



Ein Ratgeber für Patienten

Die Ernährungsumstellung allein hat keinen Einfluss auf das Tumorstadium im Sinne einer „Krebsdiät“, sondern bewirkt durch den stoffwechselverbessernden und stoffwechselaktivierenden Effekt eine sinnvolle Sekundär- bzw. Rezidivprophylaxe.

Folgende Gesichtspunkte sollten bei der stoffwechselverbessernden Ernährung beachtet werden:

1. Das Körpergewicht sollte im Normbereich geregelt sein, d.h. eine angemessene Kalorienzufuhr unter Vermeidung einer Überernährung.
2. Die Nahrungsmittel sollten nach biologischer Wertigkeit ausgewählt werden, im Sinne einer optimalen Versorgung mit essentiellen Nähr- und Wirkstoffen.
3. Vermeidung aller Nahrungsmittel, die vorwiegend reine Kalienträger sind und wenige oder keine biologisch wertvollen Inhaltsstoffe enthalten. Dazu zählen alle denaturierten Zucker-, Stärke- und Weißmehlprodukte und die Mehrzahl aller sogenannten Fast Food-Gerichte.
4. Reduktion bzw. Verbot aller Fleisch- und Wurstwaren von Masttieren sowie alle gehärteten tierischen und pflanzlichen Fette. Prinzipiell Verminderung des Anteils an tierischem Eiweiß, Bevorzugung einer ballaststoffreichen vegetarischen Kost mit hohem Rohkostanteil.
5. Vermeidung bzw. Verbot der Zufuhr von Genussgiften, wie Nikotin und Alkohol, d.h. Reduktion von sogenannten Radialbildnern.
6. Ausschaltung aller Zubereitungsformen von Speisen, die stoffwechselbelastend sind, wie geräucherte, überhitzte und kurzgebratene Nahrungsmittel.

**Prof. asoc. Oradea
Dr. med. Stefan Schneider**
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Akupunktur Diplom A & B
Chirotherapie
Naturheilverfahren
Physikalische Therapie
Sportmedizin
Psychosomatische Grundversorgung
H-Arzt/Unfallarzt

Dr. med. Michael Ringling
Facharzt für Orthopädie
Fußchirurgie GFFC
Manuelle Medizin
Chirotherapie
Akupunktur Diplom A
Psychosomatische Grundversorgung
Notfallmedizin
H-Arzt/Unfallarzt

Dr. med. Matthias Hess
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Chirotherapie
Akupunktur Diplom A
Psychosomatische Grundversorgung
H-Arzt/Unfallarzt

Grasweg 7 85077 Manching

Sprechzeiten:

Mo. – Do.: 7:30 – 19:00 Uhr
Freitag: 7:30 – 16:00 Uhr

ambulante und stationäre Operationen

Konsiliarärzte Klinik Ingolstadt
Telefon +49 (0) 841 / 880-0
Station 61/62 Orthopädie
Telefon: +49 (0) 841 / 880-4610

Konsiliarärzte Klinik Kösching
Telefon: +49 (0) 8456 / 71-0
Station A3 Orthopädie
Telefon: +49 (0) 8456 / 71-330

7. Bevorzugte Verwendung von Ölen oder Fetten mit einem hohen Anteil an hoch ungesättigten essentiellen Fettsäuren. Hierzu zählen kaltgepresste und kaltgeschlagene Pflanzenöle mit hohem Linol-, Linolensäure-Anteil (Sonnenblumenöl, Distelöl, Leinsamenöl u.a.)
8. Ernährungsaufwertung durch vitamin- und spurenelementreiche Nahrungsmittel, insbes. Vitamin A (Karotten, Rote Bete, Seefisch), Vitamin E (Vollkornprodukte), Vitamin C (Paprika, Sanddorn, Zitrusfrüchte u.a.).
9. Vegetabile Frischkost, Sauerteigbrot (aus Schrot oder Vollkorn, hergestellt aus Natursauer), Frischpflanzenpresssäfte aus Löwenzahn, Brennnessel, Rote Bete, Karotten, Apfel, Apfelsine etc. (1 bis 2 mal tägl. ca. 50ml trinken), Blattgemüse, Salate, rohes Sauerkraut
10. Sauermilchprodukte wie Bioghurt, Kefir, Magerquark, Dickmilch, Buttermilch u.a.
11. Beschränkung der Kochsalzzufuhr. Die Verwendung von Gewürzen und Essig auf ein tolerierbares Mindestmaß beschränken. Sollte Essig verwendet werden, dann reiner Obstessig.

Richtlinien für eine stoffwechselfördernde Ernährung

Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
----------------	----------------------

Gemüse und Salate

Roh: Karotten, Rettich, Sellerie, Rote Rüben, Kürbis (fein bis grob geraffelt); Fenchel, Tomaten, Gurken, Zucchini, Radieschen (in feine Scheiben geschnitten), Sauerkraut (fein geschnitten), Chicoree, Kopf-, Endivien-, Eisberg-, Feldsalat, Spinat, Brennnessel, Löwenzahn (fein geschnitten)

Blumenkohl
 Rosenkohl
 Weißkraut, Rotkraut
 Kohlrabi,
 Hülsenfrüchte (außer junge Erbsen und Bohnen)
 Schwarzwurzel, Pilze
 Bratkartoffeln
 Pommes frites
 Kartoffelsalat
 (Mehlschwitze, Zusatz von Fetten beim Garen)

Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
----------------	----------------------

Gedünstet, gedämpft oder gekocht:

Karotten, Spinat, junge Erbsen, junge Bohnen, Rote Rüben, Zucchini, Tomaten Gurken, Lauch, Chicoree, Stangen- und Knollensellerie, Spargel, Sauerkraut (Fettzugabe erst nach Ende des Garkvorganges); Kartoffeln als Pellkartoffeln, Kartoffelbrei

Früchte

Äpfel, Birnen, Beerenobst, Bananen, Weintrauben, Melonen, Nektarinen, Orangen, Grapefruit, mäßig Feigen, Datteln, Rosinen, Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse

Unreifes Obst:
gekochtes Obst (rohes und gekochtes Obst vertragen sich nicht im Rahmen einer Kostform)

Getreide und Getreideprodukte

Dinkel, Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse, Buchweizen roh, geschrotet als Frischkornbrei (soweit verträglich) oder Gekeimt; alle Getreidearten wie Oben, Grünkern, Quinoa, Mais, Reis (Vollreis, Naturreis) gekocht oder gedünstet (im ganzen Korn oder als Schrot);
Vollkornbrot und -semmeln aus Verschiedenen Getreidearten,
Vollkornbackwaren;
Weinsteinbackpulver
Vollkornmehl;
Vollkornflocken; -nudeln, -grieß, -brösel

Brote und Backwaren aus Auszugsmehl;
frisches Brot und frisches Hefegebäck;
Backpulver;
Auszugsmehl,
Produkte aus Auszugsmehlen

Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
----------------	----------------------

Fette und Öle

Butte, kaltgepresste Öle, wie Sonnenblumen-, Oliven-, Distel-, Keim-, Leinöl, hochwertige Reform-Hausmargarine, Sahne, Sauerrahm, Schmand

Schweinefett, Gänsefett (jegliches Mastfett), raffinierte Öle, gehärtete Fette, gewöhnliche Margarine, Mayonnaise

Milch und Milchprodukte

Frischmilch, Sauermilch, Kefir, Buttermilch, Joghurt, Quark, Käse, Sahne, Sauerrahm

H-Milch, H-Sahne, Milch- und Sauermilchprodukte mit Zuckerzusatz, geschlagene Sahne

Fleisch, Fisch, Eier

Mäßig Rind- und Hammelfleisch, Geflügel, Wild (schonend gegart); mäßig magere See- und Flussfische (gekocht und gedünstet); selten Eier und Eierspeisen

Schweine-, Gänse- und Entenfleisch, Innereien, geräucherte Fleisch- und Wurstwaren, Speck; Karpfen, Aal, Salzheringe, Räucherfisch, Fischkonserven, Krebse

Süßmittel und Süßwaren

Reiner Bienenhonig (möglichst wenig)

Alle raffinierten Zucker wie weißer und brauner Zucker, Trauben-, Frucht-, Malzzucker; Zuckerkonzentrate wie Ahornsirup, Apfel- und Birnendicksaft; Produkte, die (versteckten) Zucker enthalten

Empfehlenswert

Nicht empfehlenswert

Gewürze und Würze

Schnittlauch, Petersilie, Dill, Liebstöckel,
Basilikum, Majoran, Thymian, Kümmel,
Lorbeer, Wacholder, Anis, Koriander,
Nelken, Vanille, Zimt, Ingwer, Muskat,
Zwiebel, Knoblauch, Molken-,
Wein- und Apfelessig (verdünnt),
Meersalz,
Gemüseextrakt,
Hefewürze

Pfeffer, Essiggurken, Ketchup,
Senf, Branntweinessig,
Suppenwürze, Suppen- und
Saucenpulver, Fertigsaucen,
Fleischextrakte

Getränke

Pfefferminz-, Kamillen-, Johanniskraut-,
Hagebutten-, Brennnesseltee u.a. ,

Malzkaffee, verdünnte Obst- und
Gemüsesäfte, Heilwasser, Bier,
wenig Rot- und Weißwein

Starker Bohnenkaffee und Schwarztee,
Liköre, Schnäpse, Weinbrand,
Fruchtsaft-
getränke und Fruchtnektare,
Mineralwasser mit Kohlensäurezusatz,
starker Tee