

Falsche Versprechen: Diäten können Krebs nicht heilen »Seite 2



„Keine Diät der Welt kann Krebs heilen“

Diätologin Martina Söllradl empfiehlt zur allgemeinen Stärkung, 30 verschiedene Pflanzen pro Woche zu essen

Rund um das Thema Krebs kursieren zahlreiche Ernährungsempfehlungen – von vermeintlichen „Superfoods“ bis hin zu strengen Krebsdiäten. Viele widersprüchliche Informationen lösen Verunsicherung aus. Betroffene stellen sich die Frage: Was kann ich selbst tun? Welche Lebensmittel sind für meine Situation die richtigen?

„Keine Diät heilt Krebs“, sagt Martina Söllradl, Diätologin am Klinikum Wels-Grieskirchen. Ernährung könne jedoch sehr wohl das Risiko für die Entstehung bösartiger Erkrankungen beeinflussen, den Körper während einer Therapie unterstützen und die Lebensqualität verbessern. Sie sei Teil eines gesunden Lebensstils – neben Bewegung, Rauchverzicht und maßvollem Alkoholkonsum. Entscheidend sei dabei eine realistische Haltung: „Nicht Perfektion, sondern langfristig gesunde Gewohnheiten stehen im Mittelpunkt – sowohl in der Prävention als auch in der Nachsorge“, sagt Söllradl.

30 verschiedene Pflanzen

Selbst Menschen, die sich großteils fleischlos ernähren, ist die Bedeutung pflanzlicher Vielfalt oft nicht bewusst. Die Empfehlung lautet aktuell: „Rund 30 verschiedene Pflanzen pro Woche! Dazu zählen Gemüse und Obst ebenso wie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, Kräuter, Gewürze – und sogar Kaffee. Vielfalt ist wichtiger als einzelne Lebensmittel oder Trends.“ Eine abwechslungsreiche pflanzliche Ernährung fördert das Darmmikrobiom und unterstützt somit das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und steht in Zusammenhang mit einem geringeren Krebsrisiko.

Spezielle „Superfoods“ seien dafür nicht notwendig – entscheidend sei die Regelmäßigkeit und Vielfalt im Alltag: „Auch kleine Schritte zählen: Jede zusätzliche Pflanze auf dem Teller und weniger stark verarbeitete Lebensmittel im Einkaufskorb sind bereits ein Ge-



Eine abwechslungsreiche pflanzliche Ernährung fördert das Darmmikrobiom und unterstützt das Immunsystem. Fotos: KWG/cbx



„Rund 30 verschiedene Pflanzen pro Woche! Dazu zählen Gemüse und Obst ebenso wie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, Kräuter, Gewürze – und sogar Kaffee.“

■ Martina Söllradl, Diätologin, Klinikum Wels-Grieskirchen

winn.“ Fachgesellschaften empfehlen eine überwiegend pflanzenbetonte, vollwertige Mischkost mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten sowie einen sparsameren Umgang mit rotem und verarbeitetem Fleisch, stark verarbeiteten Produkten, zuckerreichen Getränken und Alkohol. Eine solche Ernährungsweise kann das Risiko für die Entstehung

bestimmter Krebsarten nachweislich senken. Wissenschaftliche Daten zeigen, dass ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener, vorwiegend pflanzlicher Ernährung, ausreichend Bewegung, Rauchverzicht und maßvollem Alkoholkonsum das Risiko für einige Krebserkrankungen deutlich reduziert – Schätzungen gehen von 30 bis 50 Prozent potenziell vermeidbarer Fälle aus. Im Zentrum steht eine bunte, vielseitige Kost – nicht einzelne Trendprodukte oder vermeintliche Wundermittel.

Wie das geht?

■ Jede Hauptmahlzeit um ein pflanzliches Lebensmittel ergänzen
 ■ Wasser oder ungesüßten Tee als Standardgetränk wählen

■ Fertige Snacks öfter durch Nüsse, Obst oder Gemüsesticks ersetzen

■ Rezepte mit Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten ausprobieren.

Während einer Krebsbehandlung verschieben sich die Prioritä-

ten. Die Vielfalt der Pflanzen ist weiterhin gut, aber sie rückt ein Stück in den Hintergrund. Der Körper steht in dieser Phase unter enormer Belastung.

Strenge Diäten können schaden

„Bei einer Krebserkrankung geht es vor allem darum, Gewicht zu halten, Muskelabbau zu vermeiden und den Körper ausreichend mit Energie und Eiweiß zu versorgen. Der Eiweißbedarf ist in dieser Phase erhöht und liegt bei etwa 1,2 bis 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht“, erklärt Söllradl.

Strenge Diäten können in dieser Phase sogar schaden. „Wir ernähren den Menschen – nicht den Krebs“, sagt die Diätologin. „Erlaubt ist grundsätzlich, was gut vertragen wird – starre Verbotslisten ergeben in der Regel wenig Sinn, wenn sie den ohnehin oft eingeschränkten Appetit zusätzlich belasten.“

Grundsätzlich gilt: Pflanzliche Vielfalt stärkt Darm und Immunsystem. Während der Therapie sind Energie und Eiweiß entscheidend. Nebenwirkungen sollten

30-PFLANZEN-BOWL

Zutaten: 150 g Quinoa oder Vollkornreis, 150 g Linsen oder Kichererbsen (aus der Dose, abgetropft), 150 g Brokkoli, 2 Karotten, 1 Paprika (rot/gelb), 1 Zucchini, 1 kleine Rote Rübe (gekocht), 50 g Spinat oder Rucola, 50 g Blaukraut (fein geschnitten), 30 g Walnüsse, 2 EL Kürbiskerne, 2 EL Sonnenblumenkerne, 1 EL Sesam, Petersilie, Koriander, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Kurkuma, 1 TL Kreuzkümmel, etwas Ingwer (frisch gerieben), 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft. Optional: Tomaten, Zwiebel, Chili, Oregano/Rosmarin.

Zubereitung: Quinoa/Reis nach Packungsanweisung in doppelter Wassermenge 15–20 Min. kochen, abgießen und warm stellen. Gemüse waschen/schneiden, in 1 EL Öl mit Knoblauch, Kurkuma, Kreuzkümmel und Ingwer acht bis zehn Minuten dünsten (knackig belassen). Linsen/Kichererbsen kurz mitwärmen. Kerne/Nüsse in trockener Pfanne 2 bis 3 Min. rösten. Kräuter hacken.

Bowl anrichten: Basis Quinoa/Reis, Gemüse drumherum, Spinat/Rucola obendrauf, Nüsse/Kerne streuen, dazu Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer



Foto: Colourbox

professionell begleitet werden. Und: Individuelle Beratung durch qualifizierte Diätologen macht den Unterschied – in der Prävention, während der Behandlung und in der Nachsorge.