

Ernährung bei Brustkrebs

Wie die Ernährung die Therapie unterstützen und Nebenwirkungen lindern kann

Ein Service von

Warum ist es wichtig, auf die Ernährung zu achten?

Nach einer Brustkrebsdiagnose ist nichts mehr so, wie es war. Sie wirft Wünsche und Pläne über den Haufen, stellt das Leben auf den Kopf und die Zukunft infrage.

Zwischen Untersuchungen, dem Abwägen von Therapieoptionen und Gesprächen mit den Liebsten ist der Gedanke an die eigene Ernährung meist nicht der erste. Mit einer für Sie geeigneten Ernährung können Sie jedoch viel bewirken: **Sie können Ihre Therapie effektiv unterstützen – und sogar Nebenwirkungen lindern.**

Auch gibt es wissenschaftliche Hinweise, dass bestimmte Lebensmittel die Entwicklung von Tumoren fördern oder vermindern können. Hier können Sie selbst aktiv werden – **und sich und Ihrem Körper mit jeder Mahlzeit etwas Gutes tun.**

Wir möchten Sie auf diesem Weg unterstützen und haben auf den folgenden Seiten **hilfreiche Tipps aus der Ernährungswissenschaft und Onkologie** für Sie zusammengestellt, die Ihnen als Orientierung dienen können.

Sollten Sie eine **größere Ernährungsumstellung** in Erwägung ziehen, klären Sie diese unbedingt zuvor ärztlich ab. Für eine individuellere Betreuung kann es sich außerdem lohnen, sich die Unterstützung einer auf Krebs spezialisierten Ernährungsberatung zu suchen. **Mögliche Anlaufstellen finden Sie auf den letzten Seiten dieser Broschüre.**





Den Körper wieder in Balance bringen

Eine Krebsbehandlung, egal ob Operation, Bestrahlung, Tabletten oder Chemotherapie, verlangt dem Körper so einiges ab und kann zu verschiedenen **Veränderungen des Essverhaltens** führen. Ob Appetitlosigkeit, Fatigue oder Geschmacksveränderungen – die Lust zum Kochen und Genießen kann einen echten Dämpfer bekommen. Während manche Betroffene ungewollt an **Gewicht verlieren**, erleben andere eine **Gewichtszunahme**, oft befördert durch einen therapiebedingten Östrogenmangel, Medikamente wie Kortikosteroide oder die seelische Belastung der Krebserkrankung.

Auch während der Therapie sollte also versucht werden, **gesunde Essgewohnheiten entweder beizubehalten oder neu in den Alltag zu integrieren**. Gleiches gilt für **sportliche Betätigung**. Zeit und Kraft sind endliche Ressourcen. Je nach Lebensstil hat Sport im klassischen Sinne da nicht immer oberste Priorität. Und das ist in Ordnung. Denn auch ein allabendlicher Spaziergang kann seine Wirkung entfalten. Versuchen Sie, **regelmäßig aktiv und in Bewegung zu bleiben**, solange es der Gesundheitszustand zulässt. Das wirkt sich auch positiv aufs Energielevel aus.

Zahlreiche Studien belegen, dass ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung vielen Betroffenen dabei helfen, ein gesundes Körpergewicht zu halten – **was sich positiv auf den Krankheitsverlauf und die Lebensqualität auswirken kann**.

Wie sieht eine gesunde Ernährung aus?

Sie ist die Basis für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden und versorgt uns mit allen wichtigen Nährstoffen: eine **ausgewogene Ernährung**. Sie gibt uns Kraft, um energiegeladen in den Tag zu starten und auch anstrengende Zeiten wie eine Brustkrebserkrankung gut zu überstehen. Das Wichtigste vorweg: **Eine spezielle Krebs-Diät gibt es nicht**. Hier gelten dieselben Richtlinien wie für alle anderen. Ausgewogen. Abwechslungsreich. Frisch.

Optimalerweise besteht unsere Ernährung zu rund drei Vierteln aus **Gemüse, Salat, Obst und Getreide**. Tierische Produkte können unsere Ernährung in kleinen Mengen ergänzen.

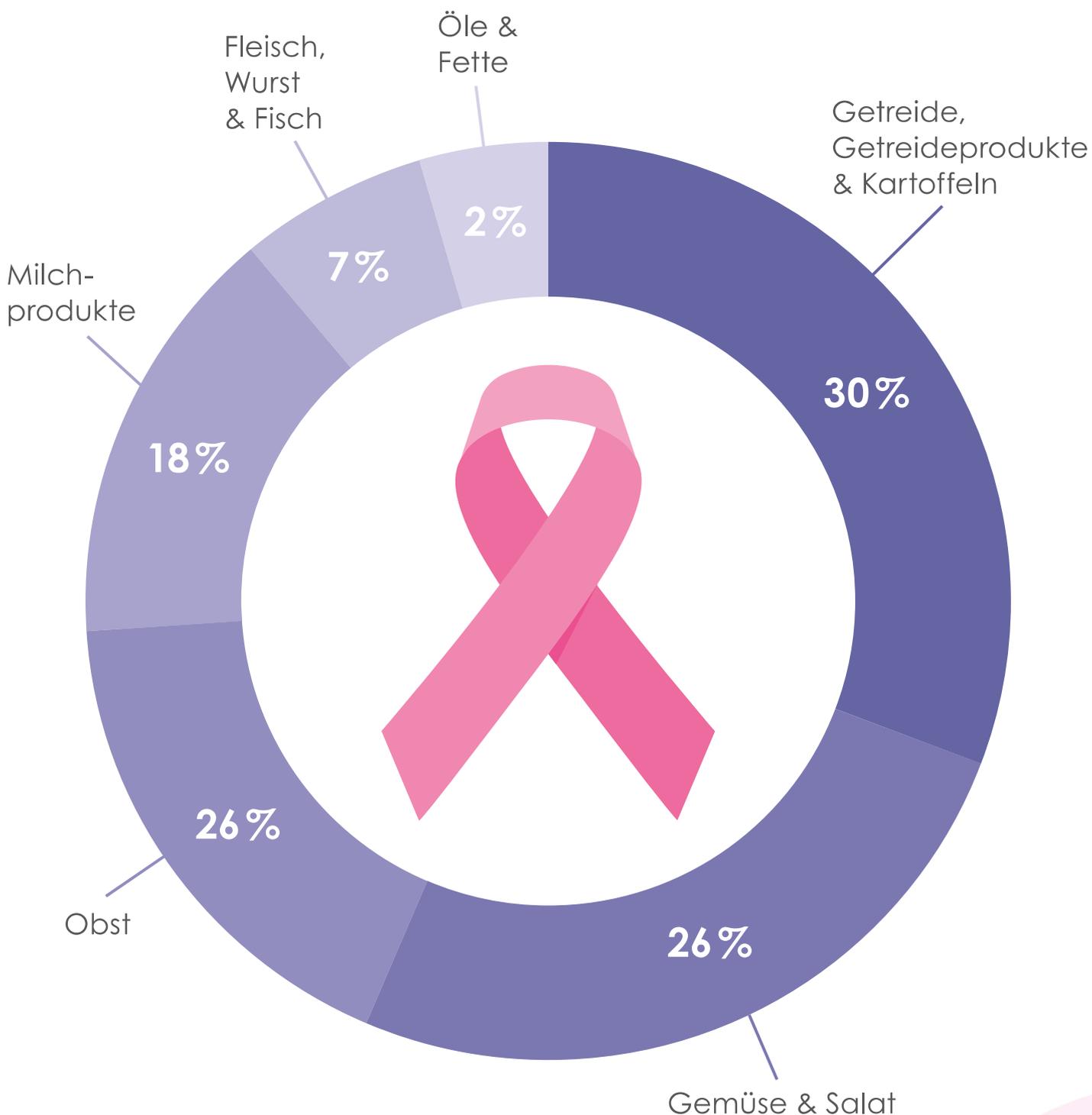
Ebenfalls wichtig sind **Öle und gesunde Fette**. Ungesättigte Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf das Immunsystem, entzündliche Prozesse und die Muskulatur aus. Sie sind vor allem in Leinöl, Walnussöl oder Hanföl enthalten (jeweils nur kalt verzehren) sowie in fetten Meeresfischen wie Lachs. Auch Butter, Sahne und fettreicher Naturjoghurt (ohne Zucker) und Öle wie kaltgepresstes Oliven- oder Rapsöl können in Maßen auf dem Speiseplan stehen.



Der Ernährungskreis

Auf das richtige Verhältnis kommt es an:

Das Ernährungsrad zeigt Ihnen auf einen Blick, wie viel Sie anteilig von welcher Lebensmittelart zu sich nehmen sollten.



Ihr Speiseplan sollte Folgendes enthalten:

1

Proteine sind wichtige Energielieferanten. Tierisches Eiweiß findet sich vor allem in hellem Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten (am besten ohne Zucker). Pflanzliches Eiweiß liefern unter anderem Hülsenfrüchte, Getreide, Kartoffeln, Samen oder Nüsse und vegane Ersatzprodukte zum Beispiel aus Soja.

2

Kohlenhydrate liefern schnelle Energie. Sie sind vor allem in Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchten enthalten. Mit Kohlenhydraten nehmen wir nicht nur die Energiebaustoffe Glucose und Fructose auf, sondern auch immunfördernde Biovitalestoffe und darmpflegende Ballaststoffe. Setzen Sie bei Getreide vorzugsweise auf Vollkorn-, Dinkel- und Haferprodukte.

3

Gemüse gehört zu den Grundpfeilern einer ausgewogenen und reichhaltigen Ernährung. Besonders empfehlenswert sind zum Beispiel Brokkoli, Wirsing, Spitzkohl, Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomaten, Pastinaken, Kürbisse und milde Lauchgewächse wie Gemüsezwiebeln. (Hier können Sie problemlos auch auf TK-Ware zurückgreifen.)

4

Wie Gemüse ist auch **Obst** ein wichtiger Bestandteil der Ernährung und liefert durch die enthaltene Fructose viel Energie. Essen Sie je nach Geschmack deshalb reichlich Beeren, Äpfel, Mangos, Bananen, Melonen, Birnen oder Trockenobst.

5

Frische Kräuter wie Basilikum oder Petersilie runden Gerichte nicht nur geschmacklich ab, sondern sind außerdem gesund. Auch verschiedene Samen und Nüsse peppen Speisen auf gesunde Weise auf.

Zu einer gesunden Ernährung zählt auch ein guter Wasserhaushalt. **Trinken Sie deshalb mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag** – am besten zwischen den Mahlzeiten in Form von ungesüßten Getränken wie Wasser oder Tee.





1

3

2

4

5

Wie Ihre Ernährung Nebenwirkungen lindern kann

Therapiebedingte Nebenwirkungen gehören zur Brustkrebstherapie dazu. Sie können sich auf Geschmackssinn, Wohlbefinden, Energielevel und damit auch auf die eigene Ernährung auswirken – doch Sie können das, was Sie essen, auch zu Ihrem Vorteil nutzen.

Wie genau das geht, verraten wir Ihnen in unseren Tipps.

Warnsignale für einen sich verschlechternden Ernährungszustand



Ungewollte Gewichtsabnahme



Appetitlosigkeit, Verdauungsprobleme, Kau- oder Schluckbeschwerden, Abneigung gegen bestimmte Speisen



Antriebslosigkeit, Schwäche, verringerte Belastbarkeit, Müdigkeit

Falls Ihnen in den letzten drei Monaten mindestens eines dieser Symptome aufgefallen ist, sprechen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt darauf an. So kann er oder sie Ihren Ernährungszustand genauer untersuchen und gemeinsam mit Ihnen weitere Maßnahmen besprechen.



Tipps bei Nebenwirkungen



Übelkeit/Erbrechen

Wenn der Magen streikt, kann man versuchen, mehrere kleine Mahlzeiten statt eines großen Mittag- oder Abendessens zu sich zu nehmen – etwa einen Zwieback direkt nach dem Aufstehen. Auch die Temperaturen der Speisen können einen echten Unterschied machen. Vermeiden Sie zwischen den Mahlzeiten Essensgerüche, kauen Sie Kaugummi und bleiben Sie nach dem Essen in einer aufrechten Position, um die Verdauung nicht zu beeinträchtigen.



DAS KANN HELFEN

Nüsse, Dill, Griespudding, Milchreis, Obstbrei, Ingwer (in Tee oder Wasser), Tees wie Kamille, Kümmel, Fenchel, Anis und Pfefferminze, Zitrone (als Saft oder Öl), Fruchteiswürfel, etwa Zitrone oder Johannisbeere



EHER VERMEIDEN

Geruchsintensive Speisen wie Fisch, Kohl, Zwiebeln oder Knoblauch sowie Milchprodukte



Fatigue

Müdigkeit und Abgeschlagenheit passen nicht so gut zum Schlemmen. Hier können Essroutinen hilfreich sein: Die Mahlzeiten etwa immer zur gleichen Zeit einzunehmen, erlaubt dem Körper, sich besser darauf einzustellen.



DAS KANN HELFEN

Eiweißreiche Lebensmittel wie Milchprodukte, Ei, fetter Seefisch (reich an guten Omega-3-Fettsäuren) und kleine Portionen Fleisch. Wer sie gut verträgt, kann auch auf Hülsenfrüchte setzen.



Verstopfung

Eine Verstopfung ist unangenehm und belastend. In diesem Fall sollte man ausreichend Getränke zu sich nehmen (über den Tag verteilt, mit einem Schuss Zitronensaft und/oder Kohlensäure). Auch Sauermilchprodukte wie Joghurt, Kefir und Buttermilch sowie frisches Sauerkraut bzw. frischer Sauerkrautsaft und Vollkornprodukte können hilfreich sein.



UNSER TIPP

Täglich 1–2 EL geschrotete Leinsamen oder andere Kerne essen und dazu viel Wasser trinken. Darüber hinaus können Bewegung und Bauchmassagen für Erleichterung sorgen.



DAS KANN HELFEN

Fruchtsäurehaltige Obstsorten (Zitrusfrüchte, Ananas), milchsäurehaltige Produkte (Joghurt, Kefir, Buttermilch, Molke), Sauerkraut(-saft), Trockenobst, z. B. Trockenpflaumen, Kohlensäure, Nüsse (insbesondere Walnüsse)



Appetitlosigkeit

Ähnlich wie beim Thema Übelkeit können mehrere kleine Speisen die Nahrungsaufnahme erleichtern. **Unser Tipp:** Speisen optisch ansprechend anrichten, denn das Auge isst mit. Auch leckere Kleinigkeiten immer parat zu haben (auch unterwegs), kann helfen. Darüber hinaus ist empfehlenswert, das Essen auf großem Geschirr in einer kleinen Portion anzurichten und Essensgerüche zu vermeiden. Wenn möglich, kann auch eine andere Person kochen und die Küche lüften bzw. kann ein kleiner Spaziergang den Magen beruhigen. Generell wirken bittere Speisen und Getränke appetitanregend. Portion nicht geschafft? Dann einfach portionsweise einfrieren fürs nächste Ma(h)l.



DAS KANN HELFEN

Frische Kost, Gurke, frische Kräuter, Nüsse, Cracker, Energy Balls und kleine Desserts, Soßen und Speisen mit hoher Energiedichte und leichter Konsistenz



EHER VERMEIDEN

Fetteiche Speisen (sichtbare „Fettaugen“), trockenes Brot und voluminöse Speisen



Durchfall

Wer Schwierigkeiten hat, die Mahlzeiten bei sich zu behalten, sollte auf gegartes Gemüse und fruchtzuckerarme Obstsorten setzen. Beim Obst am besten in Kombination mit einer vollwertigen Mahlzeit. Lösliche Ballaststoffe, etwa in Haferflocken, geriebenem Apfel oder getrockneten Heidelbeeren belasten die Verdauung kaum. **Ansonsten gilt:** gründlich kauen, über den Tag ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen (idealerweise Tee mit einer Prise Salz und Zucker) und vielleicht mal laktosereduzierte Milchprodukte ausprobieren. Sollten die Beschwerden länger andauern, empfiehlt es sich, ärztlichen Rat einzuholen.

DAS KANN HELFEN

Blütenzarte Haferflocken, Kartoffeln/Kartoffelbrei, leicht bekömmliches Gemüse/Obst wie Karotte, Fenchel, Zucchini, braun gewordener Apfel, Banane und Heidelbeeren, als süßer Snack Kakao und Bitterschokolade, dazu Kräutertee/Schwarztee (20 Minuten gezogen)

EHER VERMEIDEN

Säurereiches Obst, unreifes Stein- und Kernobst, zuckerreiche Lebensmittel, eiweißreiche Lebensmittel (etwa Milchprodukte in großen Mengen), fettreiche Speisen



Gewichtsverlust

Haben Sie ungewollt und spürbar an Gewicht verloren? Dann gelten ähnliche Punkte wie bei Appetitlosigkeit oder Übelkeit. Allem voran: viele kleine Mahlzeiten und Snacks, wann immer etwas Appetit da ist. Haben Sie immer etwas zu essen und trinken griffbereit, etwa energiehaltige Getränke wie Smoothies, Shakes oder auch Kakao. **Unser Tipp:** Speisen mit Nussmus ergänzen – für ein paar gute Extra-Kalorien.

DAS KANN HELFEN

Eine hohe Nährstoffdichte und eiweißreiche Lebensmittel mit hoher biologischer Wertigkeit, also etwa die Kombination von Kohlenhydraten und Proteinen, beispielsweise Porridge mit Joghurt oder Quark

EHER VERMEIDEN

Light-Produkte. Für weitere Empfehlungen siehe auch „Appetitlosigkeit“



Kau- und Schluckbeschwerden

Schmerzen beim Essen sind ein echter Störfaktor. Hier kann es helfen, auf weiche Speisen mit hohem Flüssigkeitsanteil auszuweichen, ob Suppe, Brei, Shakes oder Gerichte mit Soße. Hier empfehlen sich milde Gewürze und eine mittlere Temperatur (weder zu heiß noch zu kalt) und säurearme Obst- und Gemüsesorten.



DAS KANN HELFEN

Nussmus, Pudding, Brei, weiches Brot ohne Rinde, säurearmer Obstmus und -brei, Kräutertee, Kartoffelbrei, gedünstetes Gemüse, gedünsteter Fisch, Frischkäse, milder Joghurt



EHER VERMEIDEN

Säurereiche Obstsorten wie Zitrus- und Südfrüchte, Tomaten, scharfe Gewürze, Knäckebrot, krosse Brötchen, Kohlensäure, Essig, salzreiche Speisen



Geschmacksveränderungen

Was vorher schmeckte, bereitet auf einmal gar keine Freude mehr? Dann zum Beispiel den Mund vor dem Essen mit Wasser ausspülen, Plastikbecher verwenden und Kräuter wie Pfefferminze oder Basilikum kauen. Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit, gern auch mit etwas Zitrone, und lutschen Sie eine gefrorene Himbeere (klingt komisch, hilft aber).



DAS KANN HELFEN

Süßsaure Marinaden und Soßen, verarbeitetes Fleisch in Form von Bolognese, Geschnetzeltem oder Gulasch, Kräuter, Gewürze, Eis, Zitrone



EHER VERMEIDEN

Trockene Lebensmittel wie Brot und Knäckebrot

Inspiration kann so lecker sein

Theoretische Tipps sind schön und gut, aber wie kann ein gesundes Rezept, das gleichzeitig Nebenwirkungen lindern kann, genau aussehen? **Wir haben für Sie zwei herausgesucht.**

1. Zitronenspaghetti mit Lachs & Ingwer

fischhaltig



30 min



Besonders empfehlenswert bei:



Kau- und Schluck-
beschwerden



Fatigue



Verstopfung



ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN):

Für den Lachs:

- 400 g Lachsfilet ohne Haut
- 1 Salzzitrone
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl
- Frischer Ingwer

Zur Fertigstellung:

- 500 g Spaghetti
- Grobes Meersalz
- 1 Schalotte, fein gewürfelt*
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt*
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- Feines Meersalz
- 2 EL Korianderblättchen, fein geschnitten

ZUBEREITUNG:

1

Das Lachsfilet kalt abbrausen und mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen.

2

Die Salzzitrone fein würfeln und mit Sojasoße, Sesamöl und frisch geriebenem Ingwer vermischen. Die Lachswürfel zufügen, gründlich vermengen und in der Marinade ziehen lassen.

3

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, mit Meersalz würzen und die Spaghetti darin al dente garen.

4

Die Schalotten- und Knoblauchwürfel im Olivenöl in einer großen Pfanne glasig anschwitzen. Die marinierten Lachswürfel inkl. der Marinade zugeben und glasig garen.

5

Die Spaghetti abgießen und zum Lachs geben. Alles durchschwenken und mit Salz und Koriander abschmecken.

* Auf Schalotte und Knoblauch kann verzichtet werden, wenn Übelkeit/Erbrechen auftritt.

2. Rote-Beete-Knödel mit Nussbutter & Parmesan

vegetarisch



60 min



Besonders empfehlenswert bei:



Geschmacks-
veränderung



Appetitlosigkeit



Gewichtsverlust



ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN):

Für die Rote-Beete-Knödel:

- 2 Zwiebeln (ca. 80 g)*
- 1 EL Butter
- 200 g gekochte Rote Beete
- 4 Bio-Eier
- 100 g Parmesan, gerieben
- 6 Stiele Petersilie
- 1 EL kleine Kapern
- 40 g Vollkornsemmelbrösel
- 240 g Vollkorntoast
- Salz
- Pfeffer

Für die Nussbutter:

- 125 g Butter

Für die Kapern:

- 2 EL Rapsöl
- 2 EL kleine Kapern

Zur Fertigstellung:

- Kresse zum Garnieren
- 50 g Parmesan, gehobelt

ZUBEREITUNG:

1

Zwiebeln schälen und feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig andünsten. Gekochte Rote Beete in Würfel schneiden, mit den Eiern in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

2

Petersilie waschen, trocken schütteln, zupfen und fein schneiden. Kapern hacken. Zwiebeln, Rote Beete, Parmesan, Petersilie, Kapern und Semmelbrösel gut mit dem Toastbrot vermengen und 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

3

Butter bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten in einem Topf erhitzen, bis die Molke sich am Topfboden angesetzt hat und die Butter ein leicht nussiges Aroma hat. Butter durch einen Kaffeefilter in einen anderen Topf geben.

4

Kapern gründlich mit Küchenkrepp trocken tupfen und im heißen Rapsöl knusprig ausbacken, auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

5

Rote-Beete-Masse zu ca. 16 runden Knödeln formen und in einem Topf mit siedendem Salzwasser ca. 15–20 Minuten garen.

6

Je 4 Knödel auf einen vorgewärmten Teller geben. Mit gebackenen Kapern und Kresse garnieren und mit Nussbutter sowie Parmesanspänen servieren.

* Auf die Zwiebeln kann verzichtet werden, wenn Übelkeit/Erbrechen auftritt.

Eine Auswahl von Ernährungsberatungen mit onkologischem Fokus

Eine Ernährungsumstellung kann herausfordernd sein – weswegen es sich lohnt, sich professionelle Unterstützung zu suchen. Hier finden Sie Adressen von Ernährungsberatungen, die auf das Thema Brustkrebs spezialisiert sind.

- **LebensESSENz Ernährungs- & Gesundheitsberatung Sabrina Hettich**

Web: www.lebensessenz-gd.de
E-Mail: sabrinahettich@lebensessenz-gd.de
Adresse: Pfitzerstraße 26, 73527 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 07171 3552167

- **Praxis für Ernährungsberatung und Ernährungstherapie**

Web: www.ulrike-breunig.de
E-Mail: info@ulrike-breunig.de
Adresse: Tal 44, 80331 München
Telefon: 089 15988108

- **KD Ernährungskonzepte**

Web: www.kd-ernaehrungskonzepte.de
E-Mail: info@kd-ernaehrungskonzepte.de
Büro Berlin: Langenscheidtstraße 9, 10827 Berlin
Telefon: 030 36428100
Büro Frankfurt: Schlosserstraße 23, 60322 Frankfurt am Main
Telefon: 069 17075792
Hier gibt es weitere Standorte: <https://kd-ernaehrungskonzepte.de/kontakt>

- **Praxis für Ernährungstherapie und Beratung Birgit Oelbüttel**

Web: www.ernaehrungsberatung-oelbuettel.de
E-Mail: b.oelbuettel@t-online.de
Adresse: Dwarspriel 4, 21129 Hamburg
Telefon: 040 7434591

- **Praxis für Ernährungstherapie, Coaching, Prävention Sonja Pöhls**

Web: www.poehls-online.de
E-Mail: praxis@poehls-online.de
Adresse: Siedlung Höhenluft 26, 30890 Barsinghausen
Telefon: 05105 6649860

- **Ernährungsberatung Stephanie Mißler & Team**

Web: www.eb-missler.de
E-Mail: info@eb-missler.de
Adresse: Ritterbrunnen 5, 38100 Braunschweig
Telefon: 0531 3892761

- **Ernährungstherapie Nicole Wagner**

Web: www.ernaehrungstherapie-wagner.de
E-Mail: kontakt@ernaehrungstherapie-wagner.de
Adresse: Kaiserstraße 18, 55116 Mainz
Telefon: 0178 5836355

- **VITALICA Zentrum für Ernährungsberatung und -therapie**

Web: www.vitalica-ernaehrung.de
E-Mail: vitalica-ernaehrungsberatung@hotmail.de
Adresse: Bertolt-Brecht-Allee 9, 01309 Dresden
Telefon: 0176 55605652

- **Beate Daas Ernährungsberatung**

Web: www.bessere-ernaehrung.de
Adresse: Lerchenstraße 22, 24103 Kiel
E-Mail: beatedaas@gmail.com
Telefon: 05105 6649860

- **Ernährungs-Therapie.net**

Web: www.ernaehrungs-therapie.net
E-Mail: kontakt@ernaehrungs-therapie.net
Telefon: 05105 6649860
Mobil: 0179 9320714



Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sie soll lediglich als Orientierungshilfe dienen.

ERNÄHRUNGSRATGEBER

Ein Service von

