

Ernährung bei Krebs – undogmatisch, vielseitig und genussvoll

György Irmey

Im Zusammenhang mit Krebs ist kaum ein Thema so heiß umstritten wie die Ernährung. Ökotrophologen (Ernährungswissenschaftler) und Mediziner (Ärzte wie Heilpraktiker) diskutieren zuweilen fast verbissen über ihre Bedeutung für die Entstehung und den Verlauf der Erkrankung. Die Expertenmeinungen gehen weit auseinander: Im Extremfall verneinen die einen jeden Zusammenhang zwischen der Ernährung und dem Tumorgeschehen, die anderen vertreten eine bestimmte Kostform als einzig wirksame Waffe im Kampf gegen Krebs. Das verunsichert viele Patienten. Fragen nach der „richtigen“ Ernährung tauchen daher häufig im ärztlichen Beratungsdienst der GfBK auf.

Dass unsere Ernährung Einfluss auf die Gesundheit hat, ist durch die empirische Forschung längst belegt – auch und gerade in Zusammenhang mit Krebs. Die Ernährung wirkt auf das Stoffwechselgeschehen und der Stoffwechsel hat Auswirkungen auf den Verlauf einer Tumorerkrankung. Das Risiko für eine Krebserkrankung sinkt ebenso wie die Wahrscheinlichkeit für ein Rezidiv, wenn man sich gesund ernährt. Eine gesunde Ernährung führt dem Organismus Schutzstoffe zu, die den Verlauf der Krankheit positiv beeinflussen. Zusätzlich stärkt sie die natürliche Regulationsfähigkeit des Körpers und unsere Selbstheilungskräfte.

Welche Inhaltsstoffe der Nahrung therapeutische Effekte erzielen können, ist heutzutage schon recht gut erforscht. Für viele Substanzen ist erwiesen, dass ihr Verzehr die Häufigkeit von bestimmten Krebserkrankungen senken kann. Wissenschaftlich belegt ist auch, dass Krebs selten aufgrund einer genetischen Vorbelastung auftritt, sondern dass sein

Entstehen eher auf das Stoffwechselgeschehen zurückzuführen ist.

Wie ernährt man sich gesund?

Eine pauschale Antwort, die für jedermann gültig ist, kann ich Ihnen leider nicht geben.

Es gibt keine „Antikrebsdiät“. Auch wenn solche Ideen immer wieder von piffigen Marketing-Leuten propagiert werden. Um die Gunst der Krebspatienten rangeln Ernährungskonzepte unterschiedlichster Couleur: von ketogener Antikrebsnahrung über Blutgruppendiät, Paläo-Steinzeiterernährung und Makrobiotik bis hin zu veganer Kost – um nur ein paar wenige zu nennen. Auch in den indischen (Ayurveda) und asiatischen (TCM) Medizinsystemen werden aufgrund komplexer Überlegungen differenzierte Ernährungsempfehlungen gegeben. Es gibt immer wieder Menschen, die in einer dieser Richtungen, möglicherweise sogar in einer extremen Kostform, das genau für sie Passende finden. Allgemeingültigkeit erwächst daraus aber nicht.



Sekundäre Pflanzenstoffe halten uns fit und vital.

Verträglichkeit. Schauen wir zunächst auf die Verträglichkeit. Rohkost und Vollkorn in großen Mengen vertragen die wenigsten Menschen. Die mediterrane und die asiatische Küche sind in dieser Hinsicht gemäßigt und daher prinzipiell empfehlenswert. Allergien und individuelle Unverträglichkeiten sind bei der Auswahl der Speisen und Getränke zu berücksichtigen. Auch die persönliche Konstitution spielt eine Rolle. Während beispielsweise der eine von einer klassischen Vollwertkost gesundheitlich sehr profitiert, kann sie für einen anderen viel zu belastend sein. Hören Sie nicht auf Menschen, die Ihnen mit erhobenem Zeigefinger vorschreiben wollen, was Sie essen sollen.

” Lernen Sie, auf Ihren Körper zu hören, und finden Sie heraus, was Ihnen gut tut. “

Suchen Sie sich einen Arzt, Heilpraktiker oder Ernährungsberater, der Ihnen dabei hilft, die für Sie passende Kost zu finden. Im Idealfall ist diese schmackhaft, bekömmlich und alltagstauglich.

Sekundäre Pflanzenstoffe. Mit Ihrer alltäglichen Nahrung können Sie Einfluss auf das Geschehen in Ihrem Körper nehmen. Die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe spielen hierbei eine Schlüsselrolle. Ihre Anzahl wird auf 60.000 bis 100.000 Einzelsubstanzen geschätzt. Bei einer ausgewogenen Ernährung nehmen Sie jeden Tag rund 1,5 g sekundäre Pflanzenstoffe zu sich. Zu den wichtigsten zählen Anthocyane, Flavonoide, Carotinoide, Polyphenole, Isoflavone, Lignane und Pektine. Diese Substanzen sind recht gut erforscht.

Kaum wird die gesundheitsfördernde Wirkung eines Nahrungsmittelbestandteils

entdeckt, findet sich rasch ein geschäftstüchtiger Hersteller, der den Wirkstoff flugs als isoliertes Nahrungsergänzungsmittel auf den Markt wirft. Natürlich können Sie die Anthocyane und den sekundären Pflanzenstoff aus roten Weintrauben in Form von Kapseln einnehmen. Alternativ dürfen Sie auch ab und zu ein Glas Rotwein genießen, wenn keine spezifischen medizinischen Gründe dagegen sprechen.

Aus ihrem natürlichen Zusammenspiel von verschiedenen Substanzen herausgerissen, führen sekundäre Pflanzenstoffe manchmal zu unerwünschten Nebenwirkungen. Achten Sie daher beim Kauf auf eine naturnahe Kombination der Inhaltsstoffe.

Die ketogene Diät

Ausführliche Erläuterungen zu allen bekannten Nahrungsmitteln mit gesundheitsfördernder Wirkung würden den Rahmen dieses Artikels bei Weitem sprengen. Daher beschränke ich mich darauf, die Themen zu berühren, die uns in der Beratung momentan am häufigsten begegnen. Lassen Sie mich mich zunächst etwas zu einer Diätform sagen, die zu oft in geradezu glorifizierender Weise dargestellt wird: die ketogene Diät.

Der Zucker- bzw. Glucoseverbrauch von Tumorzellen ist wissenschaftlich beleuchtet worden. Dabei stellte sich heraus, dass schnell wachsende Tumoren insbesondere in fortgeschrittenen Stadien im Vergleich zu gesunden Zellen bis zu 30-mal mehr Zucker verbrauchen. Der Nobelpreisträger Otto Warburg hat in den 1930er-Jahren entdeckt, dass Krebszellen Glucose häufig zu Milchsäure vergären und nicht zu Kohlenhydraten und Wasser verbrennen wie gesunde Zellen. Daraus zu schließen, dass Krebspatienten sich möglichst kohlenhydratarm (ketogen) ernähren sollen, halte ich für gewagt. Die Warburg-Hypothese wurde wissenschaftlich weder verifiziert noch

widerlegt. Man kann nicht aufgrund eines Forschungsergebnisses sämtlichen Patienten eine extreme Kostform auf-tischen und damit alle Betroffenen in einen (Koch-)Topf werfen.

” Eine gesundheitsfördernde Ernährung ist nur sinnvoll, wenn sie in ein ganzheitliches Konzept eingebettet ist. Dazu gehören auch Entspannung, Bewegung und weitere naturheilkundliche Maßnahmen. “

Betrachten wir, was das Laborergebnis von Warburg im Praxistest bringt. In einer klinischen Studie sollten 16 Patienten mit fortgeschrittenem Krebsleiden drei Monate lang einer ketogenen Krebsdiät folgen. Fünf der Teilnehmer vollendeten die Studie und nur einer von ihnen konnte eine durchgängige Ketose (angestrebte Stoffwechsellage) erreichen. In den Studienergebnissen fehlten erstaunlicherweise zum Studienende teilweise zentrale Blutwerte für HBA1c (Langzeit-Blutzuckerwert) und Triglyzeride (Blutfette) – selbst bei den Teilnehmern, die das Experiment bis zum Ende durchhielten. Die Schlussfolgerung der Studie „Diese Pilotstudie zeigt, dass eine ketogene Diät sogar für Patienten mit fortgeschrittener Krebserkrankung geeignet ist“, erschließt sich mir aus dem Ergebnis nicht. Tatsächlich klagten die Studienteilnehmer mit ketogener Ernährung vermehrt über Übelkeit, Verstopfung, Appetitlosigkeit, Energiemangel und Schmerzen. Und sie verloren weiter an Gewicht. Die meisten brachen die Studie aus diversen Gründen vorzeitig ab. Am Alter lag es nicht: Das Patientenkollektiv war mit durchschnittlich 50,4 Jahren relativ jung.



© HLPhoto/fotolia.com

Sanft gegartes Gemüse wird meist gut vertragen.

Dass es den Studienteilnehmern nicht gut ging, erstaunt mich keineswegs. Krebspatienten, die bereits stark abgenommen haben (Tumorkachexie), müssen vor allem der Auszehrung entgegenwirken. Sie sollten daher auf eine erhöhte Zufuhr von Kalorien achten. Das erreichen sie mithilfe einer Diät, die fett- und eiweißreich ist und auch keine Restriktionen bezüglich der Kohlenhydrate enthält. Der Stoffwechsel dieser Menschen ist bereits katabol, also auf Abbau/Verbrennung ausgerichtet, statt auf Regeneration und Aufbau (anabol).

Generell sind eine differenzierte Betrachtung und eine individuelle Vorgehensweise notwendig. Sie sollten das Tumorstadium, die persönliche Verträglichkeit und die individuelle Stoffwechselsituation berücksichtigen. Auch wenn einzelne Krebskranke in gewissen Stadien der Erkrankung durchaus von der ketogenen Diät profitieren können, ist eine Verallgemeinerung für alle Betroffene nicht sinnvoll.

Budwig-Diät. Sie ist je nach Tumorstadium und persönlicher Situation des Patienten aus meiner Warte eine Fett-Eiweiß-Kost, die für Krebspatienten geeignet sein kann. Sie wurde durch ihren mit Leinöl vermischten Quark bekannt. Diese

Kostform erzielte zu Zeiten Johanna Budwigs überzeugende Erfolge. Damals wurden Krebserkrankungen in der Regel erst in einem späten Stadium diagnostiziert.

Für ausgezehrte Patienten, deren größter Feind die Kachexie ist, kann die Budwig-Diät lebensverlängernd sein. Abgemagerten Menschen dürfen allerdings komplexe, „gesunde“ Kohlenhydrate nicht verboten werden. Im Sinne einer höheren Energiezufuhr und auch für das seelische Wohlbefinden empfehle ich sie manchmal ausdrücklich.

Ernährung bei belastenden Therapien

Es gibt auch Situationen, in denen sich in der Praxis konkrete Ernährungstipps aus nachvollziehbaren Gründen bewährt haben. Insbesondere während Strahlen- oder Chemotherapie kann man klare Empfehlungen aussprechen. Durch solche Behandlungen wird die Verdauungsleistung geschwächt. Dadurch werden manche Dinge einfach nicht vertragen. Auch wenn die folgenden Speisen und Getränke allgemein leicht verdaut werden können, beachten Sie natürlich Ihre individuellen Verträglichkeiten, ggf. Allergien und auch Ihre persönlichen Neigungen.

Weniger empfehlenswert sind: Rohkost, Säfte pur (insbesondere Südfrüchte), grobes Vollkorn, Vollkornprodukte, Kartoffeln als Bratkartoffeln, Pommes frites beziehungsweise Kroketten, Hülsenfrüchte, Kohl, Geräuchertes, Gepökeltes, Hartkäse, Masttierprodukte, Fast-Food, Fertigprodukte mit künstlichen Zusatzstoffen, Weißmehlprodukte, Industriezucker, Bohnenkaffee, „saure Teesorten“ wie Früchte-, Malven- und Hagebuttentee, kohlenstoffhaltige Mineralwässer.

Empfehlenswert sind: Obst und Gemüse, wertschonend gegart beziehungsweise gedünstet, fein vermahlene Vollkornprodukte (Dinkel, Hafer), Säfte möglichst milchsauer vergoren und verdünnt (z.B. Kanne-Brottrunk®), Bio-Soja-Produkte, Bio-Geflügel, Tiefseefisch, Bio-Öle (Lein-, Olivenöl), Kartoffeln als Pell- oder Salzkartoffel, Reis-, Hafer- oder Mandelmilch, „bittere“ Kräutertees (alle außer den oben genannten), kohlenstoffarme Mineralwässer, als Süßungsmittel in geringer Menge beispielsweise Honig, Ahornsirup, Birnen- oder Agavendicksaft.

Aufgrund von Chemotherapie oder Bestrahlung treten immer wieder ähnliche Nebenwirkungen auf. Auch hier kann man über die

Ernährung dazu beitragen, die Beschwerden gezielt zu lindern oder zumindest nicht noch zu verschlimmern.

Hilfreiche Tipps während Chemo- und Strahlentherapie

Gegen Übelkeit hilft es, viel zu trinken – in kleinen Schlucken über den Tag verteilt. Bereiten Sie sich z.B. in einer Thermoskanne Fenchel- oder Kamillentee vor und ergänzen Sie ihn mit stillem Mineralwasser. 2,5 bis 3 Liter täglich sind gut.

Chemo- oder Strahlentherapie bringen manchmal „versteckte“ Allergien gegen Kuhmilch zutage: Blähungen, Hautjucken, beschleunigter Puls, wechselhafte Stimmung oder Müdigkeit sind mögliche Symptome. Steigen Sie sicherheitshalber in dieser Zeit lieber auf Reis-, Hafer- oder Mandelmilch-Produkte um.

Zur Appetitanregung können ein Artischockencocktail, ein Aperitif oder eine gut gewürzte Suppe hilfreich sein. Appetitanregende Bitterstoffe können 15 Minuten vor den Mahlzeiten eingenommen werden, z.B. Amara-Tropfen (Weleda) oder Enzian-Magentonikum (Wala).

Bei **Erbrechen** können Cola-Getränke sinnvoll sein, um den Kreislauf zu stützen. Salzstangen oder feiner Dinkelzwieback können zur Beruhigung des Magens beitragen. Geriebener Apfel ist ein klassisches Mittel bei Durchfall und Erbrechen. Reiben Sie den Apfel samt Schale ganz fein.

Schalten Sie unangenehme Essenserüche aus, wenn Sie an **Übelkeit und Erbrechen** leiden. Omas gute alte Haferschleimsuppe hat sich bei Magen- und Darmproblemen seit Generationen bewährt.

Bei **Kau- und Schluckbeschwerden** wählen Sie breiige oder flüssige Nahrung in

Form von Kartoffelbrei, Cremesuppen und Getränken.

Bei **trockenem Mund** und vermindertem Speichelfluss helfen viele kleine Mengen Pfefferminz- oder Kamillentee, Zitronenwasser, Sauermilch, Kefir, Sahne und Cremespeisen.

Bei **Entzündungen der Mundschleimhaut** oder der Speiseröhre verzehren Sie wohltemperierte, milde, cremige Speisen. Stark gewürzte Speisen und Säure sind zu meiden, um die Schleimhäute zu schonen, Hafer-, Reis- oder Leinsamenschleim schützt sie.

Bei **Verstopfung** helfen ballaststoffreiche Nahrungsmittel, die nicht blähen. Zu Weizenkleie muss unbedingt viel getrunken werden. Generell ist es gut, reichlich zu

trinken, um die Verdauung anzuregen. Hier darf es durchaus auch eine größere Menge in einem recht kurzen Zeitraum sein. Wirksam sind 0,4 bis 0,5 Liter Mineralwasser gleich nach dem Aufstehen.

Leinsamen beschleunigen durch Schleimstoffe die Darmpassage und sind in manchen Fällen bei **Verstopfung** besser geeignet als andere ballaststoffreiche Nahrungsmittel.

Um Ihr **Körpergewicht** zu halten oder zu steigern, achten Sie auf kalorienreiche Mahlzeiten, die nicht größer sein müssen als die gewohnten. Gehen Sie in diesem Fall üppiger mit Sahne, Butter und hochwertigen Ölen um. Gönnen Sie sich Quarkmischgetränke, die mit Mandelmus, Mango oder Sanddorn angereichert sind.

In Hinblick auf bestimmte Tumorarten können Sie Ihren Körper durch Ihre Nahrung gezielt unterstützen. Für Brustkrebs sind beispielsweise je nach Hormonrezeptorstatus ggf. hormonähnliche Substanzen in der Nahrung gesundheitlich relevant.

Kann denn Schoki Sünde sein?

Zu guter Letzt möchte ich eine Lanze für den Genuss brechen (siehe auch Artikel *Ernährung – typgerecht und individuell* ab Seite 12) und Ihren Blick für eine differenzierte Betrachtungsweise schärfen. Als Beispiel nehme ich die vielseitig beliebte Schokolade. Unter Ernährungsmissionaren hat sie einen schlechten Ruf. Ob Schokolade auch gesundheitsfördernde Eigenschaften hat, kommt auf ihre Herstellung an. In Kakao sind vielfältige Polyphenole enthalten. Für diesen sekundären Pflanzenstoff ist eine krebshemmende Wirkung belegt. Empfehlenswert ist die dunkle Zartbittervariante mit einem Kakaoanteil von **mindestens** 70 Prozent. 25 g täglich können den Organismus mit einer beträchtlichen

Ernährungsempfehlungen bei Brustkrebs

Östrogenrezeptor blockieren

Soja, Sojaprodukte (bei Tamoxifentherapie ist Vorsicht geboten)

Leinsamen, geschrotet (2 Teelöffel)

Linsen

Granatapfel, Granatapfelsaft/Elixier

Östrogensignale abschwächen

Omega-3-Fettsäuren (Fischöl, Leinsamen)

Kurkumin (setzt die Östrogenwirkung von Pestiziden herab)

Alle Kreuzblütler: Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl, Weißkohl, Wirsingkohl, Kresse, Radieschen, Rettich, Meerrettich, Senf, Rucola

Östrogenaufnahme im Darm verhindern

Weizenkleie, Leinsamen, alle Ballaststoffe

Oxidativen Stress abwehren

Grüner Tee, Knoblauch, Äpfel, Beeren, blaue Trauben, Sprossen, Blattgemüse, Aprikosen (v.a. getrocknete)

Ganz meiden oder nur in kleinen Mengen und selten

Alkohol, tierische Fette (auch Milch, Käse), Weißmehlprodukte, Fertigprodukte, Süßgetränke, Omega-6-Fettsäuren (vor allem in Margarine, Mayonnaise)



© Tanja/fotolia.com

Schokolade hat durchaus auch gesundheitsfördernde Effekte.

Menge dieser Polyphenole versorgen. Dadurch wirkt der Schokogenuss vorbeugend gegen Krebs und auch gegen Herz- und Gefäßerkrankungen. Entscheidend für die Beurteilung einer Schokolade ist die Summe ihrer Zutaten. Viel Fett oder andere Begleitsubstanzen können den gesunden Effekt sehr infrage stellen. Eine indirekte Gesundheitswirkung kann außerdem entstehen: Durch den Konsum der dunklen Schokolade kann man möglicherweise leichter auf andere Süßigkeiten verzichten, die keine krebshemmenden Wirkstoffe besitzen, den Cholesterinspiegel erhöhen oder Übergewicht fördern. Sie sehen auch an diesem Exempel: Ernährung ist eine knifflige Sache. Geben Sie sich nicht mit

Plattheiten und Verallgemeinerungen zufrieden. Schauen Sie kritisch hinter die Kulissen und bilden Sie sich Ihre eigene Meinung. Wenn Sie fachkundigen Rat brauchen, hilft Ihnen gerne der ärztliche Beratungsdienst der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.

Zum Weiterlesen

GfBK-Broschüre: Ernährung und Krebs
Beliveau, Richard, Gingras, Denis: Krebszellen mögen keine Himbeeren. Nahrungsmittel gegen Krebs. Kösel (2008)
Bihlmaier, Susanne: Tomatenrot + Drachengrün: 3 x täglich das Beste aus Ost und West – antikrebsaktiv und abwehrstark. 3. Aufl. Hädecke (2014)

Über den Autor



Dr. med. György Irmey ist Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. Er hat zahlreiche Fachartikel sowie die Patientenratgeber *110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs* und *Heilimpulse bei Krebs* geschrieben. Dr. Irmey leitet den Vorstand des Förderkreises für Ganzheitsmedizin an der Universität Heidelberg, Ganimed e. V.



Kontakt

Dr. med. György Irmey
Voßstr. 3
69115 Heidelberg
Tel.: 06221 138020
Fax: 06221 1380220
E-Mail: information@biokrebs.de
www.biokrebs.de