

Gut essen, richtig essen – Ausgewogene Ernährung für Krebspatienten

Dr. med. Reinhard Imoberdorf
Chefarzt Klinik für Innere Medizin, Kantonsspital Winterthur

Gehalten am 29. September 2010 anlässlich der Infowoche der Krebsliga des Kantons Zürich

Zusammenfassung von Simone Repmann

Risikofaktoren für Krebs

Erhöhung des Krebsrisikos: Neben einer erblichen Vorbelastung kann das Krebsrisiko durch verschiedene mitverantwortliche Faktoren erhöht werden. Zu 30% zählt Rauchen zu den mitverantwortlichen Faktoren, die Ernährung sogar zu 35%. Eine weitere Rolle spielen z.B. Infektionen, sexuell übertragbare Krankheiten, mangelnde Bewegung oder zu hoher Alkoholkonsum. Betrachtet man allein den Faktor Ernährung, können bestimmte Lebensmittel oder Nahrungsinhaltsstoffe eine krebseregende Wirkung haben. So wirken sich z.B. Aflatoxine, Gifte die im Schimmelpilz vorhanden sind, negativ auf die Leber aus die diese Toxine abbaut. Arsenhaltiges Wasser wie es z.B. in manchen Ländern Südostasiens vorkommt, kann zu späterem Lungenkrebs, aber auch anderen Krebsarten führen. Geräuchertes sowie rotes Fleisch sollen sich ungesund auf den Darm auswirken, wobei letzteres eher ein Gerücht ist und bisher in keiner prospektiven Studie nachgewiesen werden konnte. Alkohol in zu hohem Maße kann das Krebsrisiko z.B. im Kehlkopf oder der Speiseröhre erhöhen, während zu große Mengen an Beta-Karotin in Tablettenform schädlich für die Lunge sein können (natürliches Vorkommen von Beta-Karotin: Karotten, Kürbis, süsse Kartoffeln, Spinat). Generell gilt auch, dass zu viel Körperfett ungesund ist und das Krebsrisiko in verschiedenen Organen (z.B. Speiseröhre, Bauchspeicheldrüse, Brust, Darm, Gebärmutter, Niere) erhöhen kann.

Verminderung des Krebsrisikos: Auf der anderen Seite können natürlich auch bestimmte Faktoren das Krebsrisiko senken. So wirkt sich z.B. viel und regelmäßige Bewegung positiv auf die Senkung von Darm-, Gebärmutter- und Brustkrebsrisiko aus. Das Brustkrebsrisiko bei Frauen kann ebenfalls durch das aktive Stillen ihrer Babys vermindert werden. Betrachtet man wiederum nur die Ernährung, so wirken sich Ballaststoffe, Gemüse, Lauch, Früchte, Knoblauch und Selen sehr positiv für den Körper aus.

Gesunde Ernährung und Krebsdiäten

Da die Ernährung offensichtlich eine wichtige Rolle bei Krebs spielt, kommt häufig die Frage auf: „Kann man mit einer guten Ernährung dem Krebs vorbeugen?“ Oder: „Kann man mit einer guten Ernährung sogar Krebs heilen?“ Die Antwort lautet: Man kann eine gesunde Ernährung als so genannte komplementäre, d.h. ergänzende Therapie einsetzen. **Eine gesunde Ernährung allein kann Krebs aber nicht heilen. Allerdings kann sie aber das Krebsrisiko durch gesunde Ernährung präventiv vermindern oder die Standard-Therapie positiv unterstützen.**

Schon früher hatten kamen die Betroffenen auf den Gedanken, mit verschiedensten Krebsdiäten den Krebs zu heilen. Allerdings wurden diese Diäten mit falschen Annahmen zur Ursache von Krebs konzipiert. So basierte zum Beispiel die Krebsdiät nach dem Heilpraktiker Rudolf Breuss (1900-1990) auf der Annahme, dass Krebs durch schwer verdaubare, feste Speisen verursacht wird und er versuchte, diesen mit einer Saftkur zu heilen um den Krebs „auszuhungern“. Von solchen Diäten ist dringend abzuraten, da sie lediglich zur Unterernährung und zum rapiden Gewichtsverlust, nicht aber zur Krebsheilung führen!

Genauso haltlos war die Rohkosttherapie nach Burger (1934). Der Ingenieur Burger behauptete, der Mensch sei ein Rohköstler und Krebs entstehe dadurch, dass der Mensch Gekochtes oder prozessierte Nahrungsmittel esse. Seiner Meinung nach lösen unveränderte Rohkost-Nahrungsmittel deshalb alle Gesundheitsprobleme. Aber auch hierzu gibt es keine kontrollierten Studien oder dokumentierten Fälle.

In einer moderneren, kontrollierten Studie wurde der Effekt von Vitaminen (Vitamin E, Vitamin C, β -Karotin) über 5 Jahre bei rund 20 536 Patienten im Alter von 40-80 Jahren mit einer Placebo Gruppe verglichen. Das Ergebnis war auch hier, dass Vitamine vorbeugend anscheinend keinen Effekt auf das Krebsrisiko haben.

Fazit: DIE ideale Krebsdiät gibt es nicht. Grundsätzlich gilt jedoch: je einseitiger die Ernährung ist und je mehr Verbote beim Essen bestehen, desto schlechter ist dies für den Körper. Grundsätzlich gilt also, dass jegliche Ernährung individuell auf jede Person zugeschnitten sein muss und man vor allem abwechslungsreich essen sollte.

Gut und richtig essen

Was wird als gute und gesunde Ernährung bezeichnet? Generell gelten folgende Faustregeln für gesundes Essen:

- Das Essen sollte bunt, farbig und geschmackvoll sein, d.h. die Mahlzeiten sollten viel Obst und Gemüse enthalten
- Das Obst und Gemüse sollte frisch und saisonal sein
- Als Durstlöscher sollte in erster Linie Wasser dienen. Auf ungesunde Softdrinks ist möglichst zu verzichten.
- Oliven und Baumnüsse/Walnüsse sind sehr gesund (trotz hohem Fettgehalt)
- 5 Portionen verschiedene Früchte und Gemüse pro Tag essen
- Es braucht keine Verbote: Der Genuss ist wichtig und daher darf man zum Beispiel auch Schokolade essen, wenn man Lust darauf verspürt.
- Zum Genuss gehört auch – wer mag - von Zeit zu Zeit ein Glas Wein, allerdings nach dem Motto „Genießen und nicht Gießen“.

Wichtig bei der Ernährung ist also das Essen mit Genuss und ohne Verbote. Beim Essen sollte jeder auf sich selber hören und ruhig das Essen, worauf der Körper Lust hat. Wichtig ist auch, jede Mahlzeit in Ruhe und mit Zeit zu sich zu nehmen, während man mit anderen, der Familie oder Freunden, gemütlich zusammen sitzt. Mahlzeiten sollten nicht unter Stress oder zwischen Tür und Angel eingenommen werden.

7-Länder-Studie: Vergleich verschiedener Esskulturen

Im Jahre 1970 wurde eine so genannte 7-Länder-Studie veröffentlicht (Referenz: Keys A. Circulation 1970;41(Supl 1):1-211) die den Einfluss der verschiedenen Esskulturen in Finnland, Holland, Jugoslawien, USA, Japan, Italien und Griechenland (Kreta) auf die Sterberate untersucht hatte. Pro Land wurden 10 000 Männer untersucht. Auffällig war, dass im selben Zeitraum in allen Ländern durchschnittlich 1 100 Leute starben, während in Kreta nur 514 starben, also etwa die Hälfte. Unter den Verstorbenen waren in den anderen Ländern durchschnittlich 500 Herztote, in Kreta lediglich 9. Die Frage, ob bestimmte Lebensmittel für diesen außerordentlichen Schutz in Kreta verantwortlich waren, konnte durch einen Vergleich der Esskulturen beantwortet werden. In Kreta isst eine Person pro Tag ca. 500 Gramm Gemüse und Früchte, während zum Beispiel in Holland und in den USA pro Person und Tag nur 150 Gramm verzehrt werden. In Kreta wird weniger Fleisch, dafür mehr Fisch gegessen als in anderen Ländern. Fisch enthält, die gesunden Omega-3 Fettsäuren. Ausserdem nimmt man in Kreta pro Tag ca. 95 Gramm Fett zu sich, während es in Holland und USA nur 56 Gramm sind. Der höhere Fettkonsum in Kreta ist auf das Olivenöl zurückzuführen, das viel und häufig in der kretischen Küche verwendet wird.

Mediterrane Küche

Als Fazit aus der 7-Länder-Studie geht hervor, dass die mediterrane Küche eine sehr gesunde Küche ist. Sie ist eine weitgehend auf Pflanzenbasis beruhende Ernährung mit Olivenöl als hauptsächlicher Fettquelle. Der Hauptunterschied zu anderen Küchen ist also die Zufuhr von weniger tierischen Fetten dafür aber **mehr pflanzlichen Fetten** (Olivenöl), die Gesamtfettzufuhr bleibt somit aber etwa gleich wie die in anderen Ländern. Zudem nehmen mediterrane Völker **weniger Fleisch, dafür mehr Fisch** zu sich. Nicht zuletzt unterscheidet sich die mediterrane Küche im deutlich **höheren Früchte-, Gemüse- und Getreidekonsum**. Auch ein regelmäßiger, aber mässiger Rotweinkonsum gehört dazu.

Laut der 7-Länderstudie senkt die mediterrane Ernährung die Wahrscheinlichkeit an Krebs zu erkranken um etwa 24%.

Die gesunde Wirkung vom **Olivenöl** beugt bekanntlich den Herz-Kreislaufkrankheiten vor. Olivenöl kann sowohl für die kalte als auch für die warme Küche verwendet werden und besitzt einen hohen Anteil an den für den Körper gesunden, einfach ungesättigten Fettsäuren. Als Alternative zum Olivenöl kann auch Rapsöl verwendet werden. Es beugt ebenfalls Herz-Kreislaufkrankheiten vor, eignet sich allerdings nur für die kalte Küche. Aber auch **Rapsöl** hat ein ideales Verhältnis der mehrfach ungesättigten Fettsäuren Omega-3 zu Omega-6 (1:2,5). Dieses Verhältnis ist wichtig für einen gut funktionierenden Stoffwechsel im Körper. Omega-3 Fettsäuren sind beispielsweise wichtige Bestandteile der Zellmembranen im Körper.

Früchte und Gemüse sind wichtig für den Körper, da sie viele Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern enthalten. Außerdem enthalten sie lebenswichtige Antioxidantien (z.B. Vitamin C), die die natürlicherweise ständig im Körper entstehenden, krebserregenden freien Radikale abfangen. Auch sekundäre Pflanzenstoffe, wie z.B. Polyphenole, Terpene oder Sulfide, sind in Obst und Gemüse enthalten. Diese wirken krebshemmend, antimikrobiell, antioxidativ, antithrombotisch, entzündungshemmend oder cholesterinsenkend.

Um so viel Obst und Gemüse wie möglich zu sich zu nehmen, kann man sich an die einfache „5 am Tag“ - Regel halten und jeden Tag 5 verschiedene Obst oder Gemüsesorten zu sich nehmen.

Essens-Tips

Ein paar leckere und gesunde Tips für Mahlzeiten die leicht zu kochen sind, sind z.B.: Fruchtsalat mit Nussquark, Karottencremesuppe mit Ingwer, Bauernsalat mit Feta, Nudeln mit Tomaten-Ingwer-Zwiebel Sugo, Felchenfilet mit Gemüse, Lammsteak mit Limonen-Pfeffer-Marinade und vieles mehr. Einige dieser Rezepte sind in dem Kochbuch, das besonders für gesunde Ernährung empfohlen ist, wiederzufinden: „Kochen für das Herz“ von der Schweizerischen Herzstiftung (Ballmer, Bänziger).

Fazit

Um eine gesunde Ernährung zu sich zu nehmen, kann man sich die einen oder anderen Tips der mediterranen Küche anschauen, wobei es hierbei nicht nur um das Essen an sich geht, sondern vor allem auch um die Einstellung zum Essen. Die Esskultur in mediterranen Ländern ist Teil einer Lebenseinstellung, bei der Freude am Essen und Genuss überwiegen, es herrschen keine Verbote bei dem was man isst und jedes Essen ist ein Ereignis, für das man sich Zeit nimmt und die Zeit zusammen mit Freunden und Familie genießt. Man soll vernünftig, nach gesundem Menschenverstand und mit Genuss und nach dem Prinzip „Mäßig, regelmäßig“ essen.
