

# Ernährung bei Krebs

Neben den unterschiedlichen Krebstherapien ist es wichtig, Möglichkeiten der Vorbeugung zu berücksichtigen. Hierzu gehören neben den bekannten Vorsorgeuntersuchungen ein gesunder Lebenswandel, Bewegung, Streßreduzierung und Vermeidung von Übergewicht. Speziell bei der Ernährung kann jedermann aktiv Krebsphylaxe betreiben. Es lassen sich zwei Bereiche unterscheiden.



## Vermeidung cancerogener Substanzen

Zu den folgenden Substanzen kennt man das krebserregende Potential:

**1. Benzpyrene**, die beim Grillen von fettigem Grillgut entstehen, sollten minimiert werden. Dies erreicht man, indem man kein Fett in die heiße Grillkohle tropfen läßt.

**2. Aflatoxine** sind Pilzgifte, die sich auf Erdnüssen, Pistazien und anderen Nüssen bilden können. Dies geschieht bei feuchter Lagerung der Nüsse. Aflatoxine führen zu Leberkrebs.

**3. Nitrosamine** entstehen aus Nitrit und den Eiweißabbaustoffen wie sekundären Aminen. Nitrit ist z. B. in Nitrit-Pökel-Salz enthalten, mit dem viele Wurstsorten zubereitet werden. Daher sollte man diese Lebensmittel nicht stark erhitzen oder braten. Ungünstig ist es, wenn ein weiteres Eiweiß zum nitrithaltigen dazukommt, wie Schinken (Nitrit-Pökel-Salz) mit Ei, und dann beide gebraten werden.

**4. Alkohol** in hochprozentiger Form ist ein Reizstoff und kann in großen Mengen und längerfristig konsumiert zu Entartungen der Schleimhäute des Verdauungssystems beitragen.

**5.  $\beta$ -Carotin**, ein Provitamin, das der Körper in Vitamin A umwandeln kann, erwies sich in Studien als problematisch: Besonders für Raucher

wirkte es krebefördernd als isoliertes Vitamin. Diese Wirkung muß man von der krebsvorbeugenden von Obst unterscheiden. In vielen Früchten und Gemüsearten ist  $\beta$ -Carotin enthalten, aber in natürlicher Form und geringen Mengen. Hier wirkt es krebsvorbeugend.

## Aufnahme krebsvorbeugender Lebensmittel

Die gesundheitsförderliche Wirkung von Obst und Gemüse ist vielfach erwiesen. Dabei ist Gemüse nicht gleich Gemüse. Untersuchungen von Greenpeace haben gezeigt, daß konventionelles Gemüse, das außerhalb der Jahreszeit in Treibhäusern reift, teilweise hoch belastet war mit Pestiziden. Die konventionell angebaute Paprika im Winter kehrt ihre präventive Wirkung um und bringt belastende Substanzen. Die Bevorzugung von Bioware ist in dieser Hinsicht besser. Die Lösung ist, saisonal reifes Gemüse zu bevorzugen. Im Winterkohl z.B. sind viele krebsvorbeugende Substanzen. Zusätzlich braucht diese Ware nicht weit transportiert zu werden, was die Umweltbelastung der Erde und letztlich auch des Menschen mindert. Ähnlich verhält es sich mit Obst. Auch wenn es im Winter keine große Auswahl gibt, ist der tägliche eine Apfel von Vorteil.

## Einfluß von Licht und Wärme

Unsere Nahrung entsteht durch „verdichtetes Sonnenlicht“ wie der Ernährungsmediziner Bircher-Benner vor gut 100 Jahren formulierte. In der Photosynthese der Pflanzen entsteht aus Licht, Wasser und Luft die Ursubstanz Glukose, aus der alle anderen Nährstoffe gebildet werden. Dabei helfen spezielle Mineralstoffe und Spurenelemente. Ein wichtiges Lichtelement ist dabei Magnesium, das als Zentralatom im Chlorophyll, dem Blattgrün, vorhanden ist und die Lichtumwandlung mit bewirkt. Im Menschen wirkt Magnesium als Katalysator in der Atmungskette der Zellen. Gerade die Krebszellen weisen aufgrund ihres raschen Wachstums eine andere (anaerobe) Zellatmung auf. Hier stützt Magnesium die gesunden Zellen in ihrer Energielieferung.

Magnesium sollte daher in ausreichender Menge in der Nahrung vorhanden sein. Dies geschieht mit allem grünen Gemüse, den Salaten und Kohlarten, aber auch Nüssen, Getreide und Obstsorten. Es ist immer die natürliche Zufuhr vor der Einnahme von Nahrungsergänzungspräparaten zu empfehlen. Ein weiteres Spurenelement, das mit der Lichtbildung zu tun hat, ist das Element Silizium. Es wird besonders in der anthroposophischen Diätetik beachtet. Udo

Renzenbrink betonte in seinem Buch „Diät bei Krebs“ die präventive Wirkung der Kieselsäure (Siliziumoxid): „Sie hat die Eigenschaft, die Lebewesen für das Licht aufzuschließen.“ Kieselsäure ist das zweitwichtigste Mineral der Erde nach Sauerstoff. Im menschlichen Körper ist Kieselsäure jedoch nur in geringer Menge vorhanden: 1 g Kieselsäure befindet sich in der Haut, Schleimhäuten, Darmepithel und Lungengewebe. Die Kieselsäure „leitet“ hier Licht in den Körper, wie sie als Glas – das ist Siliziumoxid – auch das Tageslicht in die Räume schickt. Kieselsäure ist enthalten in Vollkorngetreide wie Gerste, Reis, Dinkel, Hirse, ferner in Gemüsearten wie Möhren, Teepflanzen wie Schachtelhalm oder Kräutern wie Borretsch.

Bei einer Krebserkrankung tritt das Problem der Mangelerkrankung in den Vordergrund. Die Krebszellen ziehen Energie und Nährstoffe für ihr Wachstum an sich. So ist unfreiwillige Gewichtsabnahme häufig ein Zeichen für eine unerkannte Krebserkrankung.

Um dem Körper wieder ausreichend Nähr- und Vitalstoffe zuzuführen, ist diese Mangelsituation zu beseitigen. Hier kann Ernährung wirksam die medizinische Therapie unterstützen und auch Nebenwirkungen der Therapie wie Appetit-

mangel, Geschmackseinschränkung, Schluckstörungen etc. mit berücksichtigen.

Die Kost sollte genügend Ballaststoffe enthalten, aber nicht zu schwer verdaulich sein. Daher sind durchaus Vollkorngetreide-Speisen zu empfehlen, aber von den leichter verdaulichen Getreidearten wie Hirse, Naturreis oder Hafer (als Haferflocken). Bei Schluckstörungen werden Gemüsesuppen gut vertragen, die man leicht mit fein gemahlenem Reismehl andickt. Mandelmus ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, dabei gut verträglich. Man kann 1 Eßlöffel davon in Suppen, Soßen oder Breie geben. Milchprodukte wie Quark helfen, den Eiweißbedarf zu decken. Empfehlenswert sind die gesäuerten Milchprodukte (Joghurt, Schweden- oder Dickmilch). Allerdings sollte man den Verzehr von Milch und Milchprodukten nicht übertreiben. Ein Drittel bis ein halber Liter Milch mit Berücksichtigung von Joghurt, Käse etc. ist angemessen. Die Milchsäure zählt zu den krebsvorbeugenden Substanzen und sollte ihren festen Platz in der Alltagsernährung haben. Sie findet sich neben den Sauermilchprodukten auch in milchsäure Gemüsesäften (von Möhren, Rote Beete oder Sauerkraut) und Brottrunk.

Dies sind nur einige Hinweise für eine therapieunterstützende Ernährung gegen Krebs. Heilen kann man die Krankheit selbstverständlich nicht durch eine Diät. Hier sollte man keine falschen Hoffnungen wecken. Aber die Unterstützung des Körpers und Stärkung der Lebenskräfte durch eine geeignete Kost sind wichtige Hilfen und Vorbeugung. ■

Weitere Informationen und Rezepte sind zu finden in dem Buch „Ernährung und Krebs - was tun zur Vorbeugung und Therapiebegleitung?“ von Udo Renzenbrink, Hans-Kaspar Mittelstraß, Petra Kühne.



### Dr. sc. agr. Petra Kühne,

geb. 1953, Frankfurt a.M., verh., drei erwachsene Söhne, Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin des Arbeitskreises für Ernährungsforschung e.V. in Bad Vilbel, Redakteurin der Zeitschrift „Ernährungsrundbrief“, Beiträge in Zeitschriften, Vortrags- und Kurstätigkeit. Buchveröffentlichungen: „Säuglingsernährung“ (9. Aufl. 2004), „Gewürze und Kräuter“ (1999) und „Was ernährt unsere Kinder?“ (Bad Liebenzell Broschüre 1999), Mitautorin „Ernährung und Krebs“ (5. Aufl. 2000), „Getreidedrinks“ (2004), „Ernährung und degenerative Erkrankungen“ (2006)

Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.  
Niddastr. 14, D-61118 Bad Vilbel  
Tel. 06101/52 18 75,  
Fax 06101/52 18 86  
email: info@AK-Ernaehrung.de  
www.ak-ernaehrung.de

