

In der Regel wird den Tumorpatienten eine vollwertige und abwechslungsreiche Kost basieren auf den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen.

Diese basieren auf dem aktuellen Stand der Wissenschaften.



1. Vielseitig essen
 - ❖ Genießen sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.
2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln
 - ❖ Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr senkt die Risiken für verschiedene ernährungsbedingte Krankheiten.
3. Gemüse und Obst Nimm „5 am Tag“
 - ❖ Genießen sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch 1 Portion Saft idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit: Damit werden sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt.
 - ❖ Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
 - ❖ Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z.B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3 Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12). Mehr als 300 – 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche sollten es nicht sein. Bevorzugen sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.
4. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
 - ❖ Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren. Fetthaltige Lebensmittel enthalten fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bevorzugen sie pflanzliche Öle und Fette (z.B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.
5. Zucker und Salz in Maßen
 - ❖ Verzehren sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z.B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen sie mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Verwenden sie Salz mit Jod und Fluorid.
6. Reichlich Flüssigkeit
 - ❖ Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Bevorzugen sie Wasser ohne oder mit Kohlensäure und andere energiearme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.
7. Schmackhaft und schonend zubereiten
 - ❖ Garen sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht nur kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett, das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung

schädlicher Verbindungen.

8. Sich Zeit nehmen und genießen
 - ❖ Essen sie nicht nebenbei! Lassen sie sich Zeit beim Essen. Das fördert ihr Sättigungsempfinden.
9. Auf das Gewicht achten
 - ❖ In Bewegung bleiben und eine Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen sie sich wohl und fördern ihre Gesundheit.

Allgemein sollte folgendes beachtet werden:

- ❖ mehrere kleine Mahlzeiten
- ❖ individuelle Unverträglichkeiten beachten
- ❖ blähende Lebensmittel und Speisen meiden
- ❖ wenig Süßes
- ❖ hell bis mittelbraune Bräunung beim Braten
- ❖ gut kauen und langsam essen
- ❖ Alkohol in Maßen erlaubt

Oft sehr schlecht vertragen werden:

- ❖ fette Brühen, Suppen, Soßen
- ❖ große Mengen Streich- und Kochfett
- ❖ frisches Brot, sehr grobe Vollkornbrote, frische und sehr fette Backwaren
- ❖ vollfette Milchprodukte, z.B. Sahneprodukte, vollfetter Käse
- ❖ stark und oder mit Speck angebratene frittierte Lebensmittel
- ❖ fette oder frittierte Kartoffelprodukte
- ❖ fette und geräucherte Fleisch-, Wurst- und Fischwaren
- ❖ hart gekochte Eier, fette Eierspeisen, Mayonnaisen
- ❖ schwer verdauliche oder blähende Gemüse, z.B. Grün-, Rot-, Weiß-, Rosenkohl, Wirsing, Sauerkraut, Lauch, Zwiebeln, Pilze, Paprika, Oliven, Gurken- und Rettichsalat, getrocknete Hülsenfrüchte
- ❖ unreifes Obst, Steinobst, Nüsse, Mandeln, Pistazien, Avocados
- ❖ fette Süßigkeiten
- ❖ Alkohol in jeder Form, kohlenensäurehaltige Mineralwasser oder Limonaden, eisgekühlte Getränke
- ❖ große Mengen an scharfen Gewürzen, Zwiebel- oder Knoblauchpulver

Dies sind nur allgemeine Richtlinien, im Einzelnen muss jeder Patient probieren, welche Lebensmittel für ihn persönlich bekömmlich sind.