

^ 295580

PRÖF. DR. MICHAEL HAMM

unter Mitarbeit von
Dipl. oec. troph. Ulrike Tanzer

Knaur

Gib Krebs keine Chance

Lebensmittel, die das Krebsrisiko senken

www.knaur-ratgeber.de

616-006-056.5

1

Vorwort	6
Von der Forschung zur Krebsprävention	8
Krebs – die wichtigsten Basics	10
Was ist Krebs und wie entsteht er?	11
Krebs in Zahlen	12
Krebs entsteht nicht plötzlich	15
Die drei Stufen der Krebsentstehung	19
Krebswachstum: Stopp!	23
Vor Krebs kann man sich schützen	26

2

Der Schutzfaktor Ernährung	32
Mit richtigem Essen gegen Krebs vorbeugen	34
Sekundäre Pflanzenstoffe machen Karriere	35
Sekundäre Pflanzenstoffe – mehr als nur Antioxidanzien	40
Antioxidativer Schutz für Raucher	41
Krebsvorbeugende Wirkung der Ballaststoffe	43
Pre- und Probiotika für einen gesunden Darm	45
Das Schutzvitamin Folsäure	48
Fett ist nicht gleich Fett	48
Mediterrane Küche: Genießen wie im Urlaub	50


Krebsvorbeugende Lebensmittel	52
Die Krebschutzernährung	54
Die Mischung macht's	55
Brokkoli, Rotkohl & Co. – vom Arme-Leute-Essen zur kulinarischen Vielfalt	57
Salate und mehr – leichte Frischkost und sensible Gesundheitsschützer	61
Wurzeln, Knollen und Sprossen – gesunder Genuss zu jeder Jahreszeit	64
Tomaten, Paprika & Co. – Gesundheitsschutz durch farbenfrohes Aussehen	68
Gewürze und Kräuter – schmackhafter Gesundheitsschutz	72
Beeren und Kernobst – erfrischende Fitmacher	76
Zitrusfrüchte, exotisches und tropisches Obst – gesunde Abwechslung	80
Bohnen, Linsen, Soja – eiweißreich und voller Schutzstoffe	84
Getreide und Vollkornprodukte – Ballaststoffe und mehr	88
Gesunde Fette – Oliven- und Rapsöl, Ölsaaten und Nüsse	92
Joghurt, Käse & Co. – (Milchsäure-)Bakterien für die Gesundheit	96
Fisch – Gesundes aus dem Meer	99
Wasser, Tee und Säfte – gesundheitsbewusst trinken	102



3

4

Neue Empfehlungen zur Krebsprävention	106
<i>Der zweite Bericht des Weltkrebsforschungsfonds</i>	<i>108</i>
Forschung und Aufklärung zur Krebsprävention	109
Beweisführung auf unterschiedlichen Ebenen	109
Ergebnisse aus Studien	111
Empfehlung 1: Körperfülle reduzieren	115
Empfehlung 2: Körperliche Aktivität steigern	117
Empfehlung 3: Kalorienreiche Lebensmittel und Getränke vermeiden	120
Empfehlung 4: Mehr pflanzliche Lebensmittel	122
Empfehlung 5: Lebensmittel tierischer Herkunft in Maßen	124
Empfehlung 6: Vorsicht bei Alkohol	126
Empfehlung 7: Weniger Salz	127
Empfehlung 8: Nahrungsergänzungsmittel – (k)ein Muss?	128
Ergänzende Empfehlungen	128



Praktische Ernährungstipps für jeden Tag	132
Kampagnen und Kostformen zur Krebsvorbeugung	134
Nährstoffe sind nur im Team stark	135
»Fünf am Tag« – das schaffen Sie mit links	135
Mehr Genuss durch die richtige Lebensmittelauswahl	137
Besser geschützt mit vegetarischer Ernährung?	143
Reicht unsere Nahrung noch aus?	146
Anhang	152
<i>Literatur</i>	152
Adressen	155
Register	156
Impressum	160