

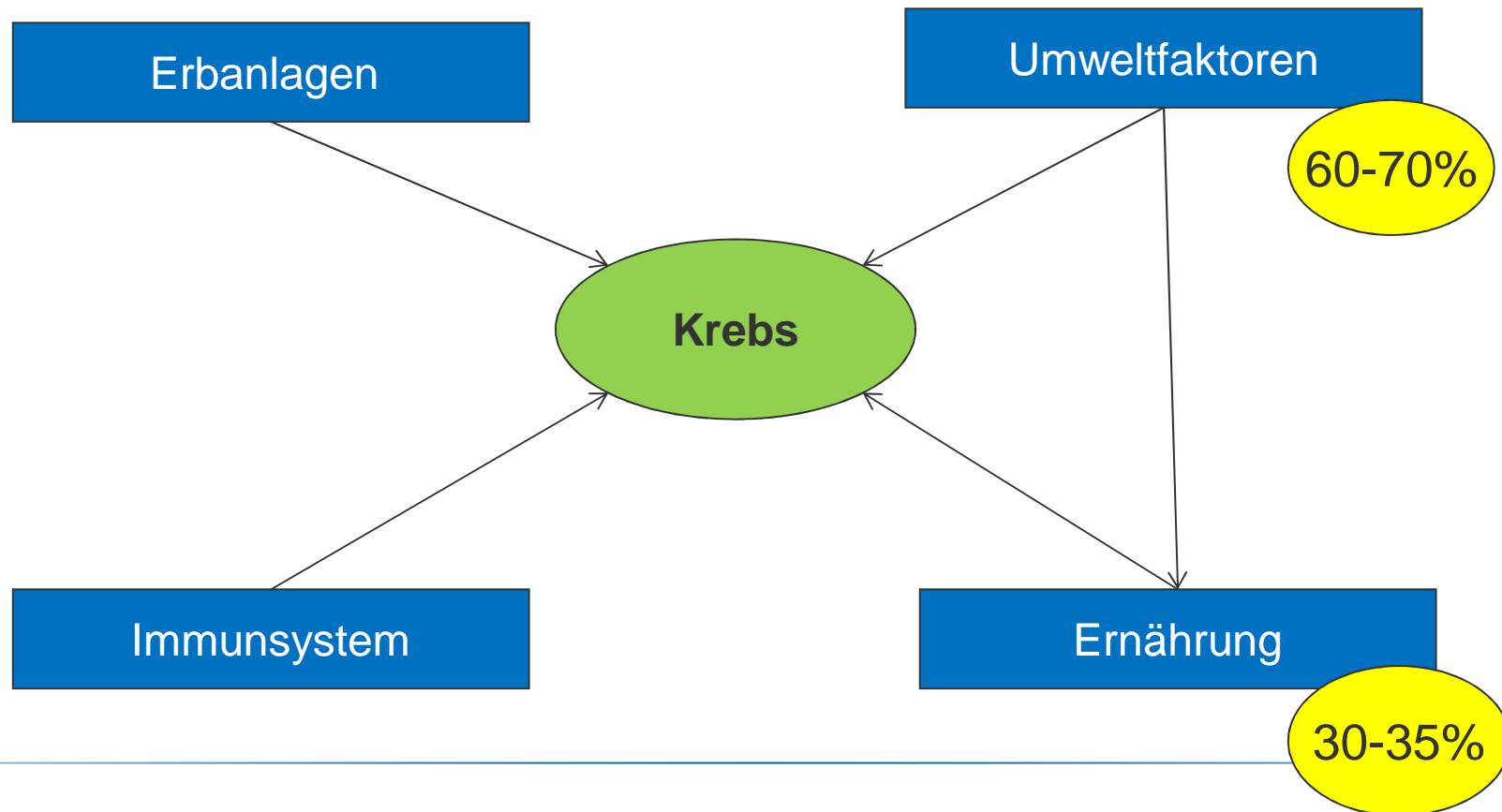
**Informationsveranstaltung des Tumorzentrum München
mit der Bayerischen Krebsgesellschaft „Ernährung und Komplementärmedizin“
12. April 2014**

Was tun bei Übergewicht?

Hans Hauner

**Else Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin
der Technischen Universität München**

Ursachen von Krebserkrankungen



Ernährung und Krebsrisiko

Risikofaktoren:	Tumor	Evidenz
Übergewicht	Speiseröhre, Pankreas, Dickdarm, Niere, Brust postmenopausal, Endometrium	überzeugend
Alkohol	Mund-, Rachenraum, Kehlkopf, Speise-röhre, Dickdarm (Mann), Brust Leber	überzeugend wahrscheinlich
Rotes Fleisch	Dickdarm Speiseröhre, Lunge, Pankreas, Endometrium	überzeugend vermutlich
verarbeitete Fleisch- produkte	Dickdarm Speiseröhre, Lunge, Magen, Prostata	überzeugend vermutlich
Gesamtfett	Lunge, Brust postmenopausal	vermutlich
Tierisches Fett	Dickdarm	vermutlich

Lebensstil und Krebsrisiko

Risikosenkung	Tumor	Evidenz
Körperliche Aktivität	Dickdarm Brust (menop.), Endometrium	überzeugend wahrscheinlich
Gemüse	Mund, Rachen, Kehlkopf Speiseröhre, Magen Lunge, Dickdarm, Eierstöcke, Endometrium, Nasen-Rachenraum	wahrscheinlich vermutlich
Obst	Mund, Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre, Magen, Lunge Pankreas, Leber, Dickdarm	wahrscheinlich vermutlich
Fisch	Dickdarm	vermutlich
Ballaststoffe	Dickdarm Speiseröhre	Wahrscheinlich vermutlich

Beeinflußbare Faktoren bei Krebs

Adipositas ist gerade dabei, den Tabakkonsum als wichtigste Ursache für Krebserkrankungen zu überholen

Menschen mit Adipositas haben häufiger eine krebsfördernde Ernährung

Das vergrößerte Fettgewebe bildet mehr Faktoren, die das Krebswachstum begünstigen

Wie soll ich mich bei Krebs ernähren?

- **Im stabilen Zustand**
 - **Bei Übergewicht**
-

Richtige Ernährung bei Krebs Vorbeugung und Behandlung

- 1) So schlank wie möglich, innerhalb des Normalgewichtsbereichs**
- 2) Täglich körperliche Bewegung (PAL > 1,6)**
- 3) Begrenzung des Verzehrs energiedichter Lebensmittel**
- 4) Überwiegend Verzehr pflanzlicher Lebensmittel (Obst/Gemüse > 600 g/Tag)**
- 5) Verzehr von rotem Fleisch und verarbeitetem Fleisch begrenzen
(< 300 g/Woche, < 500 g/Woche Fleisch insgesamt)**
- 6) Konsum alkoholischer Getränke einschränken (< 20 bzw. < 10 g/Tag)**
- 7) Salzkonsum reduzieren (< 5 g/Tag), verschimmelte Waren meiden**
- 8) Nahrungsergänzungsmittel werden nicht empfohlen**
- 9) Säuglinge sollten gestillt werden, Mütter stillen (> 6 Monate)**
- 10) Für Krebsbetroffene gelten die gleichen Empfehlungen**

Ernährung bei Krebs

1. Das richtige Körpergewicht



- **Der BMI für Erwachsene soll zwischen 18,5 und 25 kg/m² liegen**
- **Eine Zunahme des Körpergewichts sollte vermieden werden**
- **Normales Körpergewicht schützt vor zahlreichen anderen Krankheiten**

Reichlich pflanzliche Lebensmittel

☞ „Nimm 5 am Tag“

- Täglich mind. 5 Port. Obst und Gemüse (Salat) ☞ 600g!
- 1 Port. entspricht ca. Faustgröße
- Täglich 2 Port. Obst und 3 Port. Gemüse (Salat)
- Sorten nach Jahreszeit aussuchen
- 1 Port. Kann durch Saft ersetzt werden

Präventiv wirkende Inhaltsstoffe:

- ☞ Ballaststoffe
- (☞ Antioxidanzien
- ☞ Sekundäre Pflanzenstoffe)



Reichlich pflanzliche Lebensmittel: Getreideprodukte

Relativ unverarbeitete Getreideprodukte wie Vollkornbrot und Hülsenfrüchte sollen als natürliche Ballaststoffquelle zu einem Verzehr von mind. 25g Ballaststoffen / Tag beitragen.

Beispiel:

2 Sch. Vollkornbrot (100 g)

Ballaststoffe (g)

8

60 g Vollkornnudeln (roh)

5

50 g weiße Bohnen (roh)

12

oder

80 g Linsen / Kichererbsen (roh)

oder

200 g Kidneybohnen

insgesamt:

25



Krebsdiäten

- **Es gibt keine „Krebsdiät“, die eine Krebserkrankung aufhalten oder sogar heilen kann**
- **Viele Krebsdiäten führen zu einer Mangelernährung und schwächen den Körper und seine Abwehrkräfte**
- **Die Produkte, die im Zusammenhang mit Krebsdiäten verkauft werden, sind wertlos**

Daher

- **Hände weg von Krebsdiäten!**

Wann liegt Übergewicht, wann Adipositas vor?

Übergewicht: BMI ≥ 25 und < 30

Beispiel: bei Körpergröße von 1,70 m entspricht dies einem Gewicht von 72 – 87 kg

Adipositas: BMI ≥ 30

Bei einer Körpergröße von 1,70 m entspricht dies einem Gewicht von mehr als 87 kg

Es gibt 3 Schweregrade von Adipositas!

Wieviel Gewicht soll ich abnehmen?

Üblicherweise 5 bis 10 % des Ausgangsgewichts!

Wie kann man Gewicht abnehmen?

Überprüfung der eigenen Ernährungsgewohnheiten (Protokoll)

Persönliches Beratungsgespräch

Vorlieben und Geschmack müssen berücksichtigt werden

Austausch energiereicher gegen energieärmere Lebensmittel/Speisen

Pro Tag etwa 500 Kcal einsparen durch „anders essen, nicht weniger“!

Welche Kost zur Gewichtsabnahme ist die richtige?

Es gibt zahllose Kurzzeitdiäten, die fast immer wirkungslos sind, da schnelle Wiederzunahme

Kalorien können am leichtesten durch eine fettärmere Kost eingespart werden, aber auch kohlenhydratärmere Kostformen sind geeignet

Die Beratung muß immer auf den Patienten zugeschnitten werden und dessen Vorlieben und Bedürfnisse berücksichtigen

Ein schneller Gewichtsverlust sollte gemieden werden., pro Woche reichen 0,5 bis 1 kg vollkommen aus

Ernährung beim adipösen Krebspatienten

Eine pflanzlich betonte, fettarme Kost ist am besten geeignet

Es kann auch eine Mittelmeerkost angewandt werden

Eine Gewichtsabnahme sollte eher auf frühere Stadien begrenzt werden

Eine zu schnelle Gewichtsabnahme ist „verdächtig“ und bedarf der Rücksprache mit Arzt/Ärztin

Vor Beginn einer Behandlung immer den behandelnden Arzt befragen

Zusammenfassung

Meiden:
geräucherte oder gepökelte Nahrungsmittel



- **Weniger:**
- tierische Fette und verarbeitete Fleischwaren
 - Alkohol
 - Kochsalz
 - Fastfood, Süßigkeiten und Knabberartikel



- **Mehr:**
- Obst und Gemüse
 - Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte
 - Körperliche Aktivität
 - fettarme Milchprodukte



Ernährungsberatung für Menschen mit Krebserkrankungen:

Kochkurs

Christine Leicht

Diätassistentin, Ernährungsberaterin / DGE

Lehrstuhl für Ernährungsmedizin

Klinikum rechts der Isar, Technische
Universität München

Uptown München Campus D

Georg-Brauchle-Ring 60/62

80992 München

Tel.: 089-289-24921

www.em-tum.de

