



## **BEWUSSTE ERNÄHRUNG BEI KREBSERKRANKUNG**

Diagnose „Krebs“ – bei diesen Worten werden viele Betroffene verständlicherweise zunächst in einen Schockzustand versetzt. Doch die Chancen auf Heilung von Krebs stehen gut. Der medizinische Fortschritt und die Entwicklung neuer Medikamente sowie Aufklärung und Bewusstsein unterstützen Betroffene dabei, mit Krebs zu leben. Eine frühzeitige Diagnose, die geeignete Therapie und weitere Maßnahmen wie eine gesunde Ernährung sind Voraussetzungen für die Heilung von Krebs.

Es ist wichtig zu erwähnen, dass eine gesunde Ernährung alleine niemals deine medizinische Behandlung mit Medikamenten und anderen Maßnahmen ersetzen kann. Eine bewusste Ernährung kann aber zu mehr Wohlbefinden führen, in einer Zeit, in der sich dein Körper im Ausnahmezustand befindet.

In Sachen Ernährung heißt es für Krebspatienten vor allem, sich abwechslungsreich und bewusst zu ernähren. Genau wie bei gesunden Menschen gelten für Betroffene die allgemeinen Empfehlungen einer ausgewogenen Nahrungsaufnahme. Laut der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) sollten ausreichend Ballaststoffe, Vitamine, hochwertige Fette, frisches Obst, Gemüse und leicht verdauliche Fleischsorten fix in den täglichen Speiseplan aufgenommen werden.

Vor allem Vitamine dienen dem Körper als Grundbaustoffe. Damit unser Körper problemlos funktionieren kann, müssen die Vitamine in ausreichender Menge vorhanden sein. In der Regel nehmen wir diese Mengen mit der normalen Nahrung auf.

Auch eine gute Fettqualität ist wichtig für den Körper, diese steckt etwa in hochwertigen pflanzlichen Fetten oder Nüssen. Laut ÖGE liefern hochwertige Fette Energie, wichtige ungesättigte Fettsäuren sowie fettlösliche Vitamine.

Zudem wird empfohlen, alle Mahlzeiten so zuzubereiten, dass möglichst wenig Nährstoffe verloren gehen: Kurze Garzeiten, Fett nicht zu sehr erhitzen und Essen frisch zubereiten, denn Aufgewärmtes verliert an Qualität.

Weitere Empfehlungen und Ernährungstipps für Krebspatienten gibt es unter [www.oege.at](http://www.oege.at) und [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)