GENUSS KOMPASS

DAS KOCHBUCH

Dein Ernährungsbegleiter bei Brustkrebs

GEMEINSAM KOCHEN WIR DAS!

Eine Initiative von AstraZeneca

DE-61004/2023

ERNÄHRUNG BEI BRUSTKREBS – WAS TUT MIR GUT?

Eine gesunde Ernährung ist wichtig für Körper und Seele. Doch wie verändern sich die Anforderungen an die Ernährung, wenn eine Brustkrebserkrankung vorliegt? Worauf gilt es zu achten? Welche Ernährungsform ist die richtige? Welche Bedürfnisse hat mein Körper während der Behandlung? Wie kann ich aktiv Einfluss auf meine Gesundheit nehmen?

Der GenussKompass bietet ausgewogene und wissenschaftlich fundierte Ernährungsempfehlungen und Kochrezepte, die auf die Brustkrebstherapie abgestimmt sind. Dazu gehören wichtige Tipps und Hinweise von Expert:innen aus der Ernährungswissenschaft und Onkologie sowie Kochvideos mit Cornelia Poletto.

Lass dich inspirieren und erfahre, wie gesunde Ernährung bei Brustkrebs richtig lecker sein kann!

DE-61004/2023

EINE DIAGNOSE, DIE ALLES VERÄNDERT

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. Wenn zwischen Ärzt:innenterminen, dem Abwägen von Therapieoptionen und Gesprächen mit den Liebsten doch mal ruhige Momente aufkommen, sind diese häufig begleitet von Fragen und einer tiefsitzenden Unsicherheit. **Wie geht es jetzt weiter? Wie kann ich das schaffen? Wo finde ich Hilfe?** Das Thema Ernährung ist wahrscheinlich nicht das Erste, woran dabei gedacht wird. Dabei kann sie die Therapie effektiv unterstützen.

Mit dem GenussKompass wollen wir all jenen zur Seite stehen, die gegen eine Brustkrebserkrankung kämpfen. Einen Kompass in Zeiten der Orientierungslosigkeit bieten. Eine medizinisch fundierte Hilfestellung, die über eine einfache Rezeptsammlung hinausgeht. Eine Inspiration, um gemeinsam zu kochen, zu essen und zu genießen. **Denn gemeinsam kochen wir das!**

GEMEINSAM SCHAFFEN WIR DAS

Warum ist es überhaupt relevant, die Ernährung bei einer Brustkrebserkrankung umzustellen? Weil es sich lohnen kann. Denn was man isst, kann sich unterstützend auf die Therapie auswirken und Nebenwirkungen lindern. Auch gibt es wissenschaftliche Hinweise, dass bestimmte Lebensmittel die Entwicklung von Tumoren fördern oder vermindern können.

Sich allein an eine Ernährungsumstellung zu wagen, kann zunächst überfordernd sein. Insbesondere dann, wenn es nicht nur um das Ausprobieren aktueller Trends geht, sondern um eine gesundheitsfördernde Ernährungsweise. Hol dir die Unterstützung, die du brauchst. Ob von ärztlicher Seite oder einer auf Krebs spezialisierten Ernährungsberatung. Vernetze dich mit anderen Betroffenen und tausche dich aus. **Denn du bist nicht allein.**

ERNÄHRUNGSBERATUNG IST TEIL DER THERAPIE

Finde jetzt professionelle Beratungsstellen mit onkologischem Fokus in deiner Nähe – mit unserer praktischen Liste.

JETZT ENTDECKEN!

DE-61004/2023

CORNELIA POLETTO,
KÖCHIN

Liebe Patientinnen und Patienten,

in Deutschland erkrankt etwa jede achte Frau an Brustkrebs. Ob Mutter, Tante, Freundin oder Nachbarin – nahezu jede:r von uns kennt doch mindestens eine Person, die sich mit der Diagnose auseinandersetzen und einen anstrengenden Therapieweg gehen musste. Und die wenigsten wissen, dass auch Männer erkranken können.

Mein Vater ist Gynäkologe und hat mir beigebracht, wie wichtig es ist, sich regelmäßig untersuchen zu lassen und die Angebote zur Früherkennung wahrzunehmen, um die Chance zu haben, Veränderungen frühzeitig zu erkennen.

Je früher der Krebs erkannt wird, desto höher sind die Heilungschancen. Und ich weiß durch viele Erzählungen meines Vaters, der zahlreiche Frauen auf ihrem Weg durch die Krankheit bis zu ihrer Genesung begleitet hat, dass nicht nur die richtigen Medikamente, sondern auch die Psyche und innere Einstellung bei der Heilung von Brustkrebs eine große Rolle spielen. Und genauso wie Liebe durch den Magen geht, kann eine gute und richtige Ernährung einen großen Beitrag dazu leisten, dass Sie sich besser fühlen.

Ich möchte Ihnen zeigen, dass eine Änderung der Essgewohnheiten nicht zwingend Verzicht bedeutet – im Gegenteil. Wer frisch, saisonal und gezielt für sich kocht, tut sich immer etwas Gutes. Gesunde Ernährung macht Spaß und steht in keinerlei Gegensatz zu Genuss. Ich habe mir zusammen mit AstraZeneca zwölf Rezepte für Sie ausgedacht, die einfach Spaß machen. Und die Ihnen guttun!

Ich wünsche Ihnen alles Gute auf Ihrem Weg, gemeinsam kochen wir das!
Ihre Cornelia Poletto

DE-61004/2023

DIE EXPERTINNEN

CORNELIA POLETTO, KÖCHIN

Als Köchin weiß ich um die Wirkung von gutem Essen auf Körper und Seele. Das Thema Brustkrebs ist für mich eine echte Herzensangelegenheit. Mit ausgewogenen und individuellen Rezepten wirklich einen Unterschied zu machen – das war unser Ziel beim GenussKompass. Ich bin sehr begeistert von dem Ergebnis.

Als Koch-Expertin und Buchautorin liebt die gebürtige Hamburgeringutes Essen. Ob in ihren eigenen Hamburger Restaurants, im Fernsehen oder rund um die Welt von Düsseldorf bis Shanghai. Eine Leidenschaft, die sie gern mit anderen Menschen teilt.

Ich möchte, dass die Patient:innen sich nicht von Fehlinformationen verunsichern lassen. Dass sie wissen, dass es keine Krebsdiäten gibt und es keinen Sinn macht, beim metastasierten Brustkrebs übertrieben Obst, Gemüse und Milchprodukte zu essen, wenn dies die Nebenwirkungen von Medikamenten verstärken kann. Hier ist die richtige Information der Schlüssel zum Erfolg.

PROF. DR. MED. DIANA LÜFTNER, ONKOLOGIN

Für die Onkologin und Brustkrebsspezialistin ist die Ernährung bei der Therapie von großer Bedeutung – ähnlich wie ein Medikament, das in der richtigen Dosierung optimal eingesetzt werden sollte. Bei einem frühen Brustkrebs empfiehlt sie, sich so zu ernähren, wie es am Mittelmeer üblich ist, mit wenig Fleisch, moderatem Fisch- und Milchprodukteverzehr und viel frischem Obst und Gemüse, um eine Gewichtsnormalisierung zu erreichen. Bei metastasiertem Brustkrebs kann und darf auf Wunsch gern auch mal über die Stränge geschlagen werden.

KERSTIN DOBBERSTEIN, ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN

Kerstin Dobberstein legte im Jahr 2000 ihr Examen zur Diätassistentin ab und ist seitdem im Bereich Ernährungsberatung und -therapie tätig. So arbeitete sie etwa mit dem Schwerpunkt Nahrungsmittelallergien in der Charité, machte ihr Diplom als Ernährungswissenschaftlerin und gründete mit „KD Ernährungskonzepte“ ihre eigene Beratungsstelle mit den Schwerpunkten Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Gewichtsmanagement und Onkologie. Neben der ambulanten wie stationären Beratung von Patient:innen ist sie auch als Referentin und Dozentin im Einsatz.

Essen ist viel mehr als nur Nahrungsaufnahme! Die bewusste Entscheidung für gutes Essen sorgt für Genuss und Lebensfreude – und kann den Körper für die Brustkrebstherapie stärken.

CLAUDIA ALTMANN-POSPISCHEK, BRUSTKREBSPATIENTIN

Die Österreicherin erhielt 2013 die Diagnose metastasierter Brustkrebs. Ihr Mammakarzinom hatte bereits in Organe gestreut. Prognostizierte Durchschnittsüberlebenszeit: zwei Jahre. Claudia Altmann-Pospischek engagiert sich seit vielen Jahren als Brustkrebsaktivistin und bloggt erfolgreich unter „Claudias Cancer Challenge“. Ihr Ziel? Spuren hinterlassen, Patient:innenvertreterin sein, ein Bewusstsein für Früherkennungsuntersuchungen schaffen und zu mehr Solidarität mit Brustkrebspatient:innen aufrufen.

Gerade bei einer Brustkrebserkrankung ist es wichtig, auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten. Schließlich geht es darum, sich selbst und seinen Körper aktiv zu unterstützen, sich Kraft für die Herausforderungen des Krankheitsalltags zu holen. Im Mittelpunkt sollen Lebensqualität und Genuss stehen.

DE-61004/2023

EINE BRUSTKREBSERNÄHRUNG MIT MEHRWERT

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.

In der Theorie weiß fast jede:r, wie eine gesunde, ausgewogene Ernährung aussieht: viel frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, fettarm bis auf pflanzliche, ungesättigte Fette wie in Olivenöl oder Nüssen. Möglichst wenig stark verarbeitete Lebensmittel, industrielle Fette und zuckerreiche Kost wie Fast Food und Fertigprodukte sowie wenig Alkohol. **In der Praxis helfen unsere Tipps gezielt bei Beschwerden.**

Für mehr Informationen zum Thema Gewicht lohnt sich ein Blick in unseren GenussKompass

https://www.brustkrebs.de/genusskompass/ernaehrung-und-wohlbefinden

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. Vermeide zwischen den Mahlzeiten Essensgerüche, kaue Kaugummi und bleib 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 Kolonmassagen im Bauchbereich 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)

DE-61004/2023

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 kann es helfen, 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

Fettreiche 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

Bereits 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. Hab immer etwas zu essen und trinken griffbereit, etwa energiehaltige Getränke wie Smoothies, Shakes oder auch Kakao. **Unser Tipp:** Ergänze deine Speisen mit Nussmus 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 versuche es damit, den Mund vor dem Essen mit Wasser auszuspülen, Plastikbecher zu verwenden und Kräuter wie Pfefferminze oder Basilikum zu kauen. Trinke ausreichend Flüssigkeit, gern auch mit etwas Zitrone, und lutsche 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

DE-61004/2023

UNSERE REZEPTE

BUNT, GESUND, VIELFÄLTIG & LECKER

DE-61004/2023

GENUSS KOMPASS
Der Ernährungs-Begleiter bei Brustkrebs

Eine Initiative von AstraZeneca

GRANOLA GRANDE

vegetarisch

Schwierigkeit
Einfach

30 min

Besonders empfehlenswert bei:
- Verstopfung
- Gewichtsverlust
- Appetitlosigkeit

Zutaten (für ca. 750 g Müsli):

Für das Granola:
- 60 g Haselnusskerne
- 80 g Mandelkerne
- 100 g kernige Haferflocken
- 80 g Dinkelflocken
- 50 g Pistazien
- 50 g Kürbiskerne
- 30 g Leinsamen
- 60 g Berberitzen
- 1 TL Zimtpulver
- Abrieb von 1 Bio-Orange
- ½ TL Salz
- 50 ml Kokosöl
- 50 g Honig
- 40 g Kokoschips
- 75 g Zartbitterschokoladen-Drops

Zubereitung:

1. Haselnuss- und Mandelkerne grob hacken.
2. Haferflocken, Dinkelflocken, Pistazien, Kürbiskerne, Leinsamen, Berberitzen, Zimtpulver, Orangenabrieb und Salz vermischen.
3. Kokosöl und Honig in einem Topf erhitzen. Die Müslimischung zufügen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten goldgelb rösten.
4. Das Müsli aus dem Topf auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und auskühlen lassen.
5. Die Kokoschips und die Schokoladendrops zufügen und Granola luftdicht verschließen.

DE-61004/2023

GENUSS KOMPASS
Der Ernährungs-Begleiter bei Brustkrebs

Eine Initiative von AstraZeneca

KRABBENOMELETT

Mit Vollkornbrotchips

fischhaltig

Schwierigkeit
Einfach

30 min

Besonders empfehlenswert bei:
- Verstopfung
- Fatigue

Zutaten (für 4 Personen):

Für die Vollkornbrotchips:
- 100 g Vollkornbrot
- Olivenöl extra vergine
- Salt Flakes

Für das Omelett:
- 1 Bund Frühlingslauch
- 8 Bio-Eier
- 4 EL Milch
- 1 Schuss Mineralwasser
- 1 EL Butter
- 200 g Krabbenfleisch
- Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 1 EL frische Petersilie
- 1 EL Dill
- Feines Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

Zur Fertigstellung:
- Einige Kräuterblättchen

Zubereitung:

1. Das Vollkornbrot mit der Brotschneidemaschine in möglichst dünne Scheiben schneiden.
2. Die Brotscheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, dünn mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C ca. 10 Minuten knusprig rösten.
3. Frühlingslauch waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.
4. Die Eier mit Milch und Mineralwasser in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schneebesen schaumig aufschlagen.
5. 1 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen, den Frühlingslauch darin anschwenken, salzen und pfeffern.
6. Die schaumige Eiermasse in die Pfanne gießen und mit einem Silikonschaber vorsichtig rühren.
7. Den Omelettrand mit dem Schaber von der Pfanne lösen. Die Krabben mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und den Kräutern vermengen und auf die Eiermasse geben, ca. 1 Minute stocken lassen.
8. Die Pfanne mit einem Teller bedecken und das Omelett darauf stürzen. Die Pfanne wieder auf den Herd stellen und die restliche Butter darin erhitzen. Das Omelett wieder in die Pfanne gleiten lassen und auf der anderen Seite eine weitere Minute braten.
9. Das Omelett in 4 Stücke teilen und auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Kräuterblättchen und Brotchips garnieren.

Tipp:
Aus alten Brotresten kann man fantastische und gesunde Chips herstellen.

DE-61004/2023

GENUSS KOMPASS
Der Ernährungs-Begleiter bei Brustkrebs

Eine Initiative von AstraZeneca

GEFÜLLTER PORTOBELLO-PILZ

Mit knackigem Pfannengemüse

vegan

Schwierigkeit
Einfach

30 min

Besonders empfehlenswert bei:
- Verstopfung
- Geschmacksveränderung
- Appetitlosigkeit

Zutaten (für 4 Personen):

Für das Gemüse:
- 200 g Frühlingslauch
- 200 g Zuckerschoten
- 2 Mini-Pak-Choi
- 200 g wilder Brokkoli
- 4 Bundmöhren
- 200 g Edamame
- 100 g Thai-Spargel
- 2 EL Erdnussöl
- 80 g Sojasprossen
- Sojasauce, salzreduziert
- Ingwer, 3 cm
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Bio-Zitrone
- Feines Meersalz

Zur Fertigstellung:
- 4 Portobello-Pilze
- Feines Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- Shiso-Kresse

Zubereitung:

1. Die Gemüse waschen und trocken reiben.
2. Frühlingslauch schräg in etwa 3 cm große Segmente schneiden. Zuckerschoten von den Enden befreien und schräg halbieren. Mini-Pak-Choi vom Strunk befreien. Die Stiele des Brokkolis knapp abschneiden. Die Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Die Edamame pulen. Den Thai-Spargel schräg halbieren.
3. Eine Pfanne erhitzen. Erdnussöl zugeben und die Gemüse darin kurz anschwitzen. Mit einem Schuss Wasser, Sojasauce, Ahornsirup und Zitronensaft ablöschen.
4. Mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken.
5. Die Pilze putzen und in einer Grillpfanne von beiden Seiten goldbraun grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüse hübsch in den Pilzköpfen anrichten. Nach Wunsch mit Kresse garnieren.

DE-61004/2023

GENUSS KOMPASS
Der Ernährungs-Begleiter bei Brustkrebs

Eine Initiative von AstraZeneca

LEICHTE MARONENSUPPE

Mit Radicchio & Walnüssen

vegetarisch

Schwierigkeit
Einfach

40 min

Besonders empfehlenswert bei:
- Kau- und Schluckbeschwerden
- Verstopfung

Zutaten (für 4 Personen):

Für die Suppe:
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 2 Stangen Staudensellerie
- 50 g Butter
- 200 g gegarte Maronen
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Salbei
- 750 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Milch
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- Alter Balsamico

Für die Einlage:
- 1 Radicchio
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Petersilie
- 80 g Walnusskerne
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- Alter Balsamico

Zur Fertigstellung:
- 50 ml geschlagene Sahne
- Alter Balsamico
- Nussöl

Zubereitung:

1. Die Gemüse waschen, trocken tupfen, schälen und würfeln. In schäumender Butter mit den Maronen und Kräuterzweigen anschwitzen. Leicht salzen. Die Gemüsebrühe und die Milch angießen und um ⅓ einkochen lassen.

2. Die Kräuterzweige herausnehmen und alles im Mixer fein pürieren, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Suppe zu dick geraten sein, mit Gemüsebrühe verdünnen.
Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.

3. Den Salat und die Kräuter waschen und trocken schleudern.
Den Radicchio in feine Streifen schneiden. Die Kräuter von den Stielen befreien und die Blättchen fein schneiden.

4. Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne anrösten. Ahornsirup und Olivenöl zugeben. Den Radicchio zufügen, salzen und pfeffern. Mit den Kräutern und einem Spritzer altem Balsamico abschmecken.

5. Die Radicchio-Walnuss-Mischung auf 4 vorgewärmte, tiefe Teller verteilen. Die Suppe mit der geschlagenen Sahne aufschäumen und angießen. Mit ein paar Tropfen altem Balsamico und Nussöl abrunden.

DE-61004/2023

GENUSS KOMPASS
Der Ernährungs-Begleiter bei Brustkrebs

Eine Initiative von AstraZeneca

SCHNELLE ERBSENSUPPE

Mit Räucherforelle & Minze

fischhaltig

Schwierigkeit
Einfach

30 min

Besonders empfehlenswert bei:
- Kau- und Schluckbeschwerden
- Fatigue
- Verstopfung
- Gewichtsverlust

Zutaten (für 4 Personen):

Für die Suppe:
- 2 Schalotten
- 4 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 800 g TK-Erbsen
- 800 ml Gemüsebrühe
- 40 g kalte Butterwürfel
- Zitronensaft zum Abschmecken
- Feines Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

Zur Fertigstellung:
- 2 Räucherforellenfilets ohne Haut (ca. 140 g)
- 4 Zweige Minze

Zubereitung:

1. Schalottenwürfel und Thymianzweige im Olivenöl glasig anschwitzen.
2. 4 EL Erbsen abnehmen und als Einlage beiseitestellen. Restliche Erbsen zur Schalottenmischung geben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.
3. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind.
4. Pürieren und je nach Geschmack durch ein Spitzsieb passieren. Mit kalter Butter aufmixen. Mit Meersalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Restliche Erbsen in Salzwasser 3–5 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken.
6. Die Forellenfilets in feine Würfel schneiden. Die Minzblätter fein schneiden und mit den Erbsen und den Forellenfiletwürfeln vermengen.
7. In 4 vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten. Suppe mit dem Stabmixer leicht aufschäumen und angießen. Mit je einer Minzspitze garnieren.

DE-61004/2023

GENUSS KOMPASS
Der Ernährungs-Begleiter bei Brustkrebs

Eine Initiative von AstraZeneca

ROTE-BEETE-KNÖDEL

Mit Nussbutter & Parmesan

vegetarisch

Schwierigkeit
Mittel

60 min

Besonders empfehlenswert bei:
- Geschmacksveränderung
- 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.

DE-61004/2023

GENUSS KOMPASS
Der Ernährungs-Begleiter bei Brustkrebs

Eine Initiative von AstraZeneca

AUBERGINEN-LASAGNE

„Parmigiana alla Poletto“

vegetarisch

Schwierigkeit
Mittel

50 min

Besonders empfehlenswert bei:
- Geschmacksveränderung
- Appetitlosigkeit

Zutaten (für 4 Personen und eine Gratinform mit 24 cm Durchmesser):

Für den Tomatensugo:
- 1,2 kg Pelati (geschälte Dosentomaten, am besten San Marzano)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 2 Zweige Basilikum

Für das Gratin:
- 4–5 große Auberginen
- Meersalz
- Bestes Olivenöl
- 4 Zweige Basilikum
- 250 g Mozzarella (Kuhmilch)
- 150 g Parmesan

Zubereitung:

1. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Blütenansätze der Dosentomaten abschneiden und die Tomaten halbieren.
2. Schalotten- und Knoblauchwürfel in einem Topf mit Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Tomaten und Basilikumzweige zufügen, leicht salzen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Auberginen waschen, trocken tupfen und den Stielansatz abschneiden. Auberginen in max. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und in ein Sieb schichten. Beschweren und ca. 30 Minuten Wasser ziehen lassen.
4. Die Auberginen auf Küchenpapier abtropfen lassen und nach und nach in einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
5. Basilikum waschen, trocken schütteln und zupfen. Mozzarella in Würfel schneiden. Parmesan fein reiben.
6. Auberginenscheiben, Tomatensugo, Mozzarellawürfel, geriebenen Parmesan und Basilikumblätter abwechselnd kreisförmig in die Form schichten. Mit Tomatensugo und Parmesan abschließen. Alles mit etwas Olivenöl beträufeln und im 180 °C heißen Ofen (Ober- und Unterhitze) auf der mittleren Schiene ca. 40–45 Minuten backen.

Tipp:
Schmeckt auch am nächsten Tag lauwarm als Vorspeise oder Beilage.

DE-61004/2023

GENUSS KOMPASS
Der Ernährungs-Begleiter bei Brustkrebs

Eine Initiative von AstraZeneca

POLETTOS Verwertungstipp

SCHNELLE GEMÜSEBRÜHE

Aus Gemüseabschnitten

vegan

Schwierigkeit

Einfach

40 min

Besonders empfehlenswert bei:

- Kau- und Schluckbeschwerden
- Übelkeit und Erbrechen
- Durchfall

Zutaten (für 2–4 Personen):

- Abschnitte von Zwiebel, Knoblauch, Staudensellerie, Knollensellerie, Karotten, Tomaten, Lauchstangen, Pilzen, Petersilie etc., gewaschen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Stängel Liebstöckel
- 1 TL Pfefferkörner, weiß
- 4 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 2 EL Meersalz
- Kaltes Wasser

Zubereitung:

1. Alles in einen ausreichend großen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Bei mittlerer Hitze langsam aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und noch ca. 30 Minuten ziehen lassen.
3. Alles durch ein Passiertuch geben, in Gläser abfüllen und einwecken oder einfrieren.

DE-61004/2023

GENUSS KOMPASS
Der Ernährungs-Begleiter bei Brustkrebs

Eine Initiative von AstraZeneca

RISOTTO

Mit Wurzelgemüse, Lachs & Meerrettich

fischhaltig

Schwierigkeit
Einfach

40 min

Besonders empfehlenswert bei:
- Kau- und Schluckbeschwerden
- Gewichtsverlust
- Fatigue

Zutaten (für 4 Personen):

Für das Risotto:
- 1 großes Bund Suppengemüse (500 g)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Butter
- 3 EL Meerrettich aus dem Glas
- 400 g Carnaroli-Risottoreis
- 50 ml Apfelsaft
- 1,4 l heiße Gemüsebrühe
- 120 g Parmesankäse, frisch gerieben
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Grobes Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

Für den Fisch:
- 4 Stück Lachsfilet mit Haut (je ca. 120 g)
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 1 Zweig Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- Zitronenschale

Zur Fertigstellung:
- Frischer Meerrettich

Zubereitung:

1. Suppengemüse waschen, putzen und fein würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Suppengemüse-, Schalotten- und Knoblauchwürfel in einem Topf in 1 EL schäumender Butter andünsten. Reis (ungewaschen) zufügen und kurz mit andünsten.
3. Mit Apfelsaft ablöschen, einkochen lassen. So viel Brühe angießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Flüssigkeit einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Reis die gewünschte Konsistenz hat (dauert ca. 20 Minuten).
4. Risotto vom Herd ziehen und die restliche Butter, Parmesankäse, Schnittlauch und Meerrettich unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Lachsfilets kalt abbrausen und gründlich mit Küchenkrepp abtupfen. Lachsfilets leicht salzen.
6. Eine Pfanne erhitzen, Olivenöl zugeben und Lachsfilets zuerst auf der Hautseite 2 Minuten anbraten. Thymian, Knoblauchzehe und Zitronenschale zugeben, Filets wenden und bei niedriger Temperatur in ca. 5 Minuten fertig garen.
7. Das Risotto in 4 tiefen Tellern anrichten, den Fisch daraufsetzen. Leicht salzen und nach Wunsch mit frisch geriebenem Meerrettich servieren.

Tipp:
Wer keinen Lachs mag, kann alternativ auch weißen Fisch oder Hähnchenbrust verwenden – wobei Lachs allerdings mehr gesunde Omega-3-Fettsäuren enthält.

DE-61004/2023

GENUSS KOMPASS
Der Ernährungs-Begleiter bei Brustkrebs

Eine Initiative von AstraZeneca

GRATINIERTE BROKKOLI CANNELLONI

Mit Mozzarella

fischhaltig

Schwierigkeit
Mittel

60 min

Besonders empfehlenswert bei:
- Geschmacksveränderung
- Appetitlosigkeit

Zutaten (für 4 Personen):

- 12–16 große Cannelloni
- 4 EL Olivenöl extra vergine
- 1 Brokkoli
- 16 aromatische Kirschtomaten
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 2 Sardellenfilets
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl
- 50 g Taggiasca-Oliven im eigenen Öl
- 20 g gesalzene Kapern
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 g Ricotta, abgehangen
- 1 TL Olivenöl extra vergine zum Einpinseln
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- 1 Mozzarella (Kuhmilch)
- Feines Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Brokkoli waschen, abtropfen lassen und in Röschen teilen. Ca. ⅓ der Röschen in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und kalt stellen.

2. Das Olivenöl erhitzen und die Schalotten, Knoblauchscheiben und Chilischoten glasig anschwitzen. Die restlichen Brokkoliröschen und die geschälten und gewürfelten Stiele mit Sardellenfilets, getrockneten Tomaten und Kapern zufügen.

3. Umrühren, salzen und pfeffern und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen.

4. Die Brokkolimasse mit dem Ricotta und 2 EL geriebenem Parmesan pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen.

5. Die Cannelloni in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Die Pasta herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen.

6. Eine ofenfeste Form mit 1 TL Olivenöl ausstreichen. Die Cannelloni mit der Brokkolimasse füllen und in die Form legen. Die blanchierten Brokkoliröschen mit Kirschtomaten und Mozzarella vermengen, mit Olivenöl, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

7. Alles auf den Cannelloni verteilen, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und im Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze etwa 35 Minuten überbacken.

DE-61004/2023

GENUSS KOMPASS
Der Ernährungs-Begleiter bei Brustkrebs

Eine Initiative von AstraZeneca

ZITRONEN-SPAGHETTI

Mit Lachs & Ingwer

fischhaltig

Schwierigkeit
Einfach

30 min

Besonders empfehlenswert bei:
- Kau- und Schluckbeschwerden
- Fatigue
- Verstopfung

Zutaten (für 4 Personen):

Für den Lachs:
- 400 g Lachsfilet ohne Haut
- 1 Salzzitrone
- 1 TL Sojasauce
- 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 Küchenrolle gründlich trocken tupfen.
2. Die Salzzitrone fein würfeln und mit Sojasauce, 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.

DE-61004/2023

GENUSS KOMPASS
Der Ernährungs-Begleiter bei Brustkrebs

Eine Initiative von AstraZeneca

VOLLKORNSPAGHETTI „ALLA POLLONARA“

Mit Hähnchen & Blattspinat

fleischhaltig

Schwierigkeit
Mittel

40 min

Besonders empfehlenswert bei:
- Kau- und Schluckbeschwerden
- Geschmacksveränderung
- Durchfall
- Verstopfung
- Appetitlosigkeit

Zutaten (für 4 Personen):

Für die Pasta:
- 2 Maishähnchenbrüste
- 2 Bio-Eigelb
- 2 Bio-Eier
- 100 g Parmesan, frisch gerieben
- 500 g Vollkornspaghetti
- 2 TL Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Thymian
- 250 g Baby-Blattspinat, gewaschen
- 1 EL Liebstöckelblätter, fein geschnitten
- Feines Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss

Zubereitung:

1. Haut der Maishähnchenbrüste abziehen und mit einer dünnen Roulade-nadel einstechen. In einer Pfanne mit einem Stück Backpapier belegt und leicht beschwert bei mittlerer Hitze knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen und erkalten lassen und danach grob hacken.
2. Eigelb und Eier verrühren, mit Parmesan vermischen, salzen und pfeffern.
3. Die Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente kochen.
4. Zwischenzeitlich die Maishähnchenbrüste in Würfel schneiden. 1 TL Butter mit den angedrückten Knoblauchzehen in einer großen Pfanne aufschäumen. Die Maishähnchenbrüste salzen, pfeffern und mit den Kräuterzweigen in der schäumenden Butter ca. 5 Minuten anbraten.
5. Den Knoblauch und die Kräuterzweige entfernen, das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen, 1 TL Butter hineingeben und aufschäumen, den Babyspinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
6. Die Pasta aus dem Kochtopf direkt zum Spinat in die Pfanne schöpfen. Die Ei-Parmesan-Mischung unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
7. Zuletzt den Liebstöckel und die gebratenen Maishähnchenstücke unterheben. In 4 vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, die Hühnerhaut darüberstreuen und sofort servieren.

Tipp:
Schon gewusst? Ballaststoffhaltige Produkte wie Vollkornspaghetti bringen die Verdauung in Schwung, indem sie die gastrointestinale Motorik befördern.

DE-61004/2023

GENUSS KOMPASS
Der Ernährungs-Begleiter bei Brustkrebs

Eine Initiative von AstraZeneca

POLETTOS Verwertungstipp

SPINAT-SMOOTHIE

vegan

Schwierigkeit

Einfach

10 min

Besonders empfehlenswert bei:

- Kau- und Schluckbeschwerden
- Geschmacksveränderung
- Verstopfung
- Übelkeit und Erbrechen

Zutaten (für 2–4 Personen):

Für den Smoothie:

- 2 Handvoll Spinat (ca. 130 g)
- 1 Handvoll Weintrauben
- 2 Kiwis, grün, ohne Schale
- 1 Apfel mit Schale
- ¼ Bio-Limette mit Schale
- 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm), geschält
- ½ Avocado
- Saft einer großen Orange
- Ca. 300 ml eiskaltes Wasser

Zubereitung:

1. Spinat und Früchte gut waschen.
2. Die Avocado längs aufschneiden und das Fruchtfleisch einer Hälfte mit einem Löffel direkt in den Mixbehälter geben. Mit den restlichen Zutaten auffüllen.
3. Wasser dazugeben und so lange mixen, bis eine einheitlich cremige Smoothie-Konsistenz entstanden ist. Mit einem Hochleistungsmixer dauert das ca. 1 Minute.

Tipp:
Säureempfindlich, etwa aufgrund einer entzündeten Mundschleimhaut? Dann können 1-2 Teelöffel Haferflocken mitpüriert werden, um die Säure zu neutralisieren. Zudem können auch säureärmere Gold-Kiwis anstatt der grünen Kiwis verwendet werden.

DE-61004/2023

GENUSS KOMPASS
Der Ernährungs-Begleiter bei Brustkrebs

Eine Initiative von AstraZeneca

BEERENTIRAMISU IM GLAS

vegetarisch

Schwierigkeit
Mittel

40 min

Besonders empfehlenswert bei:
- Verstopfung
- Gewichtsverlust
- Appetitlosigkeit
- Fatigue

Zutaten (für 4 Personen):

Für die Beeren:
- 200 ml Saft aus roten Johannisbeeren
- 100 ml Orangensaft
- 1 Stück Zimtrinde
- 1 Sternanis
- 500 g gemischte und geputzte Beeren (Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)

Für die Creme::
- 3 Bio-Eier
- 60 g Zucker
- Abrieb von 1 Bio-Limette
- 200 g Mascarpone, Raumtemperatur
- 125 g saure Sahne, Raumtemperatur
- 1 Prise Salz
- ½ TL Puddingpulver

Zur Fertigstellung:
- 200 g Cantuccini
- Einige Minzspitzen

Zubereitung:

1. Johannisbeersaft und Orangensaft mit Zimtrinde und Sternanis in einen Topf geben. Um gut die Hälfte einkochen lassen.
2. Den Sud passieren und die Beeren mit der Hälfte des Suds marinieren.
3. Die Eier trennen. Die Eigelbe und den Zucker mit dem Rührmixer cremig aufschlagen. Limettenabrieb zufügen.
4. Den Mascarpone und die saure Sahne nach und nach unterheben. Die Eiweiße in einer sauberen Schüssel mit einer Prise Salz und dem Puddingpulver steif schlagen und nach und nach unter die Mascarponemasse heben.
5. Die Cantuccini grob hacken. Abwechselnd Mascarponecreme, Cantuccinibrösel, Sirup und Beeren in 2 Lagen in 4 Gläser schichten. Mit Cantuccinibröseln und Beeren enden.
6. Für mindestens 2 Stunden mit Folie bedeckt in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit Minze garnieren.

DE-61004/2023

ENTDECKE BRUSTKREBS.DE
FÜR MEHR WISSEN UND INSPIRATION

Wenn du mehr über Brustkrebs erfahren möchtest, dann schaue auch auf **brustkrebs.de** vorbei. Mit vielen übersichtlich aufbereiteten Hintergrundinformationen, interessanten Daten und Fakten, Serviceangeboten und dem direkten Zugang zu unserem YouTube-Kanal ist brustkrebs.de der ideale Begleiter und hilfreiche Anlaufstelle auf deinem Weg.

Besuche auch unseren digitalen Ernährungsbegleiter **brustkrebs.de/genusskompass**.
Hier findest du viele weitere leckere Rezepte, wertvolle Tipps sowie inspirierende Kochvideos mit Cornelia Poletto und ihren Gästinnen Prof. Dr. med. Diana Lüftner, Kerstin Dobberstein und Claudia Altmann-Pospischek. Lass auch du dich inspirieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!

DE-61004/2023

JETZT ENTDECKEN!
brustkrebs.de/genusskompass

GENUSS KOMPASS
Der Ernährungs-Begleiter bei Brustkrebs

Eine Initiative von AstraZeneca

DE-61004/2023