

Christine Kretschmer
Dr. med. Alexander Herzog

J

^

Gesunde Ernährung bei Krebs

So stärken Sie Ihr Immunsystem
Die optimale Ernährung
für jede Phase Ihrer Behandlung
Mit speziellen Empfehlungen
für verschiedene Krebsarten

13. völlig neu bearbeitete Auflage

Haug

Inhalt

Vorwort	9
Geleitwort	10
Einleitung	11
Ernährung und Krebs.....	13
Wie Krebs entsteht und wie Sie durch richtige Ernährung und Lebensweise auf seine Entstehung Einfluss nehmen können.	14
Was unterscheidet die Krebszelle von der gesunden Zelle?	14
Die Rolle des Immunsystems bei der Entstehung von Krebs	16
Der Darm als Immunorgan	16
Welche Rolle spielt die Ernährung bei der Krebsentstehung? ...	18
Wer hat ein erhöhtes Krebsrisiko?	19
Wie können Sie sich - außer durch Ernährung - noch gegen Krebs schützen?	19
Die Ernährung zur Krebsvorbeugung und zur Vorbeugung eines Rückfalls nach überstandener Erkrankung.	21
Unsere Ernährungsgewohnheiten heute: Wo sind unsere Instinkte geblieben?	21
Die Grundprinzipien einer gesunden Ernährung	22
Ernährung in der Praxis.	31
Ihr Energie- und Nährstoffbedarf	31
Grundnährstoffe und Vitalstoffe, Säure-Basen-Haushalt	33
Die richtige vollwertige Ernährung - wie setze ich sie praktisch um?	48
Die Umstellung der Ernährung macht manchmal Schwierigkeiten	49
Nicht jeder verträgt alles: die Bekömmlichkeit der Speisen	50
Die richtige Zubereitung der Speisen	53
Tipps zur natürlichen Ergänzung und Aufwertung der Nahrung	55

Ist es sinnvoll, zusätzlich Vitamin- oder Mineralstoffpräparate einzunehmen?	58
Food-design, gentechnisch manipulierte Lebensmittel, bestrahlte Lebensmittel.	59
Wie können Sie als Krebspatient durch richtige Ernährung und Lebensweise zur Heilung beitragen?	60
Diagnose Krebs - wie geht es weiter?	60
Kann ich nach erfolgreicher Therapie meiner Krebserkrankung das Rückfallrisiko durch Ernährung beeinflussen?	62
Spezielle Probleme.	64
Wie ernähre ich mich sinnvoll während Chemotherapie oder Bestrahlung?	64
Die Ernährung nach Magenkarzinom.	70
Was ist nach Operationen der Bauchspeicheldrüse oder bei Bauchspeicheldrüsenkrebs zu beachten?	72
Die Ernährung bei Leberkrebs oder Krebsbefall der Leber durch Metastasen.	73
Die Ernährung nach Darmoperationen und bei künstlichem Darmausgang	73
Was tun bei Kau- und Schluckschwierigkeiten nach Operation im Mund- oder Halsbereich?	74
Problem Verstopfung	75
Problem Blähungen.	77
Problem übermäßiger Flüssigkeitsverlust	78
Problem Muskelschwund und Gewichtsabnahme.	78
Wenn die normale Ernährung nicht mehr genügt: Astronautenkost und Formuladiäten.	81
Krebsdiäten.	82
Gefährliche Diäten.	83
Problematische Diätformen.	83
Medizinisch unbedenkliche Diäten.	85
Unterstützende Diäten.	86

Häufige Patienttenfragen und die Antworten	87
Schlusswort	90
Rezepte	91
Säfte	93
Salate und Rohkost	101
Salatsoßen	111
Gekochtes Gemüse	115
Tiefkühlkost	131
Gerichte aus milchsauerm Gemüse	135
Hülsenfrüchte	141
Kartoffelgerichte	145
Getreide- und Hlrsegerichte	151
Reisgerichte	161
Gerichte aus Teigwaren	167
Fleischgerichte	171
Fischgerichte	177
Vegetarische Gerichte	181
Soßen	189
Suppen und Fruchtsuppen	193
Nachtische aus Obst	201
Quarkspeisen und -getrinke	205
Milchgetränke	221
Teegetränke	227
Anhang	231
Lebensmitteltabelle	232
Die Heilpflanzen-Hausapotheke nach Apotheker Pahlow	234
ihre Einkaufshilfe	236
Adressen	238
Literatur	242
Danksagung	244
Rezeptregister	245
Stichwortregister	253