung führen.

Eine ausgewogene Ernährung während den Therapien kann

- einer Mangelernährung vorbeugen
- die Widerstandskraft des Körpers stärken
- die Selbstheilungskräfte unterstützen
- die Wirksamkeit der medizinischen Therapie erhöhen
- die Beschwerden lindern
- zu mehr Wohlbefinden beitragen
- die Lebensqualität erhöhen

«Letztes Jahr hatte ich eine Patientin in der Beratung, welche aufgrund ihrer Krebserkrankung ihre Ernährung komplett umgestellt hatte. Bereits vor der Erkrankung ernährte sie sich mehrheitlich vegetarisch. Nach der Diagnose war sie verunsichert und fragte sich, ob sie die Krankheit mit ihrer Ernährung begünstigt hatte. Mit dieser Unsicherheit war sie äusserst empfänglich für alle möglichen Ernährungstipps, kaufte verschiedene Ratgeber und ass schliesslich nur noch Gemüse und Früchte. Sie nahm extrem ab, fühlte sich zunehmend schwach und müde. Früchte und Gemüse sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung. Der Organismus braucht aber auch noch die anderen wichtigen Nahrungsmittelgruppen. Kaum hatte die Patientin wieder auf eine ausgewogene Ernährung umgestellt, ging es ihr schnell körperlich und psychisch besser.»

Erika Ackermann

Als Nebenwirkungen der Chemotherapie können bei vielen Patientinnen Übelkeit, Erbrechen und Appetitlosigkeit auftreten. Diese treten jedoch längst nicht bei allen Patientinnen auf. Mittlerweile gibt es sehr gute Medikamente, die diese unangenehmen Beschwerden lindern oder gar nicht aufkommen lassen. Falls es bei Ihnen trotzdem zu solchen Nebenwirkungen kommt, warten Sie nicht zu lange, sondern sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt.

Gehen Sie nicht nüchtern zur Chemotherapie, sondern essen Sie 1–2 Stunden vor der Therapie eine kleine, leichte Mahlzeit. Es kann sein, dass Sie nach der Chemotherapie während 1–2 Tagen ein flaes Gefühl im Magen haben und keinen grossen Appetit verspüren. Versuchen Sie trotzdem, etwas Kleines zu essen. Oft hilft es, 4–5 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen. Essen Sie, wonach Sie Lust haben und haben – ohne schlechtes Gewissen: Wenn an diesen Tagen kein Salat oder Gemüse dabei ist, kann dies der Körper gut ausgleichen. Bleibt die Ernährung aber über Tage oder Wochen sehr einseitig und reduziert oder fehlt Ihnen der Appetit, dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Die Chemotherapie oder auch die Medikamente gegen die Nebenwirkungen können Ihre Verdauung beeinträchtigen, sodass es zu Verstopfung kommen kann. Was Sie dagegen tun können, lesen Sie im Abschnitt «Was hilft bei Nebenwirkungen» ab Seite 30.

Vitamin- und Mineralstoffzufuhr

Nehmen Sie keine Zusatzpräparate mit Vitaminen und Mineralstoffen auf eigene Faust ein. Einige dieser Mikronährstoffe können die Wirkung der Chemotherapie vermindern. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob es sinnvoll ist, solche einzunehmen.

Radiotherapie wird meist gut vertragen. Es kann zu einer Rötung der Haut kommen und sehr selten zu Übelkeit. Wenn Lymphknoten hinter dem Brustbein bestrahlt werden musste, kann es sein, dass Sie vorübergehend Mühe mit Schlucken haben.

Bei Schluckbeschwerden hilft es, auf Folgendes zu achten:

- Bevorzugen Sie weiche, milde Speisen wie Cremesuppen, fein gehacktes Fleisch, Rührei, Kartoffelstock, feine Teigwaren, weich gekochtes Gemüse (z.B. Rindfleisch, Karotten, Zucchini) warm oder als Salat, Weichkäse, Cremes, Pudding, Joghurt, Glacé.
- Meiden Sie trockene Speisen, scharf gewürzte Gerichte oder sehr saure Früchte und Fruchtsäfte.
- Bei länger anhaltenden Schluckbeschwerden kann der Einsatz von spezieller Trinknahrung sinnvoll sein.

Bezüglich Mikronährstoffzufuhr gilt während der Bestrahlung dasselbe wie während der Chemotherapie: Keine Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten ohne Absprache mit Ihrem Arzt!

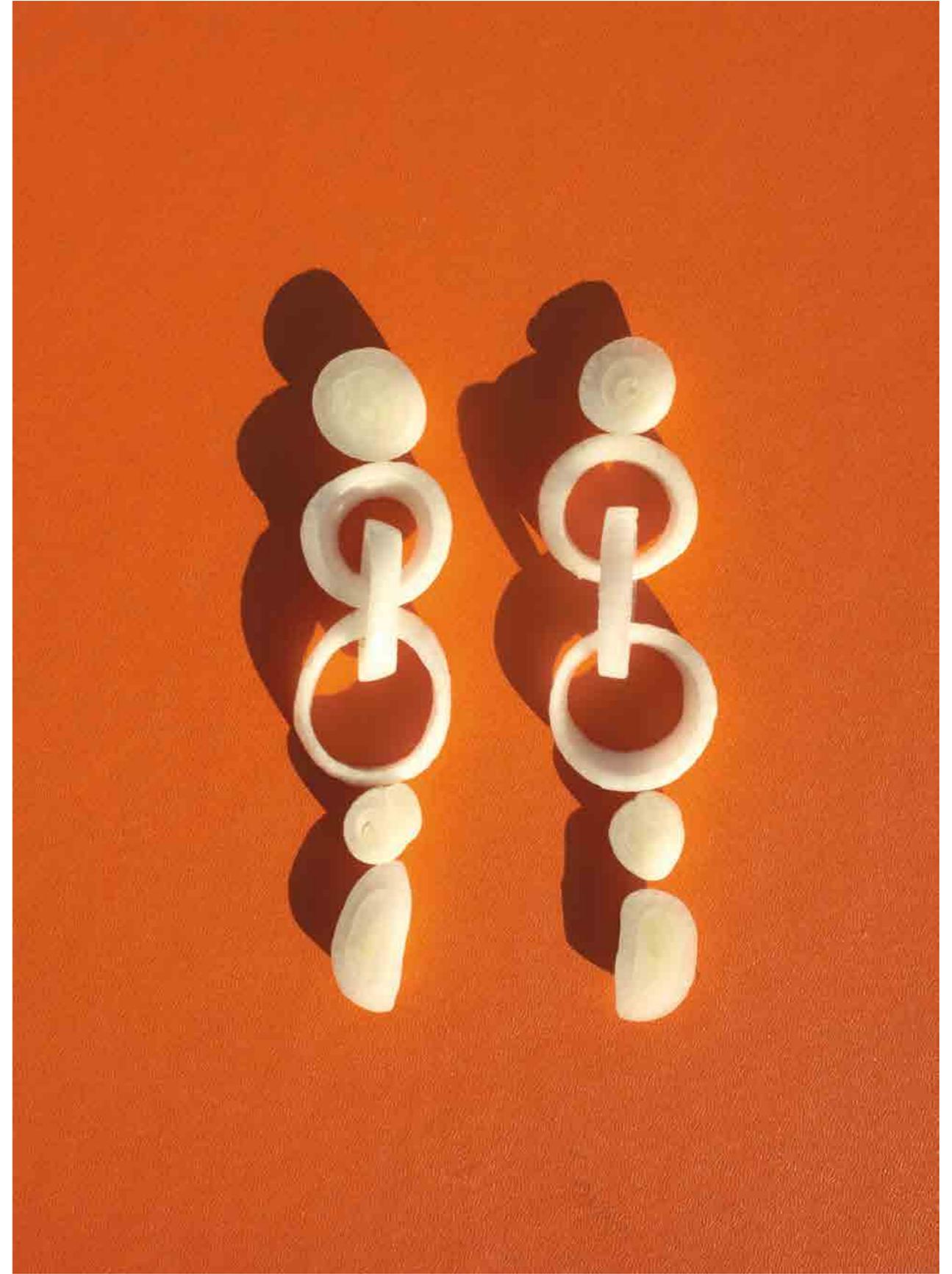
Bei diesen Therapien können Beschwerden wie in den Wechseljahren auftreten, zum Beispiel Gewichtszunahme. Die Hormontherapie löst gewollt einen Östrogenmangel aus, was zu einem verstärkten Hungergefühl oder sogar zu Heisshunger führen kann.

Bei Gewichtszunahme und Heisshunger:

- Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund.
- Essen Sie regelmässige Mahlzeiten (3 Hauptmahlzeiten, bei Bedarf 2–3 kleine Zwischenmahlzeiten bewusst einplanen).
- Bevorzugen Sie nahrungsfaserreiche Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse, Salat, Früchte und Hülsenfrüchte.
- Achten Sie auf eine genügende Proteinzufuhr, dies verschafft Ihnen ein besseres Sättigungsgefühl.
- Planen Sie fette Speisen und fettreiche Zubereitungsarten sparsam ein.
- Trinken Sie energiefreie Getränke wie Wasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker.

Oftmals kehrt nach der intensiven Zeit der Chemotherapie und der Bestrahlung wieder mehr Ruhe in den Alltag. Die Tage sind nicht mehr mit Therapieterminen besetzt. In dieser Phase kommt bei vielen Frauen das Bedürfnis auf, sich etwas Gutes tun, und essen und trinken nach Belieben – um sich zu trösten, zu belohnen oder zu entspannen. Das muss nicht immer Essen und Trinken bedeuten. Finden Sie heraus, was Ihnen sonst noch Freude macht. Ein Spaziergang in der Natur, ein Konzertbesuch, eine Massage – es gibt unzählige Möglichkeiten, Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Während den vielen Therapiesitzungen kommt die Bewegung manchmal zu kurz, oder Sie fühlen sich einfach zu müde für sportliche Aktivitäten. Nach der Therapie ist es jedoch wichtig, wieder damit zu beginnen. Regelmässige Bewegung kann helfen, Beschwerden der Antihormontherapie zu lindern, und beugt einer Gewichtszunahme vor. Manchmal fällt die Rückkehr in den Alltag nicht leicht. Lassen Sie sich Zeit und hören Sie auf Ihren Körper. Fühlen Sie sich abgeschlagen, müde und energielos oder schlafen Sie schlecht, so teilen Sie dies möglichst frühzeitig Ihrem Arzt mit.



Was hilft bei Nebenwirkungen?

Eines gleich vorweg: es muss nicht sein, dass Sie alle Nebenwirkungen zu spüren bekommen. Jede Frau reagiert anders auf ihre Therapie. Vielen Nebenwirkungen können Sie mit Ihrer Ernährung wirkungsvoll begegnen und zur Linderung beitragen. Gerade während den Therapien ist eine bewusste, ausgewogene und angepasste Ernährung wichtig.

Bei Übelkeit und Erbrechen

Von Erika Ackermann
und Irene Brenneisen

Das Ausmass von Übelkeit und Erbrechen ist abhängig vom Medikament selbst sowie von der Dosis und der Verabreichungsart.

Noch vor Jahren galten Übelkeit und Erbrechen als unausweichliche Nebenwirkung einer Chemotherapie. Diese Situation hat sich heute grundlegend verändert, da es insbesondere gegen das Erbrechen wirksamere Medikamente gibt, die auch die Übelkeit weitgehend unterdrücken.

- Essen Sie mehrere kleine und leicht verdauliche Mahlzeiten über den Tag verteilt. Manchmal hilft es, morgens unmittelbar nach dem Erwachen etwas Leichtes zu essen (Zwieback, Knäckebrötchen, Reiswaffeln, Vollkorncrackers, Salzgebäck). Halten Sie eine Kleinigkeit auf dem Nachttisch bereit. Sie starten besser in den Tag.
- Trinken Sie langsam und regelmässig, vor allem auch zwischen den Mahlzeiten. Gut verträglich sind Wasser (oftmals wird dieses besser ohne Kohlensäure vertragen), verschiedene Teesorten oder Bouillon. Bei starker Übelkeit oder Erbrechen hilft manchmal Cola mit Eis in kleinen Mengen. Saure Fruchtsäfte sind weniger geeignet. Ingwer hilft gegen Übelkeit: In Form von Tee, als Gewürz, Kapseln oder Bonbons.
- Starke Essensgerüche können die Übelkeit verstärken. Verzichten Sie bei der Zubereitung der Speisen auf scharfes Anbraten. Dämpfen Sie die Speisen oder bereiten Sie sie im Ofen zu. Speisen, welche keinen starken Eigengeruch haben, sind: pochiertes Poulet- oder Kalbfleisch, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Polenta, Griess, Milchprodukte wie zum Beispiel Quark, Hüttenkäse, Blanc battu. Auch Schleimsuppen aus Hafer, Reis oder Gerste können bei einer erhöhten Magensäureproduktion Linderung verschaffen.

Bei Durchfall

Von Erika Ackermann
und Irene Brenneisen

Die Darmschleimhaut des gesamten Magen-Darm-Traktes kann durch die Chemotherapie in Mitleidenschaft gezogen werden. Dadurch kann es zu Durchfällen kommen.

- Trinken Sie mindestens zwei Liter pro Tag, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Bei starkem Durchfall ist es wichtig, den Mineralstoffverlust (Natrium, Kalium) auszugleichen. Geeignet sind Bouillon oder isotonische Sportgetränke.
- Lösliche Nahrungsfasern binden das Wasser bei Durchfall. Sie sind in geraffeltem Apfel, Bananen, gekochten Rüeblen, Guarfasern (erhältlich in Apotheken) oder Flohsamen enthalten.
- Weitere Nahrungsmittel und Getränke zur Unterstützung sind: schwarzer Tee, Heidelbeeren frisch oder getrocknet, Heidelbeersaft, dunkle Schokolade (Kakaogehalt über 70%), Trockenreis, Parmesan.
- Vermeiden Sie Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Xylit, Mannit, diese können abführend wirken.
- Muskatnuss verzögert den Transport der Speisen in den Darm. Würzen Sie passende Speisen damit.

Rüeblisuppe nach Moro
(altbewährtes Hausmittel
bei Durchfall)

Sie brauchen:

- 0,5kg Karotten
- 1L Wasser
- 1 TL Salz

So geht's:

- Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Karotten während ungefähr einer Stunde in einem Liter Wasser kochen, pürieren, mit Wasser auf einen Liter auffüllen.



Bei Verstopfung

Von Erika Ackermann
und Irene Brenneisen

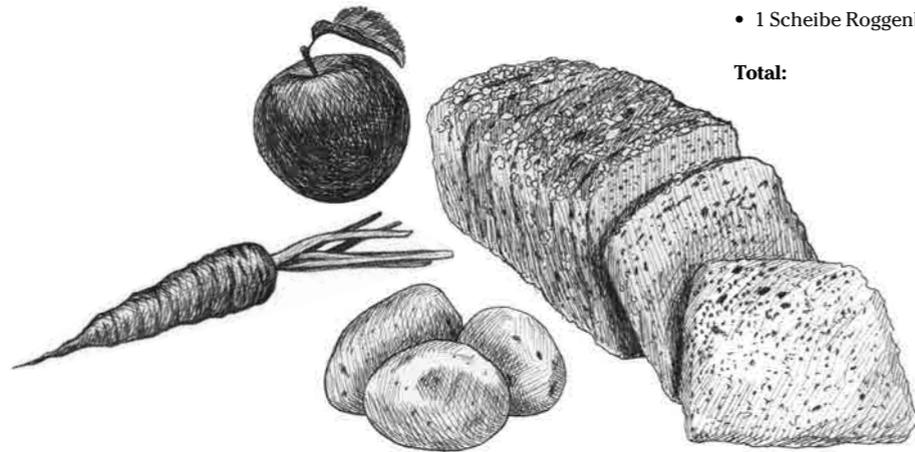
Die Medikamente der Therapien, Bewegungsmangel und reduzierte Flüssigkeitsaufnahme können zu Verstopfung führen.

- Trinken Sie reichlich, mindestens zwei Liter pro Tag (Wasser, ungesüsste Kräutertees, verdünnte Fruchtsäfte).
- Bevorzugen Sie nahrungsfaserreiche Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse, Salat, Früchte und Hülsenfrüchte. Auch Guarfasern enthalten viele lösliche Nahrungsfasern. Sie gelten als Nahrungsergänzungsmittel und sind in Apotheken erhältlich. Eine ordentliche Portion Nahrungsfasern erhalten Sie zum Beispiel auch, wenn Sie 1–2 Esslöffel Weizenkleie, Leinsamenschrot oder Flohsamen mit 2 dl Flüssigkeit einnehmen.
- Nutzen Sie eigene Hausmittel wie Feigensirup, eingelegte Pflaumen, Traubensaft, frischen Apfelsaft usw.
- Regelmässige Bewegung unterstützt eine geregelte Verdauung.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn die Verstopfung über längere Zeit anhält.

Beispiel für genügende Nahrungs- faserzufuhr von 30 g pro Tag:

• 2 Scheiben Vollkornbrot	7 g
• 1 Apfel	3 g
• 200 g Kartoffeln	2,5 g
• 300 g Rüebli/Lauchgemüse	7,5 g
• 1 Birne	4 g
• 1 Scheibe Vollkornbrot	3,5 g
• 1 Scheibe Roggenbrot	2,5 g

Total: 30 g



Bei Appetitlosigkeit und Geschmacksstörungen

Von Erika Ackermann
und Irene Brenneisen

Unter der Behandlung mit Zytostatika kann es zu Geschmacksveränderungen kommen. Das bedeutet, dass Sie die Lebensmittel nicht so schmecken wie gewohnt, oder auch, dass Sie plötzlich Gelüste auf ungewohnte Lebensmittel haben. Nach Beendigung der Chemotherapie erholen sich die Geschmacksnerven.

- Gehen Sie auf Entdeckungsreise und probieren Sie Neues aus. Essen Sie, worauf Sie Lust haben.
- Planen Sie regelmässige Mahlzeiten ein und bauen Sie Salate und Gemüse mit Bitterstoffen wie Zuckerhut, Löwenzahn, Chicorée, Rucola, Artischocken in Ihren Speiseplan ein. Aperitifs mit Bitterstoffen (gibt es auch alkoholfrei) wirken appetitanregend, so auch viele Kräuter wie Basilikum, Bohnenkraut, Majoran, Oregano. Auch Gewürze wie Pfeffer, Kurkuma und Currymischungen helfen.
- Tee zubereitet aus Anis, Fenchel, Schafgarbe, Wermut, Löwenzahn, Tausendgüldenkraut kann unterstützend wirken.
- Halten Sie kleine Snacks wie Crackers, Nüsse, getrocknete Früchte, Käsewürfel, Pudding, Quark, Joghurt, Glacé bereit.
- Spülen Sie mit Nelkenwasser 2- bis 3-mal pro Tag den Mund. (Kochen Sie 2–3 Gewürznelken in Wasser auf, lassen Sie es abkühlen und gurgeln Sie damit den Mund).

Bei Gewichtsabnahme und Untergewicht

Durch Appetitmangel, Geschmacksveränderungen oder Durchfall kann es zur Abnahme des Körpergewichtes und vor allem zur Abnahme von Muskelmasse kommen. Dies wiederum führt zu vermehrter Müdigkeit und Schwäche und somit zu geringerer Lebensqualität. Während der Chemotherapie ist es deshalb wünschenswert, das Gewicht stabil zu halten.

Wichtig ist zuerst einmal, den Gewichtsverlust zu stoppen. Achten Sie deshalb auf genügende Energie- und Proteinzufuhr!

Um eine längerfristige Gewichtszunahme zu erreichen, sollte die tägliche Kalorienzufuhr um 500 bis 800 kcal über dem Kalorienbedarf liegen. Eine Gewichtszunahme ist jedoch meist nur langsam zu erreichen. Sinnvoll ist eine Gewichtszunahme von ein bis zwei Kilogramm pro Monat. Der individuelle Energiebedarf setzt sich zusammen aus Grundumsatz und Leistungsumsatz. Der Grundumsatz erfasst den Energiebedarf in Ruhe und ist von Alter, Grösse, Gewicht und Geschlecht abhängig, der Leistungsumsatz wird von der körperlichen Aktivität bestimmt.

Der Proteinbedarf liegt bei 1,2–1,5 g pro Kilogramm Körpergewicht.

Rechenbeispiel mit 51 kg Körpergewicht: $51 \times 1,2 = 61,2$

Der Proteinbedarf liegt hier bei mindestens 61 g Protein pro Tag.



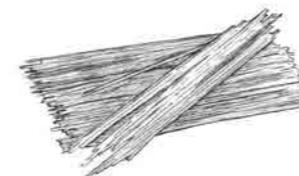
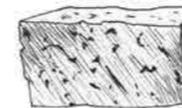
Milch, Milchprodukte, Eier	Proteingehalt
200 ml Milch / 1 Glas	6,5 g
150–180 g Joghurt natur	6–7,2 g
30 g Hart- oder Hartkäse	8–10 g
30 g Weichkäse oder Streichschmelzkäse	6 g
30 g Mozzarella	6 g
30 g Parmesan / Reibkäse gerieben (2 EL)	10 g
200 g Hüttenkäse, Quark, Blanc battu	20 g
1 Ei (55 g)	6,5 g

Von Erika Ackermann
und Irene Brenneisen

Reichern Sie die Speisen an, damit diese eine hohe Energiedichte erreichen:

- Suppen und Saucen mit Rahm, Crème fraîche, Butter, Öl, Reibkäse, Milchpulver verfeinern.
- Kartoffelstock, Polenta, Teigwaren mit Butter, Öl, Rahm, Reibkäse ergänzen.
- Gratins und Aufläufe mit Rahm, Mascarpone, Rahmquark, Reibkäse usw. abschmecken.
- Salate können mit Nüssen, Kernen, Oliven, Avocado, Käsewürfeln ergänzt werden. Grosszügig Öl und Mayonnaise verwenden.
- Desserts wie Crêmen, Pudding, Fruchtpüree, Frappée anreichern mit Rahm, Mascarpone, Quark anreichern.
- Anreichern der Speisen mit Proteinpulver oder Malto Dextrin abrunden.

Bei Gewichtsabnahme und Untergewicht



Fleisch, Wurstwaren

Proteingehalt

100 g mageres Fleisch	23 g
60 g Wurstwaren (Bratwurst, Lyoner)	7,7–9,5 g
60 g gekochter Schinken	12 g
60 g Trockenfleisch	23 g

Fisch

Proteingehalt

100 g Fisch	18 g
-------------	------

Pflanzliche Alternativen

Proteingehalt

100 g Tofu, natur	8 g
100 g Quornschnittel natur	13 g
100 g Seitan	20 g

Stärkeprodukte

Proteingehalt

1 Stück Brot / Brötchen (50 g)	20 g
3 Knäckebrötchen / 6 Darvida	3 g
3 EL Müsli (30 g)	4 g
1 Port. Reis (45 g roh)	3 g
1 Port. Teigwaren Hartweizen (45 g roh)	6 g
1 Port. Eierteigwaren frisch (120 g)	7–13 g
1 Port. Maisgriess, Polenta (45 g roh)	4 g
2 Kartoffeln (120 g)	2,5 g
1 Port. Hülsenfrüchte (60 g roh)	10 g
1 EL Nüsse (15 g)	2,5 g

Hochkalorische Ergänzungsnahrung

Falls die normale Ernährung nicht ausreicht, um sich bedarfsdeckend zu ernähren, gibt es spezielle Trinknahrung zur Unterstützung. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ernährungsberater darüber.

Es gibt eine grosse Auswahl von Produkten auf dem Markt. Wichtig neben der geeigneten Zusammensetzung ist Ihr persönlicher Geschmack. Zusätzlich zu den süssen Varianten gibt es auch geschmacksneutrale Produkte. Für Rezeptideen richten Sie sich an die Ernährungsberatung.

Bei Gewichtszunahme und Heisshunger

Von Erika Ackermann
und Irene Brenneisen

Durch die Medikamente der Therapien und den ausgelösten Östrogenmangel kann es zu Gewichtszunahme und Heisshunger kommen. Studien haben gezeigt, dass das Normalgewicht die Prognose bei Brustkrebs verbessert.

Was Sie selbst tun können

Wichtig ist eine langsame aber beständige Gewichtsabnahme. Ideal sind 1–2 kg pro Monat. Wenn Sie sehr schnell zugenommen haben oder noch Chemotherapie haben, ist es bereits ein Erfolg, wenn Sie das Gewicht stabil halten können.

Es kann hilfreich sein, zunächst ein Ernährungsprotokoll über 3 bis 7 Tage zu führen, denn so lässt sich die tatsächliche Nährstoff- und Kalorienzufuhr ermitteln. Vielleicht essen Sie gar nicht so viel, aber die Nährstoffverteilung stimmt nicht.

Body Mass Index (BMI)

Der BMI beurteilt das Körpergewicht im Verhältnis zur Körperlänge.

Berechnung:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergrösse in Meter} \times \text{Körpergrösse in Meter})}$$

Ein Beispiel: Eine Frau mit 1,70 m Körpergrösse und 90 kg Gewicht hat einen BMI von: $90 \text{ kg} : (1,7)^2 = 31,1$

BMI *Beurteilung des Körpergewichts*

< 18,5	Untergewicht
20–25	Normalgewicht
25–30	Leichtes Übergewicht
> 30	Übergewicht

Bei Gewichtszunahme und Heisshunger

Planen Sie 3 Hauptmahlzeiten, je nach Bedarf

2–3 Zwischenmahlzeiten:

- Nahrungsmittel mit einem hohen Nahrungsfasergehalt sättigen besser und sorgen für eine geregelte Verdauung. Bevorzugen Sie darum Vollkornprodukte, Gemüse, Salat, Früchte und Hülsenfrüchte.
- Eine ausreichende Eiweisszufuhr ist wichtig, damit keine Muskeln abgebaut werden. Achten Sie darauf bei den Mahlzeiten darauf, dass immer Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte oder Milchprodukte dabei sind.
- Fett hat eine hohe Energiedichte, verwenden Sie es sparsam und gezielt. Wertvolle pflanzliche Fette wie zum Beispiel Raps- oder Olivenöl oder das Fett in den Nüssen sind in der gesunden Ernährung unentbehrlich. Vorsicht mit versteckten Fetten in Wurstwaren, frittierten Speisen, fetten Saucen, Gebäck usw.
- Achten Sie auf die Menge der Kohlenhydratbeilage (Kartoffeln, Polenta, Teigwaren, Reis, Brot usw.). Schöpfen Sie davon nur einmal.
- Nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich. Hier sind kalorienfreie Getränke wie Wasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee zu bevorzugen.
- Beschränken Sie den Zucker- und Alkoholkonsum auf ein Minimum.

Der Bedarf an Zwischenmahlzeiten ist individuell. Sie können diese auch in die Hauptmahlzeiten integrieren.

Menubeispiel für ca. 1500 kcal pro Tag:

Frühstück:

Tee oder Kaffee ohne Zucker
1 dl Milch fettarm
1–2 Stück Vollkornbrot
10 g Butter
30 g Hartkäse
oder
Tee oder Kaffee ohne Zucker, bei Bedarf mit Milch
3 EL Getreideflocken (z.B. Haferflocken, Hirseflocken usw.)
1 TL gemahlene Nüsse oder Samen
2 dl Milch oder 1 Joghurt (fettarm)
100 g Früchte nach Saison

Znüni:

Tee oder Kaffee ohne Zucker oder 1 Glas Wasser
1 Apfel oder 1 Frucht nach Saison

Mittagessen:

Gemüsebouillon mit frischen Kräutern
100 g Pouletbrust grilliert
150 g Gemüsereis gekocht (5–6 EL)
1 Portion Blattspinat
1 EL Olivenöl für die Zubereitung der Speise
100 g Kiwisalat

Zvieri:

energiefreies Getränk
4 Cracker
50 g Frischkäse (z.B. Hüttenkäse)

Nachtessen:

Linsensalat:
150 g gekochte grüne Linsen
½ Zwiebel
100 g Rüeblli fein geraffelt
100 g Tomaten gewürfelt
Blattsalat zum Garnieren

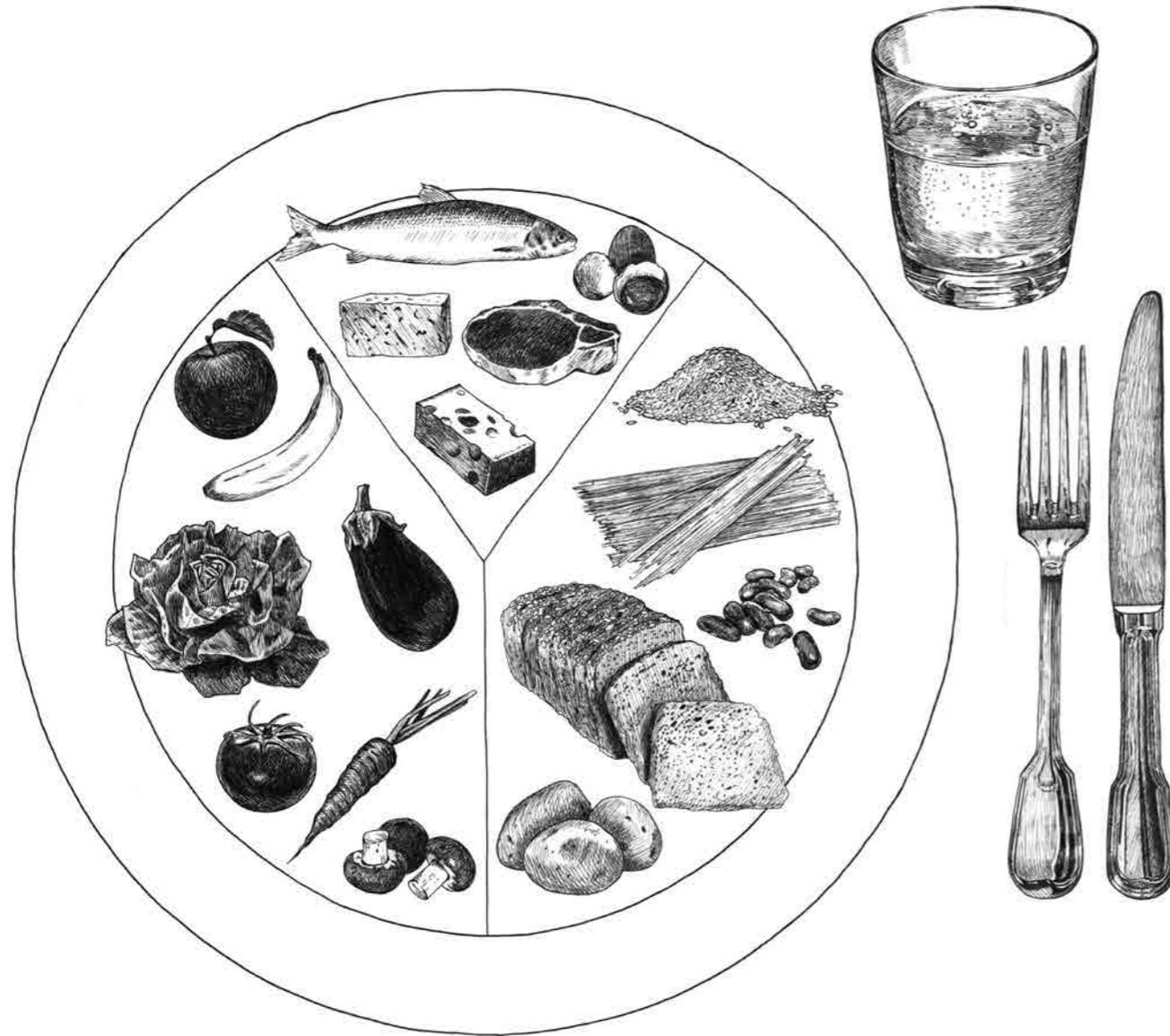
Salatsauce aus:

1 EL Rapsöl, 1 EL weisser Balsamico-Essig, 1 EL Apfelsaft
Salz, Pfeffer, Petersilie fein gehackt

Dessert:

Beerenquarkcreme

Bei Gewichtszunahme und Heisshunger



Getränk	Gemüse/Früchte	Stärkereiche Lebensmittel	Eiweissreiche Lebensmittel
1,5dl	ca. 1/3 des Tellers	ca. 1/3 des Tellers	ca. 1/3 des Tellers
Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüsster Tee oder Kaffee	Roh und/oder gekocht, als Beilage, als Hauptgericht, als Dessert, als Salat, als Suppe, als Rohkost oder zum Knabbern	z.B. Kartoffeln, Getreideprodukte (Teigwaren, Reis, Polenta, Couscous, Brot), Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, rote oder weisse Bohnen, usw.), Maniok oder Quinoa	Einmal pro Tag eine Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn oder Seitan. Zu den anderen Hauptmahlzeiten ein Milchprodukt wie Milch, Joghurt, Quark, Blanc battu, Hüttenkäse oder Käse

Bei Gewichtszunahme und Heisshunger

Weitere Tipps rund ums Abnehmen:

- Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Kauen Sie gut. Das Sättigungsgefühl stellt sich frühestens 15 Minuten nach Beginn der Mahlzeit ein.
- Warme Mahlzeiten und Getränke sättigen besser als kalte Speisen und Getränke. Darum ist eine warme Gemüsesuppe zur Ergänzung zu einer kalten Mahlzeit sehr empfehlenswert. Oder trinken Sie einen heissen Tee zur Zwischenmahlzeit, und Sie werden merken, dass Sie danach länger satt sind.
- Versuchen Sie nicht den ganzen Tag und Abend zu «snacken». Machen Sie bewusst Pausen zwischen den Mahlzeiten. Sollte Ihnen dies nicht immer gelingen, halten Sie geeignete Nahrungsmittel bereit:
 - Cherrytomaten
 - Radieschen
 - rohe Gurken, rohe Rüebli, Peperoni, Stangensellerie, Fenchel
 - Dipsauce aus Blanc battu mit Schnittlauch und Petersilie
 - Essiggemüse
- Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus, so erleichtern Sie sich den Einkauf. Sie können sich auch mit geringem Zeitaufwand ausgewogen ernähren. Achten Sie darauf, dass Sie immer einen Vorrat an Salat- und Gemüsekomponenten zu Hause haben. Sollte kein frisches Gemüse vorhanden sein, können Sie mit Spinat, Bohnen, Broccoli, Erbsen usw. aus dem Tiefkühler ausgleichen. Auch Maissalat aus der Dose oder Randensalat aus dem Beutel können da helfen. Haben Sie kleine Resten an Reis, Teigwaren oder Kartoffeln? Dann bereiten Sie am nächsten Tag daraus eine Suppe oder einen Salat zu, ergänzt mit Gemüsen. Dazu noch die Proteinbeilage in Form von Ei oder Käse, und schon haben Sie wieder eine Mahlzeit mit wenig Aufwand zubereitet.
- Stress, Ängste, wenig Schlaf können das ganze Hormonsystem durcheinanderbringen und das Hungergefühl fördern. Achten Sie auf sich. Gönnen Sie sich zwischendurch Ruhe und Entspannung. Auch regelmässige Bewegung unterstützt Sie beim Abnehmen. Lesen Sie das Kapitel zur Bewegung ab Seite 74.

Bei Entzündungen der Schleimhäute im Mund- und Rachenraum

Von Erika Ackermann
und Irene Brenneisen

Unter einer Chemotherapie sind auch die Mundschleimhäute besonders gefährdet. Denn die Schleimhautzellen kleiden den gesamten Magen-Darm-Trakt aus, zu dem auch der Mund- und Rachenraum gehört. Die geschädigte Schleimhaut bildet eine besondere Angriffsfläche für Bakterien. Schleimhautprobleme können sich rasch entwickeln – heilen aber meist auch schnell wieder ab.

- Bereiten Sie milde, weiche Speisen mit viel Saucen zu.
- Verwenden Sie Lebensmittel mit einem hohen Flüssigkeitsanteil wie Früchte, Kompotte, Gemüse, Suppen, Joghurt, Pudding, Frappé.
- Frische Kräuter wie Petersilie, Rosmarin usw. helfen, den Speichelfluss anzuregen.
- Runde Eiswürfel zum Lutschen halten die Mundhöhle feucht.
- Kühle Speisen wie Glacé werden als sehr angenehm empfunden.
- Vermeiden Sie sehr heiße, scharfe oder saure Gerichte.

Vorsichtsmassnahmen:

- Untersuchen Sie regelmässig Ihre Mundhöhle vor dem Spiegel.
- Eine Prothese sollten Sie immer gründlich säubern. Verzichten Sie auf die Prothese, wenn die Schleimhaut geschädigt ist.
- Achten Sie auf gute und sorgfältige Mundhygiene. Putzen Sie nach jedem Essen die Zähne. Benutzen Sie eine weiche Zahnbürste und wechseln Sie sie alle drei Monate
- Benutzen Sie kein alkoholhaltiges Mundwasser.
- Verwenden Sie Zahnseide vorsichtig.
- Trinken Sie genügend Flüssigkeit.
- Halten Sie die Schleimhäute mit zuckerfreien Kaugummis und Bonbons feucht.
- Ananas- und Zitronensaft regen die Speichelsekretion an. Dem Trinkwasser nur ein paar Tropfen beigegeben. Nicht bei defekten Schleimhäuten!
- Nutzen Sie einen Lippenbalsam, aber ohne Glycerin, z.B. Propolis-Lippenpflege.

Bei Entzündungen der Schleimhäute im Mund- und Rachenraum

Was Sie selbst tun können:

Mögliche Prophylaxe:

- Viermal täglich mit Povidon-Jod-Lösung (7,5 %, 2,5 TL auf ½ Glas Wasser verdünnt) 2 – 3 Minuten spülen.
- Mit Kamillen-, Pfefferminz- oder Fencheltee spülen.
- Malventee / Salbeitee wird nicht empfohlen, da er die Schleimhäute austrocknet.

Aphten:

- Mit einer Myrrhen-Ratania oder Calendula-Tinktur bepinseln. Tragen Sie die Tinktur unverdünnt auf, bei Bedarf bis 4 × pro Tag.

Gereizte Schleimhäute:

- Bei leichtern Beschwerden mit Ringelblumentinktur gurgeln (½ TL auf ein Glas Wasser).
- Bei stärkeren Beschwerden mit Teebaumöl gurgeln (1 Tropfen in 1 dl Wasser).
- Propolis (8 Tropfen auf ein ½ Glas Wasser), damit den Mund spülen.

Offene Stellen:

- Mit Malvenlösungen spülen. Nicht zu empfehlen bei trockenen Schleimhäuten, da Malve austrocknend wirkt.

Trockene Schleimhaut:

- Sprühfläschchen mit 2 Tropfen Zitronenöl, 2–4 Tropfen Öl nach Vorliebe, etwas Salz und Wasser auffüllen.



Gesund ernährt – das Wichtigste in Kürze

Ausgewogenes Essen und Trinken sind Teil eines gesunden Lebensstils. Sie versorgen den Körper mit Energie, lebenswichtigen Nähr- und Schutzstoffen, fördern Ihr körperliches Wohlbefinden und tragen dazu bei, Krankheiten vorzubeugen. Darüber hinaus bedeutet es ein Stück Lebensfreude, denn ausgewogene und vollwertige Mahlzeiten sind auch Zeiten des Genusses, der Erholung und des Austauschs mit anderen Menschen.

Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide

Von Erika Ackermann

Die Schweizer Lebensmittelpyramide (vgl. Grafik) veranschaulicht bildlich eine ausgewogene Ernährung. Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen werden in grösseren, solche der oberen Stufen in kleineren Mengen benötigt. Verbotene Lebensmittel gibt es nicht. Die Kombination der Lebensmittel im richtigen Verhältnis macht eine gesunde Ernährung aus. Wichtig ist, die Lebensmittel möglichst abwechslungsreich aus den einzelnen Pyramidenstufen zu wählen und schonend zuzubereiten. Somit wird der Körper optimal mit allen lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen versorgt.



Lebensmittel und ihre Wirkung

Von Erika Ackermann

Getränke

Täglich 1–2 Liter, bevorzugt in Form von ungesüsten Getränken, z.B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer und grüner Tee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.

An heissen Tagen oder bei erhöhter körperlicher Aktivität steigt der Wasserbedarf an. Wichtig ist zu trinken, bevor der Durst kommt. Getränke versorgen den Körper in erster Linie mit Wasser. Mineralwasser enthält zusätzlich Mineralstoffe wie z.B. Kalzium, Magnesium und Natrium.

Haben Sie Mühe mit Trinken, machen Sie sich einen Plan. Jedes Mal wenn Sie wieder ein Glas/eine Tasse getrunken haben, können Sie dies notieren. Dies kann helfen, genügend Flüssigkeit zuzuführen. Wenn es sehr heiss ist oder Sie sich vermehrt körperlich betätigen mit Wandern, Sport, Gartenarbeit usw., so steigt der Flüssigkeitsbedarf. Trinken Sie, bevor das Durstgefühl einsetzt.

Gezuckerte Mineralwasser, Fruchtsäfte, Milch und alkoholische Getränke werden in der Lebensmittelpyramide nicht zu der Gruppe der Getränke gezählt, da sie zu viele Kalorien enthalten.

Getränk	Menge	kcal
Kaffee schwarz ohne Zucker	1,5 dl	0
Kaffee mit 2 Zucker, 1 Kaffeerahm	1,5 dl	50
Tee ungesüsst	2 dl	0
Tee mit 2 Würfelzucker	2 dl	32
Latte Macchiato kalt oder heiss mit Zucker	2,5 dl	150–180
Süssgetränke gezuckert (Cola, Rivella, Ice Tea)	2 dl	90
Apfelsaft, Orangensaft	2 dl	90

Lebensmittel und ihre Wirkung

Früchte und Gemüse

Früchte und Gemüse enthalten eine Vielzahl von Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern und sekundären Pflanzenstoffen. Wenn Sie sich an die Empfehlung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung mit den 5 Portionen täglich halten, nehmen Sie bereits einen grossen Teil der wichtigen Nährstoffe zu sich.

Die erste Portion Früchte nehmen Sie idealerweise beim Frühstück ein. Im Verlauf des Tages eine Frucht als Snack und schon ist die zweite Portion erreicht. Beim Mittagessen nehmen Sie die dritte Portion als Salatbeilage zu sich. Zum Apéro am Abend genehmigen Sie sich ein Glas Tomatensaft oder zur Vorspeise eine Gemüsesuppe, und die vierte Portion ist erreicht. Beim Abendessen gibt es ein warmes Menu mit einer Gemüsebeilage, und schon haben Sie Ihre fünf Portionen Gemüse und Früchte eingenommen. Denken Sie daran, es dürfen auch mehr Portionen sein.

Gewisse Nährstoffe werden besser aus rohen, andere besser aus gekochten Gemüsen aufgenommen. Wechseln sie darum ab mit rohen und gekochten Gemüsen.

Beim Einkaufen lohnt es sich, auf saisonale, regionale Produkte zu achten. Gehen Sie wieder einmal auf den Wochenmarkt und erleben Sie die Farbenpracht der vielen Gemüse, Salate und Früchte.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Bestandteil unserer täglichen Ernährung. Sie sind in Obst, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen, Vollkornprodukten sowie fermentierten Lebensmitteln wie z. B. Sauerkraut enthalten und geben den pflanzlichen Lebensmitteln unter anderem ihre Farbe (siehe Seite 51). Sekundäre Pflanzenstoffe zählen bisher für den Menschen nicht zu den essenziellen Nährstoffen, haben aber Einfluss auf eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen. Sekundäre Pflanzenstoffe weisen zudem eine schützende Wirkung auf.

Täglich empfohlen (SGE)

- 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte
- 1 Portion entspricht 120g

Pro Tag kann eine Portion durch 2 dl ungezuckerten Frucht- / Gemüsesaft ersetzt werden.



Lebensmittel und ihre Wirkung

Sekundärer Pflanzenstoff	Enthalten in	Eigenschaften	möglicher Gesundheitseffekt
Carotinoide	Karotte, Tomate, Peperoni, grünes Gemüse (Spinat, Lattich), Aprikose, Mango, Melonen, Kürbis	Farbstoffe (gelb, orange, rot)	<ul style="list-style-type: none"> • wirken als Antioxidans • beeinflussen das Immunsystem • reduzieren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen • krebshemmend
Polyphenole (Flavonoide)	Äpfel, Birnen, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Rotkohl, Auberginen, schwarzer und grüner Tee usw.	Farbstoffe (gelb, blau, violett)	<ul style="list-style-type: none"> • wirken als Antioxidans • beeinflussen das Immunsystem • können das Wachstum von Bakterien, Pilzen, Viren unterdrücken • reduzieren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen • krebshemmend
Glucosinolate	Broccoli, Blumenkohl, Weisskohl, Rettich, Radieschen, Kresse, Senf usw.	scharfer Geruch und Geschmack als chemischer Abwehrstoff gegen Feinde	<ul style="list-style-type: none"> • krebshemmend
Phenolsäuren	Kaffee, Tee, Vollkornprodukte, Weisskohl, Radieschen	Abwehrstoffe gegen Feinde	<ul style="list-style-type: none"> • krebshemmend
Phytosterine	Nüsse und Pflanzensamen (Sonnenblumenkerne, Sesam, Soja), Hülsenfrüchte	Membranbaustoff; Pflanzenhormone, die ähnlich wie Cholesterin aufgebaut sind	<ul style="list-style-type: none"> • senken den Cholesterinspiegel
Phytoöstrogene	Getreide und Hülsenfrüchte (z.B. Sojabohnen), Leinsamen	Pflanzenhormone, die ähnlich wie das weibliche Sexualhormon Östrogen aufgebaut sind	<ul style="list-style-type: none"> • wirken als Antioxidans • beeinflussen das Immunsystem • krebshemmend
Sulfide	Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Schnittlauch	Duft- und Aromastoffe	<ul style="list-style-type: none"> • können das Wachstum von Bakterien, Pilzen, Viren unterdrücken • können die Blutgerinnung beeinflussen • krebshemmend

Lebensmittel und ihre Wirkung

Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Die Gruppe der stärkereichen Nahrungsmittel macht neben Gemüse und Früchten einen Hauptanteil der Ernährung aus. Neben Fett sind Kohlenhydrate wichtige Energielieferanten für unseren Körper.

Die tägliche Kohlenhydratzufuhr sollte entsprechend der Schweizer Lebensmittelpyramide zwischen 45–55% der täglichen Energiezufuhr betragen. Dies entspricht zwischen 225 g und 275 g Kohlenhydrate bei einem täglichen Energiebedarf von 2000 kcal. Davon sollten maximal 50 g in Form von Zucker sein. Zu bevorzugen sind Vollkornprodukte, weil diese gut sättigen und mehr wertvolle Inhaltsstoffe liefern (z.B. Nahrungsfasern, Vitamine, Mineralstoffe).

Bei den stärkehaltigen Kohlenhydraten sind vor allem die Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an Nahrungsfasern auszuwählen. So zum Beispiel Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Vollkornteigwaren, Vollreis usw. In den letzten Jahren gibt die Gruppe der Kohlenhydrate immer wieder Anlass zur Diskussion. Es wird viel über «low carb» geschrieben. Viele sind verunsichert. Darf ich noch Brot oder Teigwaren essen?

Die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung wurde im Jahr 2011 neu überarbeitet. Stärkehaltige Lebensmittel machen auch weiterhin einen grossen Teil der gesunden Ernährung aus. Sie liefern wie bereits erwähnt einen wichtigen Teil an Nahrungsfasern, Vitaminen und Mineralstoffen. Kohlenhydrate in Form von Zucker (z.B. in Getränken, Süssigkeiten, Gebäck usw.) sollten nur einen kleinen Teil ausmachen. Diese gehören in die Gruppe der Genussmittel.

Eine ausreichende Nahrungsfasierzufuhr ist für die Ernährung des Menschen von besonderer Bedeutung. So wird durch nahrungsfaserreiche Lebensmittel, insbesondere durch Vollkornprodukte, das Risiko für diverse ernährungsbedingte Krankheiten mit wahrscheinlicher, z. T. sogar überzeugender Evidenz gesenkt. Es gilt eine Empfehlung von 30 g Nahrungsfasern pro Tag.

Täglich empfohlen (SGE)

- 3 Portionen
- Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen
- 1 Portion entspricht: 75–125 g Brot / Teig oder 60–100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder 180–300 g Kartoffeln oder 45–75 g Knäckebrot / Vollkorncracker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht)

Haben Sie bisher nur wenig Nahrungsfasern zu sich genommen, ist es wichtig, dass Sie langsam den täglichen Verzehr steigern, damit sich Ihr Darm daran gewöhnen kann.



Lebensmittel und ihre Wirkung

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Menge</i>	<i>Nahrungsfasergehalt</i>
Wasserreiche Gemüse wie Gurken, Tomaten, Zucchini	100 g	0,5–1g
Karotten, Peperoni, Fenchel, Sellerie, Blumenkohl, Broccoli usw.	100 g	3–5 g
Weisse Bohnen, Linsen, Kichererbsen usw. gekocht	100 g	6–8 g
Vollkornbrot	50 g	3,2 g
Weissbrot	50 g	1,6 g
Vollkornteigwaren gekocht	150 g	5,1 g
Teigwaren hell gekocht	150 g	2,2 g
Haferflocken	40 g	4 g
Cornflakes	40 g	1,6 g
Apfel, Birnen, Aprikosen, Pfirsiche, Himbeeren, Brombeeren	150 g 100 g	3 g 5 g

Lebensmittel und ihre Wirkung

Fleisch, Fisch, Eier und Tofu

Der tägliche Proteinbedarf beträgt 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht. Protein ist ein wichtiger Bestandteil von Muskeln, Haut, Bindegewebe, Hormonen und Enzymen. Bevorzugen Sie Fleisch gegenüber Fleischwaren (z.B. Salami, Fleischkäse), da es oft weniger Fett und Nitritpökelsalze enthält. Leber und Niere sind bedeutende Vitamin-A-Quellen, sollten aber selten konsumiert werden, weil sie auch viele unerwünschte Stoffe enthalten. Fische liefern neben Eiweiss auch Jod und Omega-3-Fettsäuren.

Eier liefern das wertvollste Eiweiss. Der Proteingehalt im Eigelb ist höher als im Eiklar. Fett, Cholesterin und Vitamin A sind ausschliesslich im Dotter vorhanden.

Tofu und Quorn enthalten viele Nahrungsfasern, allerdings ist das Eisen in diesen Produkten weniger gut verfügbar als jenes aus tierischen Quellen. Tofu und Quorn enthalten kein Vitamin B₁₂.

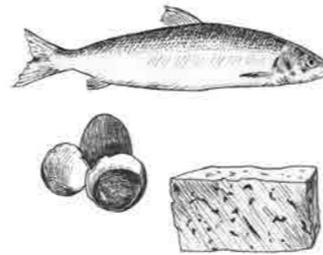
Milchprodukte

Mit den Empfehlungen von 3 Portionen Milchprodukte können Sie Ihren täglichen Kalziumbedarf decken. Milchprodukte sind gute Quellen für B-Vitamine wie z.B. Riboflavin (B₂) oder Cobalamin (B₁₂). Auch fettreduzierte Milchprodukte sind gute Nährstofflieferanten. Allerdings enthalten sie weniger Energie und fettlösliche Vitamine als die vollfetten Produkte.

Auch wenn Sie keine Laktose vertragen, müssen Sie nicht gänzlich auf Milch und Milchprodukte verzichten. Halbhart- und Hartkäse sind von Natur aus praktisch laktosefrei. Und im Handel gibt es immer mehr laktosefreie Milch- und Joghurtsorten.

Täglich empfohlen (SGE)

- Eine Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse oder Quark
- Zwischen diesen Eiweisslieferanten abwechseln
- 1 Portion entspricht: 100–120 g Fleisch/Geflügel/Fisch/Tofu/Quorn/Seitan (Frischgewicht) oder 2–3 Eier oder 30 g Halbhart-/Hartkäse oder 60 g Weichkäse oder 150–200 g Quark/Hüttenkäse



Täglich empfohlen (SGE)

- 3 Portionen Milch bzw. Milchprodukte
- 1 Portion entspricht: 2 dl Milch oder 150–200 g Joghurt/Quark/Hüttenkäse/andere Milchprodukte oder 30 g Halbhart-/Hartkäse oder 60 g Weichkäse



Lebensmittel und ihre Wirkung

Fette, Öle

Fette sind unentbehrlich für den Körper. Sie dienen als Energielieferant, sind Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Fette schützen unseren Körper vor Kälte und dienen als Stütze und Polster für unsere Organe. Die richtige Fettauswahl kann sogar das Risiko für Krankheiten senken.

Raffiniertes und kalt gepresstes Öl

Viele pflanzliche Öle werden nach dem Pressen der Ölsaaten raffiniert, da die Rohöle noch verschiedene Begleitstoffe (Pigmente, Geruchs-, Geschmacks- und Bitterstoffe) enthalten, die meist aus Gründen der Haltbarkeit, des Aussehens, des Geschmacks und der technischen Weiterverarbeitung unerwünscht sind. Viele pflanzliche Öle werden so angeboten. Es handelt sich hierbei um geschmacksneutrale, raffinierte Öle, die sowohl in der heissen als auch kalten Küche eingesetzt werden können. Raffinierte Öle haben gegenüber nicht raffinierten eine längere Haltbarkeit und einen geringeren Schadstoffgehalt. Der Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ändert sich durch die Raffination kaum. Kaltgepresste Öle werden nur gepresst und im Geschmack sehr charakteristisch durch ihre jeweilige Pflanzenart geprägt. Native Raps- und Walnussöle zeichnen sich beispielsweise durch ihr nussiges Aroma aus. Natives Olivenöl mit der Bezeichnung «extra» wird direkt aus Oliven erster Güteklasse ausschliesslich mit mechanischen Verfahren gewonnen. Kaltgepresste Öle eignen sich vor allem für die Zubereitung von Salaten, Vorspeisen und Desserts. Werden die Öle erhitzt, gehen ihre wertvollen Inhaltsstoffe verloren. Da die enthaltenen Fettsäuren empfindlich sind und leicht oxidieren, ist ihre Haltbarkeit begrenzt.

Omega-3-Fettsäuren

Die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren (z. B. α -Linolensäure) verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und beugen so Ablagerungen in den Blutgefässen vor. Sie beeinflussen zudem das Immunsystem und hemmen Entzündungsreaktionen im Körper. Gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind Raps-, Baumnuss- und Leinöl. Längerkettige Omega-3-Fettsäuren (Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure) kommen hauptsächlich in fettreichen Fischen wie Hering, Makrele und Lachs vor.

Täglich empfohlen (SGE)

- 2–3 EL (20–30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl
- Pro Tag 1 Portion (20–30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne
Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag)



Nüsse und Kerne

Nüsse und Kerne enthalten wertvolle Fettsäuren und viele Vitamine und Mineralstoffe. Aufgrund des hohen Kaloriengehalts sollten Nüsse im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung in kleineren Mengen – dafür häufiger – verzehrt werden. Als Zutat für Müeslis, Joghurt- und Quarkspeisen oder für zwischendurch können Nüsse eine gesunde Ernährung bereichern. Auch bei der Herstellung von Backwaren wie Kuchen, Gebäck oder Brot lassen sie sich gut beimischen. Als unerwünschte Stoffe können Aflatoxine in Nüssen vorkommen. Beim Kauf sollten daher nur Nüsse ausgewählt werden, die unbeschädigt sind und keine Schimmelbildung aufweisen. Bei Schimmelpilzbefall oder Verdacht darauf ist es ratsam, die Nüsse nicht mehr zu konsumieren.

Genussmittel

Grundsätzlich gilt: Süßigkeiten, gesüsste Getränke, salzige Knabberereien und alkoholhaltige Getränke mit Mass genießen. Die Produkte dieser Lebensmittelgruppe liefern viele Kalorien in Form von Zucker und/oder Fett. Salzige Knabberereien enthalten zudem reichlich Salz. Diese Lebensmittel haben eine hohe Energiedichte: sie beschreibt den Energiewert (kcal) pro Gewichtseinheit (100 g): Kuchen, Biskuits und Torten besitzen eine durchschnittliche Energiedichte von ca. 400 kcal/100 g, Glacés eine von ca. 200 kcal/100 g. Zum Vergleich haben frische Früchte eine durchschnittliche Energiedichte von 45 kcal/100 g und Gemüse eine von 25 kcal/100 g.

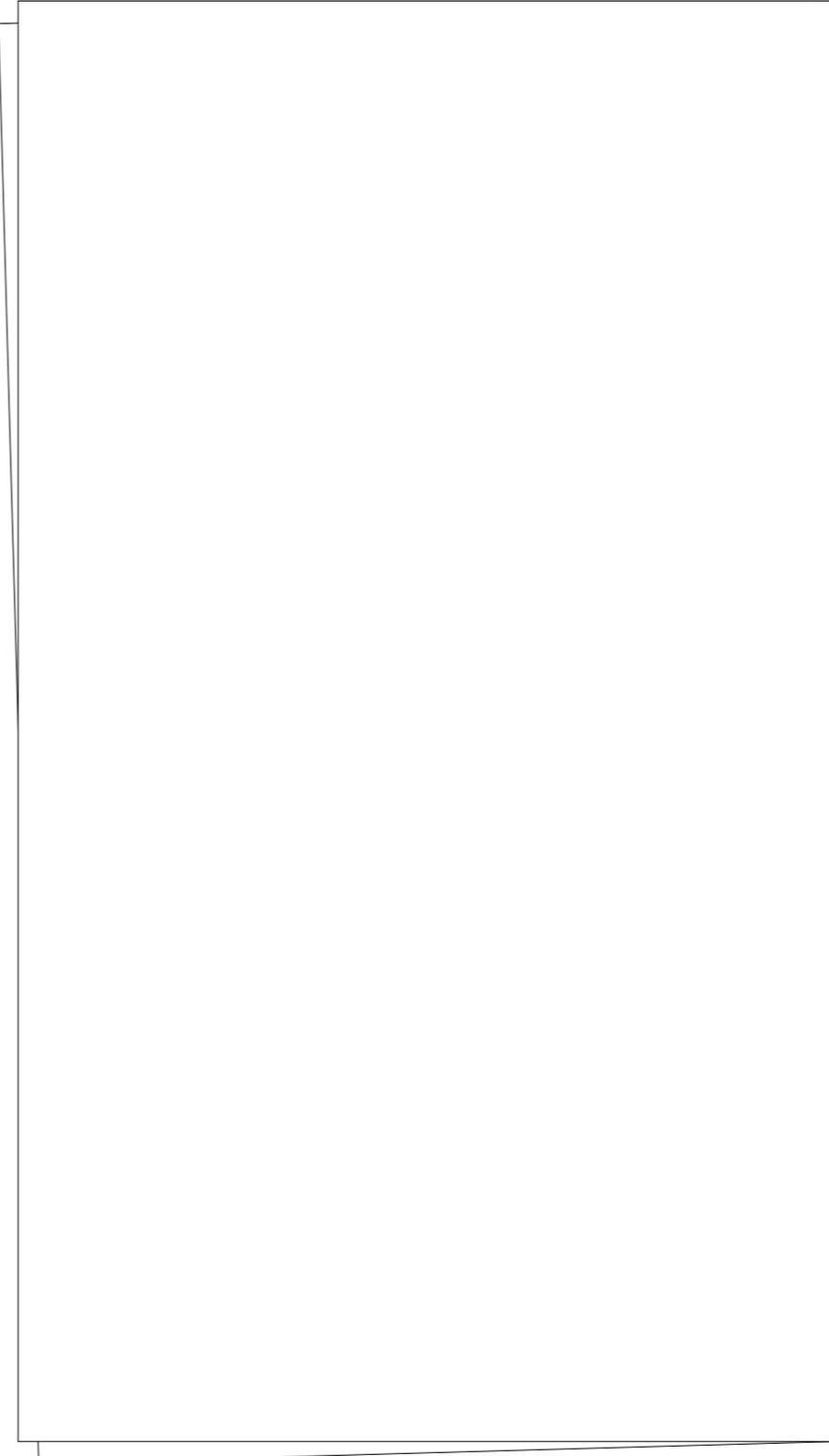
Pro Tag sollten nicht mehr als 10 % der Gesamtenergie aus raffiniertem Zucker zugeführt werden. Mit rund 5 dl Süßgetränken (z.B. Limonaden, koffeinhaltigen Energiedrinks) ist diese Menge für eine erwachsene Person bereits erreicht. Alkoholhaltige Getränke sind ebenfalls energiereich; 1 g Alkohol enthält 7 kcal (1 dl Wein enthält 10 g Alkohol). Im Vergleich dazu enthält 1 g Fett 9 kcal und 1 g Protein bzw. Kohlenhydrate je 4 kcal.

So sieht eine gesunde Ernährung aus:

- Täglich fünf Portionen Gemüse und Früchte oder mehr
- Zu jeder Hauptmahlzeit Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Reis, Teigwaren oder unverarbeitete Getreideprodukte (z.B. Vollkornbrot)
- Täglich genügend Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier
- Täglich mit Mass: Öle, Fette und Nüsse
- Reichlich über den Tag verteilt: Wasser und ungesüsste Kräutertees

Hier sollten Sie sich zurückhalten:

- Fett
- Zucker und Süßgetränke
- Rotes oder verarbeitetes Fleisch
- Alkohol





Die Therapie ist beendet – was nun?

Es wäre so einfach, wenn man ein paar ausgesuchte Nahrungsmittel essen könnte, um den Krebs zu verhindern. Wissenschaftlich gibt es keine Beweise, dass eine bestimmte Ernährungsweise Krebs heilen kann. Seien Sie darum vorsichtig, wenn durch eine bestimmte Ernährungstheorie Heilung versprochen wird. Die Ernährungsforschung in den letzten Jahren hat diesbezüglich gezeigt, dass einige Nahrungsmittel überschätzt, andere unterschätzt wurden. Viele Wirkungsmechanismen sind noch ungeklärt. Sicher ist aber, dass die Ernährung ein wichtiger Faktor in der Krebsprävention ist – und einer der Faktoren, den Sie aktiv beeinflussen können.

Erika Ackermann
Dipl. Ernährungsberaterin FH
Zürich und Wädenswil

Irene Brenneisen
Dipl. Breast Care Nurse
Zürich

Dr. med. Michael Cebulla
BrustZentrum Klinik St. Anna
Luzern

Vorsicht – Antikrebsdiät gibt es nicht!

Von Dr.med. Michael Cebulla,
Erika Ackermann
und Irene Brenneisen

Einseitige Ernährung kann mehr Schaden als Nutzen anrichten. Es gibt die Theorie, dass der Krebs «ausgehungert» werden kann. Durch sehr extreme Ernährungsweisen wie reine Saftdiäten oder protein- und kohlenhydratlose Ernährung wird dem Krebs angeblich «die Nahrung entzogen». Lassen Sie die Finger davon, denn Ihr Körper wird dadurch geschwächt, und es entsteht ein Mangel an wichtigen Nährstoffen.

Es gibt wenige Studien zu einer ketogenen Diät (nur 25 g Kohlenhydrate pro Tag). Sichere Studienergebnisse und die Langzeiterfahrung fehlen noch. Die Ernährung ist sehr einschränkend und es braucht eine grosse Umstellung und viel Disziplin. Seien Sie darum kritisch, auch wenn diese Ernährung in verschiedenen Publikationen propagiert wird.

Was ist seriös, wo ist Vorsicht geboten? Vor allem im Internet wird vieles publiziert. Da ist es sinnvoll, die Quellenhinweise zu beachten. Verlässliche Institutionen sind zum Beispiel die Krebsligen und der World Cancer Research Fund (WCRF).

Lebensmittel zur Prävention

Von Dr.med. Michael Cebulla,
Erika Ackermann
und Irene Brenneisen

Viele Nährstoffe haben wichtige und schützende Funktionen im Körper. Am besten nehmen Sie diese so auf, wie sie in unserer Nahrung vorkommen.

Antioxidantien

Antioxidantien haben als sogenannte Radikalfänger eine grosse Bedeutung im Körper. Durch oxidativen Stress entstehen reaktive Stoffwechselprodukte, welche mitverantwortlich für den Alterungsprozess sind und in Zusammenhang mit der Entstehung von Krebs gebracht werden. Verschiedene Vitamine und Mineralstoffe wirken sich als Radikalfänger günstig aus.

Beta-Carotin

Regeneriert die Haut, schützt vor Zellschäden, stärkt die Abwehrkräfte, wirkt als Antioxidans. Beta-Carotin kommt in gelben / orangen Gemüsen und Früchten (wie Rüebli, Peperoni, Kürbis, Aprikosen, Mango usw.) und in dunkelgrünem Blattgemüse vor.

Nahrungsfasern

Nahrungsfasern, welche für eine geregelte Verdauung sorgen, helfen mit, im Darm die Kontaktzeit mit Karzinogenen und Toxinen zu verkürzen. Nehmen Sie zu jeder Hauptmahlzeit Getreideprodukte oder Kartoffeln zu sich (bei Übergewicht Portionsgrösse beachten). Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Nahrungsfasern und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 25 g Nahrungsfasern, vor allem aus Vollkornprodukten, Früchten, Gemüse, Salat und Hülsenfrüchten, sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr senkt die Risiken für verschiedene ernährungsbedingte Krankheiten.

Omega-3-Fettsäuren

Einige Studien weisen darauf hin, dass eine genügende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren (EPA, DHA) das Brustkrebsrisiko senken kann. Diese sind vor allem in fettreichen Meerfischen wie Lachs, Thunfisch und Sardellen enthalten. Die Vorstufe der α -Linolensäure finden Sie zum Beispiel in Leinöl, Rapsöl, Baumnüssen und geschroteten Leinsamen.

Lebensmittel zur Prävention

Selen

Schützt die Zellen vor schädlichen Radikalen und ist unentbehrlich für den Zellstoffwechsel. Es kommt in Fisch, Meeresfrüchten, Leber, Eier, Vollkornbrot vor.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Diese Stoffe werden in der Pflanze selber als Abwehrstoffe, als Schutzstoffe, aber auch als Farb- oder Lockstoffe gebildet. Es gibt mehr als 100000 solcher Stoffe in den Pflanzen. Mit unserer Ernährung nehmen wir täglich ca. 1,5g dieser Substanzen zu uns. Einem Teil der sekundären Pflanzenstoffe wird eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben (siehe Seite 51).

Bereits gibt es isolierte Pflanzenstoffe in Form von Rotweinkapseln, Karotinpulver, Grüntee-Kapseln usw. auf dem Markt. Die Wirkung solcher Produkte ist nicht nachgewiesen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie solche Produkte einnehmen.

Wenn Sie die Empfehlung der gesunden Ernährung mit 5 Portionen Früchten und Gemüse pro Tag im Alltag umsetzen und dabei auf Abwechslung und auf die Saison achten, enthält Ihre Nahrung auf natürliche Art die sekundären Pflanzenstoffe und Vitamine.

Vitamin C

Schützt vor Zellschädigungen und kommt in Früchten, Gemüse und Kartoffeln vor.

Vitamin D

Das Sonnenvitamin ist wichtig für den Knochenaufbau. In den letzten Jahren wurden weitere Forschungsergebnisse bekannt. Es scheint einen Zusammenhang zu geben zwischen einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel und Brustkrebs. Vitamin D kann mit Hilfe der UVB-Strahlen der Sonne auf der Haut vom Körper selber gebildet werden. In den Wintermonaten ist die Einstrahlung der Sonne in unseren Breitengraden zu schwach für die Bildung von Vitamin D. Es kommt in Milch und Milchprodukten, Eigelb und fettreichem Fisch vor. Allein mit der Ernährung ist es jedoch schwierig, den Vitamin-D-Bedarf zu decken. Sprechen Sie mit ihrem Arzt über eine genügende Versorgung zur Prävention.

Beispiele:

Lycopin: Tomaten
Glucosinolate: Kohllarten
Phytinsäure: Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse
Phytoöstrogene: Soja, Leinsamen, Hopfen
Polyphenole (Flavonoide und Phenolsäuren): rote Beeren, Trauben, Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Schokolade
Saponine: Hülsenfrüchte
Sulfide: Knoblauch, Zwiebeln
Terpene: in vielen Kräutern und Gewürzen



Lebensmittel zur Prävention

Vitamin E

Wirkt als Antioxidans und kommt in pflanzlichen Ölen, Nüssen, Weizenkeimen vor.

Zink

Spielt eine wichtige Rolle im Immunsystem und ist Bestandteil und Aktivator vieler Enzyme. Es kommt in Fleisch, Hülsenfrüchten, Weizenkeimen, Vollkornprodukten, Käse vor.

Seien Sie vorsichtig mit:

Acrylamid (Entstehung durch Maillard-Reaktion)

Besonders in stärkehaltigen Nahrungsmitteln wie Brot, Chips, Rösti usw., wenn diese Nahrungsmittel stark gebacken oder angebraten werden.

Aflatoxine (Schimmelpilzgift)

Werden Lebensmittel unsachgemäß gelagert, entstehen Schimmelpilze. Sie produzieren Aflatoxine, die krebserregend sind. Werfen Sie verschimmelte Lebensmittel immer weg – nie essen! (Ausnahme: Nahrungsmittel wie Brie, Gorgonzola usw. Da ist der Schimmel gezüchtet und unbedenklich).

Benzpyren (brennendes tierisches Fett)

Vorsicht ist beim Grillieren geboten, da durch brennendes tierisches Fett Benzpyren entstehen. Nicht direkt über der Flamme grillieren. Daher das Grillgut besser in eine Aluschale legen oder indirekt grillieren. Gewisse Gewürze und Kräuter wie Rosmarin, Salbei, Thymian und Senf senken das Risiko, wenn das Fleisch damit gewürzt oder mariniert wird.

Verarbeitetes Fleisch

Verarbeitetes Fleisch (Cervelat, Bratwurst, Wienerli) wird durch das Räuchern, Beizen, Salzen oder die Zugabe von chemischen Konservierungsstoffen haltbar gemacht und enthält dadurch einen hohen Anteil an Nitratpökelsalzen. Besonders beim Erhitzen können sich krebserregende Stoffe bilden.

Lebensmittel zur Prävention

Alkohol

Alkohol zählt neben Tabak und Übergewicht zu den grössten Risikofaktoren bei der Entstehung von Krankheiten. Deshalb soll Alkohol nur moderat oder besser gar nicht konsumiert werden. Alkoholische Getränke sind kalorienreich und daher ein wichtiger Faktor bei der Entstehung von Übergewicht.

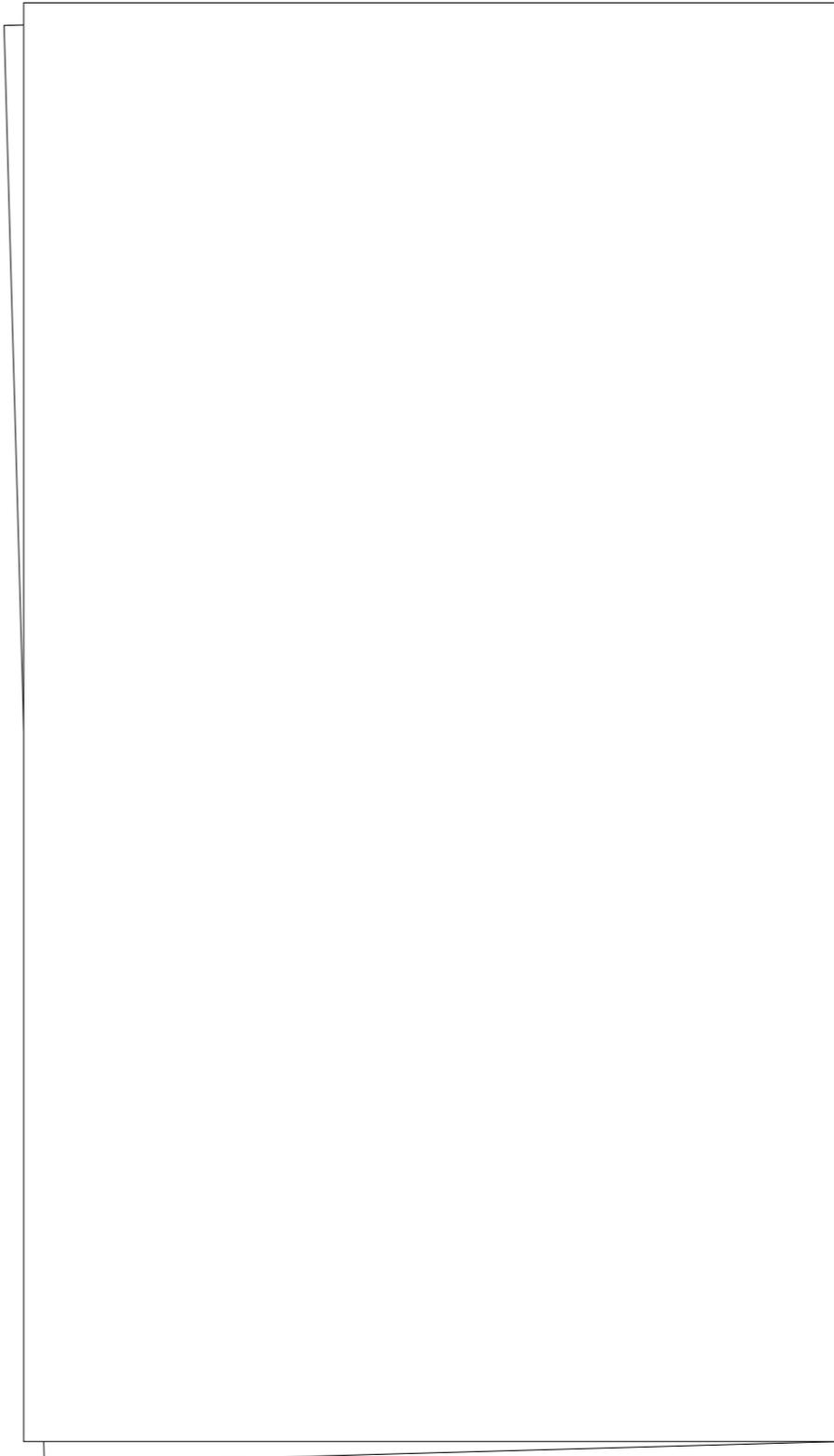
Nahrungsergänzungsmittel

Hochdosierte Nahrungsergänzungspräparate stehen im Verdacht, die Krebsentstehung zu begünstigen. Bestimmte Mineralstoffe scheinen hingegen das Krebsrisiko zu senken. Der Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln zur Krebsprävention könnte unerwartete und nachteilige Folgen mit sich bringen – wir können diese darum nicht empfehlen.

Für die Prävention wiederholen sich mehr oder weniger die Empfehlungen zur gesunden Ernährung. Zusammengefasst bedeutet dies:

- Vermeiden Sie Übergewicht
- Täglich 5 Portionen Früchte, Gemüse und Salat
- Gesunde, ausgewogene Ernährung
- Schonende Zubereitungsarten verwenden, keine verdorbenen Lebensmittel verzehren
- Genügende Flüssigkeitszufuhr mit energiefreien Getränken
- Alkohol mit Mass geniessen

Notizen



Mit der schwierigen Lebensphase umgehen

Nach Beendigung der Therapien fühlen sich die betroffenen Frauen meistens nicht mehr so belastbar und können oder möchten deshalb nicht einfach in den gewohnten Alltag vor der Erkrankung zurückkehren. Sie spüren und äussern das Bedürfnis nach einer ausgewogenen Work-Life-Balance.

Die Erfahrung zeigt auch, dass sich die Patientinnen mit ganz neuen Lebensthemen rund um die Fragen des Sinns und Seins sowie der Zukunft auseinandersetzen. Denn der erlebte Verlust des Vertrauens in ihren eigenen Körper sowie die Angst vor einem Rückfall des Karzinoms sind allgegenwärtig. Die krankheitsbedingte Zuwendung durch Familie, Freunde und Arbeitskollegen verändert sich und lässt nach. Die Patientinnen beschreiben, dass sie wieder das Gefühl haben, funktionieren zu müssen. Doch sie wollen nicht mehr funktionieren und wissen doch noch nicht, wie der neue Weg aussehen soll.

Frauen in dieser Lebensphase haben verschiedenste Wünsche und Bedürfnisse und suchen nach gezielter, professioneller Unterstützung, nach neuen Möglichkeiten und

neuen Wegen. Ihnen ist bewusst, dass sie die Krankheit in das Leben integrieren müssen – und es ist ihnen klar, dass sie bezüglich ihrer Gesundheit nie mehr so unbedarft sein werden wie vor der Erkrankung.

Irene Brenneisen
Dipl. Breast Care Nurse
Zürich

So steigern Sie Ihre Aufmerksamkeit

Von Irene Brenneisen

Auch wenn vieles anders ist, als es zuvor war und auch wenn die Krankheit wie ein Schatten über dem Leben liegen kann, bedeutet das nicht, dass die betroffenen Frauen eine schlechtere Lebensqualität haben müssen. Es kann eine neue, andere, bewusster Lebensqualität sein, wie viele Frauen berichten. Denn die Frauen suchen nach ihrem Sinn im Leben, sie möchten wieder Vertrauen in ihren Körper finden und Lust in der Sexualität erleben. Sie wollen ihren Alltag neu und bewusst gestalten. Und auf dieser Suche werden sie fündig, finden neue Formen des Lebens, des Geniessens, der Freude, und oft genug finden sie sich selbst.

Auf diesem Weg aus der Krise und hin zu der Chance des neuen Lebens gibt es viele unterschiedliche und bewährte Copingstrategien und Methoden, die Ihnen helfen können, auf Ihre Fragen und Bedürfnisse Antworten und Lösungen zu finden.

Achtsamkeitstraining

Mit dem «Mindfulness Stress Reduction Programm» können Sie gezielt Ihre Achtsamkeit fördern. Das Konzept wurde von Prof. John Kabat-Zinn und Dr. Saki Santorelli für Personen entwickelt, die unter grossen Belastungen stehen, damit sie den damit verbundenen Stress wirksam abbauen und die inneren Ressourcen aktivieren lernen.

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist das klare und nicht wertende Wahrnehmen dessen, was in jedem Augenblick geschieht, und besteht darin, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle und alle anderen Wahrnehmungen, ob angenehm, unangenehm oder neutral, zu beobachten und diese so zu akzeptieren, wie sie sind. Durch den Verzicht auf eine Bewertung kommen wir in den Kontakt mit der Gegenwart und uns selbst.

Aus der Forschung wissen wir, dass Menschen nicht auf das «Problem an sich» reagieren, sondern auf die damit verbundenen inneren Bilder, Gedanken und Emotionen, die den eigentlichen Stress auslösen. Solche Stresssituationen im Alltag – hervorgerufen durch schwierige Beziehungen, Krankheiten, Verlust oder andere Herausforderungen des Lebens, sind Teil unseres Seins.

So steigern Sie Ihre Aufmerksamkeit

Durch die Praxis der Achtsamkeit erwerben wir die Fähigkeit, auch in schwierigen Lebensphasen eine innere Ruhe, Akzeptanz und Klarheit zu finden. Durch den Zugang zu diesen Ressourcen aktivieren Sie wichtige innere Heilkräfte.

Die beschriebenen Effekte geschehen durch das Erwerben einer inneren Haltung, die unvoreingenommen, offen, liebevoll, zugewandt, achtungsvoll, interessiert und erkundend ist.

So steigern Sie Ihre Aufmerksamkeit:

- Achtsame Körperwahrnehmungen (Bodyscan)
- Körperübungen (Yoga)
- Meditation im Sitzen und im Gehen
- Gespräche und der Austausch zu Themen wie Stress, Umgang mit schwierigen Emotionen und Ängsten



Bewegung kann das Rückfallrisiko senken

Mehrere wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmässige Bewegung das Rückfallrisiko für Brustkrebs senken kann. Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Leistungsfähigkeit und Ihr psychisches Wohlbefinden aus. Gerade wenn Sie niedergeschlagen sind, kann regelmässige Bewegung dazu beitragen, dass Sie sich wieder vitaler fühlen und merken, dass es Ihnen Spass macht, aktiv zu sein.

Welche Bewegung ist für mich geeignet?

Von Dr.med.Michael Cebulla

Überlegen Sie sich, welche Sportart Sie vor der Erkrankung ausgeübt haben. Sind Sie jemand, der gerne etwas alleine, zu zweit oder in einer Gruppe unternimmt?

Sich gesundheitswirksam bewegen heisst nicht zwingend Sport treiben. Alltagsaktivitäten wie zügiges Gehen, Velo fahren oder Gartenarbeiten haben den Vorteil, dass sie sich leicht in den Tagesablauf integrieren lassen. Beginnen Sie langsam, dafür regelmässig, körperliche Bewegung in Ihren Alltag einzubauen. Ziel ist es, sich täglich mindestens eine halbe Stunde zu bewegen.

Möchten Sie einen Schritt weiter gehen, treiben Sie 2- bis 3-mal pro Woche während 20 bis 60 Minuten bewusst Sport. Das Training sollte so intensiv sein, dass es ein leichtes Schwitzen und ein beschleunigtes Atmen bewirkt, das Sprechen dabei aber noch möglich ist. Besonders eignen sich jene Bewegungsarten, die wenig Material und Übungsaufwand verlangen, ein tiefes Unfallrisiko haben und sich ein Leben lang betreiben lassen wie zum Beispiel:

- Wandern, Nordic Walking, Joggen, Velofahren
- Schwimmen, Aqua Fit, Rudern, Wasserball
- Yoga, Pilates, Chi Gong, Tai Chi
- Tanzen, Zumba
- Medizinische Trainingstherapie (MTT), Fitnessstraining

Denken Sie daran, je grösser Ihr Muskelanteil, desto mehr Energie verbraucht der Körper. Darum kann gezieltes Krafttraining zum Muskelaufbau langfristig helfen, Übergewicht abzubauen.

Welche Bewegung ist für mich geeignet?

Integrieren Sie Sport erfolgreich in Ihren Alltag

Jeder Schritt zu mehr Aktivität hin ist wichtig und verspricht einen Nutzen für Ihre Gesundheit. Eine Verhaltensänderung ist ein langer und oft schwieriger Prozess, bei dem auch Rückfälle in alte Verhaltensmuster vorkommen. Damit die Verhaltensänderung gelingt, machen Sie einen Vertrag mit sich selbst. Halten Sie Ihre Überlegungen zu den folgenden Punkten fest:

- Beginnen Sie mit kleinen Schritten und setzen Sie sich möglichst kleine Ziele. So können sich Erfolgserlebnisse einstellen, die Sie zum Weitermachen animieren. Steigern Sie später langsam die Häufigkeit und den Umfang der Bewegung.
- Machen Sie sich eventuelle Stolpersteine (z.B. keine Zeit, zu müde, schlechtes Wetter usw.) bewusst und überlegen Sie sich eine Strategie, wie Sie sich trotzdem motivieren können, sich zu bewegen.
- Machen Sie sich Ihre Fortschritte bewusst. Dies gelingt Ihnen zum Beispiel, indem Sie ein Bewegungstagebuch führen oder sich Ihr Ziel auf einem Blatt oder in der Agenda notieren und laufend kontrollieren.
- Belohnen Sie sich für Ihre Fortschritte. Gönnen Sie sich zum Beispiel ein entspannendes Bad oder einen Kino- oder Theaterbesuch am Ende von zwei erfolgreichen Wochen. Eventuell hilft es Ihnen, sich einer Gruppe anzuschliessen, damit Sie sich gemeinsam bewegen können.

Impressum

Konzept und Projektkoordination

Gremlich Fatzer Partner AG

Bilder

Sarah Illenberger

Illustrationen

Alina Günter

Texte

Erika Ackermann

Dipl. Ernährungsberaterin FH

Zürich und Wädenswil

Dr. med. Michael Cebulla

BrustZentrum Klinik St. Anna

Luzern

PD Dr. med. Andreas Trojan

Brust-Zentrum Zürich

Irene Brenneisen

Dipl. Breast Care Nurse

Zürich

Weitere Exemplare dieser Broschüre können Sie bei Ihrem behandelnden Arzt anfordern.

Mit freundlicher Unterstützung von

© 2013 Roche Pharma (Schweiz) AG

Diese Broschüre darf nicht ohne vorgängige Einwilligung von Roche Pharma (Schweiz) AG reproduziert, kopiert oder übersetzt werden.

Sämtliche Berufsbezeichnungen, die im vorliegenden Text in der männlichen Form Verwendung finden, werden geschlechtsneutral angewandt und beziehen sich gleichermaßen auf Frauen sowie Männer.

Quellen

Krebsliga Schweiz, www.krebsliga.ch

Schweizerische Gesellschaft für

Ernährung, www.sge.ch

Bundesamt für Sport, www.hepa.ch



Roche Pharma (Schweiz) AG

4153 Reinach

11/2013

