

Ernährung bei Krebs – mehr als nur die Versorgung der Zellen



*Kerstin Flöttmann,
Dipl. Oecotrophologin, Berlin*

Die meisten Ernährungsratschläge für Krebspatienten richten sich nach dem Prinzip, dem Körper Bestandteile zuzuführen, die er benötigt und Bestandteile zu meiden, die ihm schaden. Ein überzeugender Ansatz, aber unvollständig, da sich das Augenmerk ausschließlich auf die Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln richtet.

Zweifellos, unser Körper benötigt Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Letzteren werden ganz besonders gesundheitsfördernde Eigenschaften zugesprochen, so dass sie insbesondere im Krankheitsfall, aber auch in der Gesundheitsvorsorge eine Schlüsselrolle einnehmen. Ihre positive Wirkung ist heute gut erforscht und wissenschaftlich belegt.

Eine Überprüfung von fast 500.000 wissenschaftlichen Veröffentlichungen hinsichtlich des Zusammenhangs von Ernährung, körperlicher Aktivität und Krebsprävention des World Cancer Research Funds (WCRF) aus dem Jahr 2007 ergab das Fazit „Krebserkrankungen sind vermeidbar“.

Die Art der Lebensführung, so die Studie, stellt eine weitaus entscheidendere Rolle für die Krebsentstehung dar, als vielfach angenommen; mit ausreichender körperlicher Aktivität, Vermeidung von Übergewicht und dem Verzicht auf Zigarettenkonsum, sowie einer richtigen Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln.

Empfohlen wird eine vielseitige und pflanzenbetonte Kost, wohingegen der Verzehr von Fleisch nicht höher als 500g pro Woche sein sollte. Gemüse- und Früchterearten werden täglich, und immer in einer farblich bunten Mischung empfohlen, damit eine vielseitige und ausreichende Aufnahme krebshemmender sekundärer Pflanzenstoffe gewährleistet ist.

Qualität ist wichtig – Herkunft, Herstellung, Zubereitung

Stark industriell veränderten Lebensmitteln fehlen naturbelassene Inhaltsstoffe, so dass ein hoher Verzehr dieser Lebensmittel zwangsläufig zu einem Mangel an schützenden Substanzen führt. Nahrungsergänzungsmittel können diesen Mangel in gewisser Weise ausgleichen – eine gesunde Ernährung ersetzen sie nicht, da hierfür weitaus mehr Faktoren eine Rolle spielen.

Herstellungs- und Verarbeitungsprozesse bedingen häufig unerwünschte Veränderungen an Lebensmitteln. Durch die Verarbeitung von Sojabohnen zu geräucherter Wurst- und Fleischersatz können beispielsweise gesundheitsschädliche Substanzen entstehen und Sojamilch ist oft mit Zucker und Aromen versetzt, **so dass die eigentlich krebshemmende Wirkung der Sojabohne dadurch verloren geht, oder sogar ins Gegenteil umschlagen kann.**



Der Einsatz von Konservierungsstoffen, Aromen, Zucker, Zuckeraustauschstoffen und Geschmacksverstärkern repräsentiert den fortschreitenden Entfremdungsprozess von einer natürlichen Ernährung. Längst sind nicht alle Risiken, bedingt durch Herstellungsverfahren, erforscht; die Gesamtproblematik ist dagegen nicht neu. Bereits vor 50 Jahren beobachtete die Apothekerin, Chemikerin und Krebsforscherin Johanna Budwig, dass industriell veränderte, insbesondere gehärtete, Fette durch ihren Gehalt an Transfettsäuren, Zellen schädigen. Sie beschrieb im Gegenzug, dass durch bestimmte mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren) im Leinöl in Kombination mit schwefelhaltigen Proteinen im Quark, gepaart mit einer überwiegend vegetarischen Ernährung, **der Vermeidung industriell verarbeiteter Produkte und einem gesunden Lebensstil eine Zelle auch wieder gesunden kann.**

Auch bei Transport, Lagerung und Verpackung ist ein behutsamer Umgang erwünscht. Z. B. kann durch unsachgemäße Lagerung von Nüssen, Mandeln, Getreide oder Sojabohnen, insbesondere aus feuchten tropischen und subtropischen Regionen, Aflatoxin, ein krebserregend wirkendes Stoffwechselprodukt von Pilzen, entstehen.

Der Einsatz von Pestiziden birgt ebenfalls Risiken. In der EU sind allein 400 Wirkstoffe für Pestizide zugelassen; darunter auch solche, die Krebs auslösen können. Es ist daher ratsam, durch saisonalen und regionalen Einkauf von Bioprodukten



ten, Lebensmittel zu kaufen, die weniger mit Pflanzenschutzmitteln belastet sind. Auch Fleisch, Milch und Milchprodukte weisen mit **artgerechter Tierhaltung und Fütterung** im Vergleich zu Produkten aus Massentierhaltung weitaus weniger Nachteile auf.

Die Zubereitung spielt gleichermaßen eine große Rolle. So können beim Grillen oder Frittieren durch hohe Temperaturen krebserregende Nitrosamine oder polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe entstehen. Das bedeutet nicht, dass auf Grillen gänzlich verzichtet werden muss; vielmehr sollte, statt über offener Flamme, eine Grillschale verwendet werden und insgesamt schonende Garverfahren, wie z. B. das Dünsten von Gemüse, den Speiseplan dominieren.

Typengerecht und individuell

Die gesamte Bandbreite der Wirkung von Nahrungsmitteln wird selten berücksichtigt. So beeinflussen sie beispielsweise den menschlichen Wärme- und Kältehaushalt und nehmen Einfluss auf den Gemütszustand. Ein Grund von vielen, warum Ernährungsempfehlungen immer differenziert erfolgen - und individuell auf die jeweilige Person abgestimmt sein sollten. **Konstitution, Temperament, Ernährungstypus, Lebenssituation, Stimmungslage und Jahreszeit sind zu berücksichtigen.** Pauschalaussagen sind daher nicht angemessen, aber leider weit verbreitet. Ratgeber, die berücksichtigen, dass eine Ernährung im Winter anderen Anforderungen genügen sollte als im Sommer, sucht man vergeblich und **das Einbeziehen von Gemütszuständen wird entweder mit technokratisch-wissenschaftlicher Arroganz belächelt, meistens aber erst gar nicht erwähnt.**

So kursieren z. B. immer noch sehr häufig Anweisungen, Rohkost zu verzehren, ohne dabei die persönliche Konstitution und den gesundheitlichen Zustand des Patienten, so wie die entsprechende Jahreszeit zu berücksichtigen. Grundlage für diese Appelle sind einzig und allein analytische Laborwerte ohne eine ganzheitliche Sichtweise auf den Menschen. Selbstverständlich zeigen Laboranalysen, dass rohes Obst und Gemüse weitaus mehr Vitamine enthalten als Gedünstetes oder Gekochtes. Die individuelle Verdauungsleistung limitiert aber die Aufnahme, was in letzter Konsequenz bedeutet, dass die im Labor gemessenen Werte keineswegs mit denen übereinstimmen, die der Körper letztendlich aufnimmt. Eine schonende Verarbeitung ist daher in sehr vielen Fällen von Vorteil. Auch weist Rohkost nur

geringe Wärmequalitäten auf. Im Sommer kann der Genuss daher passend sein, während er im Winter Wärme entzieht.

Fernöstliche Ernährungslehren, z. B. aus der Ayurvedischen- oder Traditionell-Chinesischen Medizin berücksichtigen diese Aspekte; unserer analytisch orientierten westlichen Ernährungswissenschaft fehlt eine vergleichbare Sichtweise. Das führt dazu, dass sich Betroffene nur allzu oft starren Regeln unterwerfen, die ihrer Situation nicht angemessen sind oder ihrem individuellen Typus nicht entsprechen. Im besten Fall sorgen sie dafür, dass das „eigene Süppchen gekocht werden muss“ und dadurch eine Selbstfürsorge entsteht, die vorher häufig zu kurz gekommen ist.

Nicht allein WAS, sondern WIE

Dogmatische Ernährungsempfehlungen werden meist aus Angst befolgt und führen, wenn sie nicht durchzuhalten sind, zu schlechtem Gewissen und Resignation. Aus Forschungen der Psychoneuroimmunologie ist bekannt, wie sich derartige Stimmungen negativ auf das Immunsystem und die gesamte Gesundheit auswirken. **Selbst wenn die Empfehlungen eingehalten, aber ohne Freude und Genuss befolgt werden, greifen ähnlich negative Mechanismen.** Die vermeintlich gesunde Kost verliert damit ihren positiven Nutzen und kann sogar schaden. Wird dagegen eine Mahlzeit mit Gaumenfreude, Lust und Entspannung genossen, scheinen diese Aspekte auch vermeintlich ungesunde Nahrung in ihrer Qualität aufzuwerten.

Die Placebo Forschung belegt diese Zusammenhänge schon lange. „Unsere Haltung und unsere Überzeugungen öffnen uns unserem tiefsten Heilungspotenzial“, so der Arzt Klaus-Dieter Platsch, Leiter des Instituts für Integrale Medizin in Bad Endorf. Der Nocebo Effekt – eine negative Erwartungshaltung – bewirkt das Gegenteil.

Seelischer Stress, dazu gehören Ängste, schlechtes Gewissen, Hoffnungslosigkeit und Resignation, wirkt sich demzufolge negativ auf die Gesundheit aus. Im Gegenzug fördern stressreduzierende Maßnahmen den Gesundungsprozess. So hat u.a. eine Untersuchung an der Universität California in Los Angeles (UCLA) mit Melanom-Patienten ergeben, **dass die Zahl der natürlichen Killerzellen im Blut durch Stressreduzierung und mentales Training nachweislich erhöht werden kann.**

Die moderne Physik beschreibt das „Erwartungsfeld“ als einen Aspekt des Bewusstseins. Hier wirken innere Überzeugungen, Einstellungen und Konditionierungen als Informationen, deren Bewusstwerdung und Klärung für Patienten sehr wichtig

sein kann. Gerade im Kontext unserer Ernährung schwingen Emotionen, Erinnerungen und sehr persönliche Erfahrungen mit. **Es ist daher wichtig, bestehende Einstellungen zur Ernährungsweise bewusst zu machen und erst auf dieser Grundlage eine individuelle Ernährungsumstellung ohne Druck zu planen.**

Mit gesunder Ernährung zu mehr Selbstwirksamkeit

Eine gesunde Ernährung bei Krebs sollte immer Bestandteil eines gesamten ganzheitlichen Konzeptes mit Bewegung, Entspannung, der Berücksichtigung psychologischer Aspekte und naturheilkundlich-therapeutischer Maßnahmen sein. Sie sollte patientenbezogen und individuell erfolgen und auf diese Weise die Selbstwirksamkeit von Krebsbetroffenen stützen. Dazu gehört eine sorgfältige bewusste Lebensmittelauswahl, ein achtsamer Umgang und eine schonende Zubereitung von Lebensmitteln, ein regelmäßiger Mahlzeitenrhythmus, ausreichend Zeit und eine angenehme Atmosphäre am Esstisch, so wie eine positive innere Einstellung zu einem genussvollen Essen. Eigene Entscheidungen und eigenes Handeln sind dabei als Grundlage zu sehen; sie befreien aus einer angstbesetzten und angst erzeugenden Atmosphäre, lassen das Selbstbewusstsein wachsen und helfen Betroffenen auf ihrem Weg von der Ohnmacht in die Handlungsfähigkeit – zu mehr Mut und Hoffnung und damit, zu mehr Gesundheit. ■

Weitere Informationen: www.ernaehrungstherapie-ganzheitlich.de