

KETOGENE DIÄT

Eine streng ketogene Diät bedeutet den Verzicht auf jegliche Zufuhr von Kohlenhydraten. Dies meint neben Haushaltszucker und Mehl auch in Obst und Gemüse enthaltene Zuckerstoffe.

Es werden nur Eiweiße und Fette aufgenommen. Diese werden dann in der Leber zu Ketonkörpern umgebaut, welche ins Blut abgegeben werden und insbesondere dem Gehirn als Ersatz für Glucose dienen. Der absolute Verzicht auf Kohlenhydrate soll den sogenannten Warburg-Effekt, also den gesteigerten Glucose-Abbau bei Tumorzellen, verhindern. Labor-Experimente „in vitro“ haben tatsächlich gezeigt, dass Tumorzellen absterben, wenn ihnen Glucose entzogen wird.

Klinische Studien an Menschen, die diesen Effekt bestätigen, gibt es bisher nicht. Tierexperimente haben aber gezeigt, dass sich nach wenigen Tagen des verminderten Tumorstadiums sogar eine Beschleunigung des Tumorstadiums einstellen kann. Dies wird auf eine Umstellung des Energiestoffwechsels der Tumorzellen zurückgeführt, welche in dieser Situation auch Ketonkörper verarbeiten können.

Es kann sogar zu einer Selektion von besonders „potenten“ Tumorzellen kommen, welche sich durch konventionelle Tumorthera-pien nicht behandeln lassen. Die Deutsche Krebs-gesellschaft warnt daher ausdrücklich vor dieser Diätform. Wir schließen uns diesen Bedenken an und können eine ke-togene Diät bei Tumorpatienten nicht empfehlen.

FASTEN

Seit einigen Jahren wird das Fasten wieder populärer und es gibt reichlich Literatur zu diesem Thema. Fasten soll gegen verschiedenste chronische Erkrankungen helfen und auch vor Tumorerkrankungen schützen. Es gibt unterschiedliche Methoden zu fasten, vom Verzicht auf bestimmte Nah-rungsmittel über intermittierendes Fasten zu komplettem Nahrungs-verzicht.

Nun gab es Studien mit Mäusen, die zeigten, dass Tiere mit einer Tumorerkrankung eine Chemotherapie besser vertru-gen, wenn sie vor, während und nach der Chemotherapie-gabe komplett auf eine Nulldiät gesetzt wurden. Die Nebenwirkungen waren geringer. Dies ließ sich ebenso bei bestimmten Tumorpatienten zeigen.

Für Patienten in gutem Allgemein – und Ernährungszustand kann es durchaus eine Option sein, am Tag der Chemothe-rapiegabe (max. 24 Stunden) zu fasten. Dies kann das Wohl-befinden fördern und sollte in Rücksprache mit den behandelnden Ärzten individuell erfolgen.

Wir empfehlen aber nicht, zusätzlich mehrere Tage vor und nach der Chemotherapie komplett auf Nahrung zu verzich-ten, da dies zu einem Gewichtsverlust führen kann, den es zu vermeiden gilt.

Es ist nicht auszuschließen, dass künftige Studien den Stel-lenwert des Fastens unter der Chemotherapie besser und konkreter herausarbeiten und vor allem auch das praktische Vorgehen, welches ja bei verschiedenen Chemotherapien aufgrund der unterschiedlichen zeitlichen Abfolge auch un-terschiedlich sein muss. Diese liegen aber bisher nicht aus-reichend vor.

Die Vorstellung, durch Fasten eine Tumorerkrankung kom-plett ausheilen zu können, halten wir nicht für richtig und raten ausdrücklich davon ab.

GLUTEN-, LACTOSE- UND FRUCTOSE-UNVERTRÄGLICHKEIT

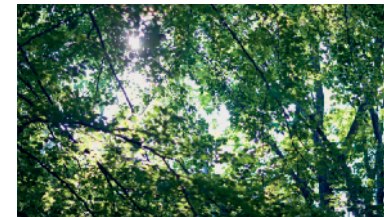
Im Rahmen von Chemotherapien kommt es leider häufig zu Schädigungen und Entzündungen der Darmschleimhaut. Dies kann mit Durchfällen und Krämpfen, aber auch mit Ver-stopfung einhergehen. Manchmal führt die Entzündung der Darmschleimhaut zu einer vorübergehenden Unverträglich-keit von Gluten, Lactose oder Fructose. Diese Beschwerden sind jedoch nach Regeneration der Darmschleimhaut und der Darmflora fast immer reversibel.



BRUSTKREBS-ZENTRUM



GYNÄKOLOGISCHES KREBSZENTRUM



DARMKREBS-ZENTRUM



LUNGENKREBS-ZENTRUM



INTERDISZIPLINÄRE ONKOLOGIE

Havelhöhe



ERNÄHRUNGS-EMPFEHLUNGEN FÜR KREBSPATIENTEN



ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN ZUR ERNÄHRUNG

Ernährung ist ein großes Thema und gewinnt seit einigen Jahren auch im Bereich der Onkologie immer mehr an Bedeutung. Es ist bei der Fülle der Informationen und wissenschaftlichen Empfehlungen oder Ansichten nicht leicht, den Überblick zu behalten und zu einem sicheren Urteil zu finden. Nachfolgend haben wir Ihnen daher einige grundsätzliche Empfehlungen zur Orientierung zusammengestellt. Diese können ein Gespräch zur Ernährungsberatung nicht ersetzen und sollen auch keine detaillierte Darstellung jeder Kostform sein.

Wir empfehlen eine ausgewogene Vollwertkost bestehend aus Kohlenhydraten (1/3), Proteinen (1/3) und Fetten (1/3). Hierbei sollte auf eine möglichst regionale und saisonale Auswahl der Zutaten geachtet werden und auf biologisch oder biologisch-dynamisch (Demeter) angebaute Nahrungsmittel ohne Pestizidbelastung. Die anthroposophischen Ernährungsempfehlungen wie auch die Empfehlungen der Deutschen Krebsgesellschaft enthalten vor allem Getreideprodukte, Obst und Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte und pflanzliche Öle sowie auch Fleisch und Milchprodukte. Allgemeine Diäten mit Verzicht auf komplette Nährstoffgruppen (z.B. Kohlenhydrate, Milchprodukte) empfehlen wir nicht. Jedoch können bei jedem Tumorkranken unterschiedliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder spezielle Bedürfnisse aufgrund von Verdauungsbeschwerden auftreten. Hier muss individuell angepasst werden, welche Nahrungsmittel verträglich sind und auf welche Produkte besser verzichtet werden sollte. Grundsätzlich sind einseitige Diäten und vor allem ein stetiger Gewichtsverlust zu vermeiden. Daher ist es auch das wichtigste Ziel, dass es Ihnen schmeckt und Ihnen gut bekommt. Insgesamt ist deshalb eine abwechslungsreiche Ernährung, welche alle Nährstoffe, Vitamine und Spurenelemente enthält, immer einer Therapie mit Nahrungsergänzungsmitteln vorzuziehen.

ANTHROPOSOPHISCHE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG

Die Anthroposophie wurde um 1900 als ganzheitliche Lehre von Rudolf Steiner begründet. Die anthroposophische Ernährung soll den Menschen in Einklang mit der Natur und dem Kosmos bringen. Ein grundlegendes Prinzip ist der freie Wille des Menschen, der aus eigener Verantwortung heraus handelt. Fleisch spielt allgemein in der anthroposophischen Ernährung eine eher untergeordnete Rolle. Deswegen ist das Fleischangebot auf dem Speiseplan des GKH Havelhöhe nur drei Mal in der Woche zu finden. Daneben spielen in der Anthroposophischen Medizin die Rhythmen stets

eine große Rolle. Die anthroposophische Ernährungslehre bringt sieben Getreidearten mit dem Rhythmus der Wochentage und der sieben Planeten in Einklang. Getreide liefert nicht nur sättigende Kohlenhydrate, sondern versorgt unseren Körper auch mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen. Von besonderer Bedeutung sind die Inhaltsstoffe des Getreidekorns für die seelischen und geistigen Prozesse in unserem Körper. So unterschiedlich die Getreidearten von ihrer Gestalt her sind, so verschieden sind sie auch in ihrer feinstofflichen Zusammensetzung und in ihrer Wirkung auf unseren Körper. Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist eine solche Getreidewoche zudem sinnvoll, da der Mensch dadurch die verschiedenen Getreideproteine im Wechsel über die Nahrung zu sich nimmt. Diese Getreidewoche ist auch in unserem Speiseplan jeden Morgen und jeden Mittag vertreten. Vom Gesichtspunkt der Qualität der Lebensmittel und der Pflege der Natur bei ihrer Gewinnung ist es zudem hilfreich, wenn die Lebensmittel aus biologisch-dynamischem Landbau stammen (Demeter) und deshalb besonders vitale Kräfte enthalten. Die Verarbeitung der Lebensmittel wird als ein schöpferischer Akt gesehen, da der Mensch als einziges Lebewesen die Fähigkeit besitzt, die Nahrung nach seinen Bedürfnissen zu gestalten. Im GKH Havelhöhe wird darauf geachtet, so viele Lebensmittel wie möglich aus dem biologisch-dynamischen Landbau zu verwenden. Zudem kaufen wir regional und saisonal ein.



ALLGEMEINE ERNÄHRUNGSTIPPS:

- Bei Mangelernährung und Gewichtsverlust sind mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu empfehlen.
- Langsam essen und gut kauen.
- Vollkornprodukte sind grundsätzlich zu bevorzugen, sollten diese jedoch schlecht vertragen werden, empfehlen wir auf leicht verdauliche, einfach resorbierbare Kohlenhydrate zurückzugreifen (z.B. Reis, helles Brot, Haferbrei).
- Obst und Gemüse werden oft in leicht gedünsteter Form, als Kompott oder Saft besser vertragen, Rohkost führt oft zu Verdauungsbeschwerden.
- Joghurt mit lebenden probiotischen Kulturen unterstützt die Darmflora, die Infektabwehr und kann einen positiven Einfluss auf die Tumorablehrung haben.
- Verarbeitete Milchprodukte (Quark, Käse) sind meist besser verträglich als frische Milch.
- Pflanzliche Öle und Fette sind tierischen Produkten vorzuziehen.
- Bei Mangelernährung und Gewichtsverlust kann die Kalorienzufuhr durch Unterrühren von Malzzucker oder Sahne in die Speisen und Getränke erhöht werden.
- Patienten unter Chemotherapien leiden oft an Geschmacksstörungen. Hier können Kräuter und Gewürze helfen. Beispielsweise bleibt der Geschmack von Zimt meist unverändert und kann damit „geschmacklose“ Speisen aufwerten.
- Bei Übelkeit kann Ingwer-Tee helfen: einfach ein großes Stück Ingwer in feine Scheiben schneiden und mit einem Liter siedendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und den Ingwer-Tee dann über den Tag verteilt in kleinen Schlucken trinken.

ZUCKERFREIE ERNÄHRUNG

„Zucker nährt die Krebszellen“ – diesen oder ähnliche Sätze hört man oft. Die Angst vor einem Tumorwachstum führt bisweilen dazu, dass Patienten dahingehend beraten werden, komplett auf Zucker zu verzichten. Ganz falsch ist dieser Satz auch nicht, denn Zucker in Form von Glucose ist für jede unserer Körperzellen der essentielle Energie-Lieferant – auch für die Tumorzellen. Allerdings benötigt auch unser Gehirn Zucker in Form von Glucose. Unser Körper transportiert die Glucose daher im Blut durch den Körper



und alle Zellen, die auf diese Energiequelle angewiesen sind, bedienen sich daran. Damit immer ausreichend Glucose zur Verfügung steht, wird der Blutzuckerspiegel von unserer Leber möglichst konstant gehalten. Das heißt, unser Körper (speziell die Leber) sorgt dafür, dass immer genügend Glucose im Blut vorhanden ist. Nehmen wir keinen Zucker mit der Nahrung auf, so baut die Leber andere Energiequellen (Stärke, andere Zuckerarten, Eiweiß, Fett) zu Glucose (bzw. zu Ketonkörpern, siehe unten) um, welche sie dann ins Blut abgibt. Entzieht der Tumor dem Blut also Glucose, wird von der Leber neue Glucose gebildet und ins Blut abgegeben, damit auch das Gehirn genügend Glucose zur Verfügung hat. Es ist dem Tumor „egal“, woher der Zucker kommt, den er benötigt. Eine zuckerfreie Diät führt damit also leider nicht dazu, dass der Tumor keinen Zucker mehr erhält. Andererseits kann ein Mangel an Energie bei zu geringer Nahrungsaufnahme dazu führen, dass Fettreserven aufgebraucht und Muskelmasse abgebaut wird. Eine zuckerfreie Ernährung sollte daher nicht dazu führen, dass die Kalorienzufuhr reduziert wird. Gerade weil Tumorzellen dem Körper viel Energie entziehen, sollte auf eine ausreichende Kalorienzufuhr geachtet werden. Bei gutem Allgemeinzustand ist es allerdings im Allgemeinen gesünder, auf raffinierten Haushaltszucker als Süßungsmittel zu verzichten und eher auf Honig oder andere natürliche Süßungsmittel (Datteln, Feigen, Rosinen) zurückzugreifen. Dies gilt aber nicht für kachektische (ausgezehrte) Patienten, welche sich einen erhöhten Energieaufwand zur Resorption und Aufspaltung langkettiger Zuckermoleküle nicht leisten können. Für Tumorkranken gilt daher eher die Regel: Genuss ist Lebensqualität! Essen Sie, worauf Sie Appetit haben!