

# Krebsprävention und Krebstherapie

Lebensstilempfehlungen des World Cancer Research Fund 2007

## **Bleiben Sie so schlank wie möglich und zwar innerhalb des normalen Körpergewichtsbereichs.**

Ziel ist ein Bodymassindex (BMI) von 21-23 kg/m<sup>2</sup>. Ihren BMI können Sie folgendermaßen berechnen:

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht (in Kilogramm)} / [\text{Körpergröße (in Metern)}]^2$$

## **Bewegen Sie sich täglich.**

Ideal ist es, mindestens 30min. am Tag moderat körperlich (wie z.B. beim schnellen Gehen) aktiv zu sein. Optimal sind 60min. moderate Bewegung und 30 min. intensive körperliche Aktivität. Damit erhöht sich der tägliche Energieverbrauch und eine Gewichtszunahme kann vermieden werden.

## **Bevorzugen Sie energiearme Lebensmittel und reduzieren Sie den Verzehr energiedichter Lebensmittel.**

Die durchschnittliche Energiedichte der Kost sollte auf 125 kcal pro 100g gesenkt werden. Diesen Wert können Sie auf Lebensmittelverpackungen erfahren oder in einer entsprechenden Nährwerttabelle lesen.

Hier einige Beispiele:

Karotten	25kcal/100g	Chips	539kcal/100g
Apfel	54kcal/100g	Schokolade	531kcal/100g

Um diese Ziel zu erreichen müssen energiearme Lebensmittel bevorzugt gegessen werden.

## **Essen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.**

Verzehren Sie täglich mindestens 400g, besser 600g Gemüse und Obst. Kartoffeln und andere stärkehaltige Gemüse zählen nicht dazu. Mit mind. 3 Stück bzw. Portionen Gemüse roh oder gekocht und max. 2 Stück Obst sind Sie bestens versorgt!

Denn sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe finden sich fast ausschließlich in pflanzlicher Nahrung.

Bevorzugen Sie Getreideprodukte mit einem hohen Ballaststoffanteil, wie z.B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Naturreis. Ideal ist ein Ballaststoffanteil von 25g pro Tag.



**Bevorzugen Sie „weißes“ Fleisch und reduzieren Sie den Anteil an „rotem“ Fleisch (max. 300g pro Woche). Verzehren Sie insgesamt nicht mehr als 500g in der Woche.**

Gesalzenes oder geräuchertes Fleisch sollten Sie ebenso meiden.

**Alkohol in Maßen, begrenzen Sie die Menge auf 2 Gläser (m) bzw. 1 Glas (w) pro Tag! Ein Glas enthält 10-15g Ethanol und entspricht 125ml Wein oder 250ml Bier.**

Im Sinne der Krebsprävention wäre es sinnvoll, überhaupt keinen Alkohol zu trinken, allerdings sind schützende Effekte des Alkohols gegenüber Herz-Kreislaufkrankungen zu berücksichtigen.

**Reduzieren Sie den Verzehr salzreicher Lebensmittel.**

Der durchschnittliche Salzkonsum sollte nicht mehr als 5-6g pro Tag betragen.

**Decken Sie Ihren Nährstoffbedarf durch natürliche Nahrungsmittel.**

Nahrungsergänzungsmittel werden für die Krebsprävention nicht empfohlen, denn so erhöht z.B. Beta-Carotin als Supplement das Risiko für Lungenkrebs (bei ehemaligen Rauchern), senkt aber das Risiko für Lungenkrebs als natürlicher Bestandteil von Lebensmitteln.

World cancer Research Fund  
American Institute for Cancer Research

**Zusammenfassung: Ernährung, körperliche Aktivität und Krebsprävention:  
Eine globale Perspektive  
20007**

# Immunonutrition

## Lebensmittel mit krebshemmenden Pflanzenstoffen – einige Beispiele:

### **Kohlgemüse(Kreuzblütler)**

Brokkoli und Rosenkohl haben die höchsten Gehalte an krebshemmenden Inhaltsstoffen. Essen Sie Kohlgemüse auch mal roh oder kochen Sie es nur kurz und kauen Sie gut, dann kann sich die Wirkung voll entfalten.

### **Knoblauch**

Frisch zerdrückter Knoblauch ist bei weitem der beste Lieferant von krebshemmenden Wirkstoffen und ist Nahrungsergänzungsmitteln vorzuziehen.

### **Kurkuma**

Täglich 1 Teelöffel in Suppen, Saucen oder Nudelgerichte ist ideal. Übrigens wird die krebshemmende Wirkung des Kurkumas (Curkurmin) durch ein zweites Gewürz deutlich gesteigert, dem Pfeffer!

### **Grüner Tee**

Japanischer grüner Tee enthält die größten Mengen an krebshemmenden Catechinen! Trinken Sie frisch gebrühten (mind. 8-10min gezogen) Tee.

### **Beerenobst**

Beeren haben hohe Gehalte an verschiedenen krebshemmenden Polyphenolen. Zudem sind sie tiefgefroren das ganze Jahr verfügbar.

### **Tomate**

Lycopin, der rote Tomatenfarbstoff, hat krebshemmende Wirkung. Im gegarten Zustand ist Lycopin besser verfügbar. Essen Sie doch öfter mal eine Tomatensuppe oder eine Pasta mit Tomatensoße.

### **Schokolade mit mind. 70% Kakao**

Dunkle Schokolade enthält viele Polyphenole mit krebshemmender Wirkung.

## Kein sekundärer Pflanzenstoff, aber Nährstoff mit schützender Wirkung:

### **Fett: Omega- 3- Fettsäuren**

Essen 1-2mal die Woche fettreiche Fische wie Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch. Verwenden Sie hochwertige, omega-3-Fettsäure reiche Öle, wie Rapsöl, Leinöl und Walnussöl.

Geben Sie doch einmal frisch geschroteter Leinsamen über Ihr Müsli oder Ihren Salat.

Béliveau Richard; Krebszellen mögen keine Himbeeren; Kösel-Verlag 2008

