



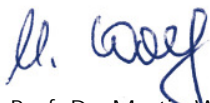
Essen und Trinken bei Krebs

Wie kann Ernährung die Krebstherapie unterstützen?

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

die Diagnose Krebs bedeutet für Sie einen tiefen Einschnitt in Ihr bisheriges Leben. Dabei tun sich viele Fragen auf. Das Tumorzentrum Kassel möchte Ihnen in dieser Situation so viel Unterstützung wie möglich geben. Zum Einen möchten wir Ihnen eine individuell auf Ihre Situation ausgerichtete, aber leitliniengerechte Therapie anbieten. Zum Anderen möchten wir Sie aber auch in dieser schwierigen Situation beraten und begleiten. Ein wichtiges Thema ist in diesem Zusammenhang die gesunde Ernährung, die durch den Tumor und die Tumorbehandlung oft negativ beeinflusst wird. Dazu haben wir Ihnen einige Tipps und Rezepte zusammengestellt, die Ihnen bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung Hilfestellung geben können. Wir hoffen, Ihnen mit diesem Buch eine praktische Anleitung und Unterstützung zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung und damit einem Stück mehr Lebensqualität geben zu können.

Guten Appetit wünschen



Prof. Dr. Martin Wolf



Prof. Dr. Thomas Dimpfl



Prof. Dr. Jürgen Faß



Ursula Schulze-Horsel

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

für Menschen mit Krebs erhält die Ernährung eine besondere Bedeutung. Es stellt sich häufig die Frage, ob ein ungünstiges Ernährungsverhalten eine auslösende Rolle gespielt hat und andererseits, was jeder Betroffene für seine Immunabwehr und die Verträglichkeit der Therapie tun kann.


Ein intensives Auseinandersetzen mit Essen und Trinken gibt Ihnen die Möglichkeit, aktiv Einfluss auf Ihren Gesundheitszustand zu nehmen. Diese Auseinandersetzung führt bei vielen Betroffenen zu einem gesteigerten Interesse an vollwertigen und schnell umsetzbaren Kochrezepten. Wir möchten Ihnen deshalb einige unserer vielfach erprobten Rezepte vorstellen, die schnell herzustellen sind und köstlich schmecken.

Unter jedem Rezept finden Sie einen Hinweis auf die Eignung bei speziellen Anforderungen. Dabei haben wir uns im Wesentlichen auf Rezepte bei Durchfall, Schleimhautproblem oder der Anforderung an Faser- und Keimarmut begrenzt.

Die bedarfsgerechte Ernährung ist keine Waffe gegen einen vorhandenen Tumor, aber Voraussetzung für ein besseres Befinden und Lebensqualität.

Wir wünschen Ihnen Genuss und viel Gaumenfreude mit unseren Rezepten.

Guten Appetit!



Sigrid Ludwig-Morell

Diätassistentin und Ernährungsberaterin DGE im Klinikum Kassel

Ernährungstipps für onkologische Patienten

Wir haben Ihnen einige Tipps für vollwertiges Essen und Trinken nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zusammengestellt. Diese sollen Ihnen helfen, den besonderen Anforderungen an Ihre Situation gerecht zu werden.

Der Energiebedarf bei Krebs ist oft erhöht, deshalb kann es leicht zu unerwünschter Gewichtsabnahme kommen. Beugen Sie einer Gewichtsabnahme und somit dem Abbau der Muskulatur vor, um Ihr Immunsystem nicht zu schwächen.

Achten Sie auf eine gemischte Kost mit ausreichend Eiweiß- und Energie z.B. durch Milch und Milchprodukte, Fisch, Ei, Geflügelfleisch sowie hochwertige Öle, Nüsse und Samen.

Zur Energieanreicherung lassen sich zusätzlich Kalorien zuführen durch Zugabe von Sahne, fettreicher Milch und Milchprodukten, Creme fraiche, Schmand oder Maltodextrin 19 (ein geschmacksneutrales Pulver für Suppen, Cremespeisen und Getränke). Achten Sie auf Ihr Wohlfühlgewicht und bleiben Sie in Bewegung!

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Es gibt keine Krebsdiät, keine gesunden und ungesunden Lebensmittel. Auf die gesunde Mischung kommt es an.

Verzehren Sie reichlich Kartoffeln, Getreide und Getreideprodukte, bei Verträglichkeit auch Vollkorn.

Die „5 am Tag“-Regel besagt, mindestens 2-3 Portionen Gemüse, Salat oder Saft und mindestens 2 Portionen Obst oder Saft am Tag zu sich zu nehmen.

Das Auge isst mit. Deshalb sollten Sie Ihre Speisen sorgfältig zubereiten und anrichten.

Mäßig, aber regelmäßig sollte die Ernährung sein. Kleine und häufige Portionen fördern Ihren Appetit und Ihre Essbereitschaft. Nehmen Sie sich Zeit, bewusst zu essen.

Kresse-Rahm-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

1 kleine Stange Porree
1 Kartoffel (100 g)
1 Kästchen Gartenkresse
2 EL Rapsöl
 $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe
80 g Schmelzkäse
50 ml Sahne
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Porree putzen, waschen und in grobe Ringe schneiden. Gewaschene Kartoffel schälen und grob würfeln. Kresse abspülen und die Blättchen von den Stielen schneiden. Porree und Kartoffel in Rapsöl andünsten, bis der Porree glasig ist. Brühe und $\frac{1}{4}$ der Kresse zufügen und alles etwa 20 Minuten garen. Die Suppe pürieren, nach und nach Sahne einlaufen lassen. Die Suppe wieder erhitzen, den Käse darin schmelzen lassen und mit Salz und Pfeffer sparsam würzen. Die Suppe nochmals aufschlagen, in Teller füllen und mit Kresseblättchen bestreut servieren.

Durchfall: Geeignet bei Verzicht auf Sahne und Verwendung von fettarmen Käse

Faserarm: Geeignet

Schleimhautprobleme: Geeignet

Keimarm: Geeignet bei Verzicht auf Kresse

Kürbiscremesuppe

Zutaten für 4 Personen:

400 g Kürbis
2 Möhren
2 Kartoffeln
1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
1 l Gemüsebrühe
Saft einer Orange
Ingwer, Currypulver, Pfeffer
3 EL Sojacuisine/Sahne
2 EL Kürbiskerne
Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Gemüse putzen und klein würfeln. Das Rapsöl vorsichtig im Topf erhitzen, alles Gemüse darin andünsten. Gewürze zugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen, ca. 25 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Die Kürbiskerne trocken in einer Pfanne anrösten. Die Suppe pürieren, den Orangensaft und Sojacuisine/Sahne unterrühren. Suppe mit den Kürbiskernen und Schnittlauchröllchen anrichten.

Durchfall: Geeignet bei Verzicht auf Orange, Zwiebel und Kürbiskerne

Faserarm: Geeignet

Schleimhautprobleme: Geeignet bei Verzicht auf Orange und Kürbiskerne

Keimarm: Geeignet bei Verzicht auf Nüsse

Geschnetzeltes in leichter Senf-Sahne mit knackiger Zucchini

Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenbrüste

3 Zucchini

2 EL Rapsöl

2-3 EL Senf

½ Becher Sahne

125 ml Milch

Saft einer Limette, Salz, Pfeffer, Knoblauch nach Bedarf, 1 Prise Zucker,
frisch gehackter Dill

Zubereitung:

Die Hähnchenbrüste in Streifen schneiden, den Knoblauch pressen, die Zucchini in halbe Scheiben schneiden.

Das Fleisch anbraten, Zucchini zugeben und kurz mitdünsten. Senf, Milch und Sahne verrühren und zum Fleisch geben. Mit 1-2 Teelöffel Limettensaft und den Gewürzen abschmecken, den Dill zugeben.

Empfehlung: Servieren Sie dazu Reis.

Durchfall: Ungeeignet

Faserarm: Geeignet

Schleimhautprobleme: Ungeeignet

Keimarm: Geeignet bei Einsatz von tiefgekühltem Dill

Fischlasagne

Zutaten für 6 Personen:

600 g Lachsfilet
Salz, Zitronensaft, 1 EL Rapsöl
2 Möhren, 2 Stangen Porree
3 Zucchini
400 ml Gemüsebrühe, 400 ml Milch
100 g Kräuterfrischkäse
1-2 EL Weizenvollkornmehl/Stärke
1 EL Dill gehackt, 6 Lasagneplatten

Zubereitung:

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Möhren und Porree putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Kurz in heißem Öl andünsten. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Zucchini waschen und würfeln, in der Gemüsebrühe weich kochen und pürieren. Die Hälfte der Milch zugeben, die andere Hälfte mit dem Mehl/Stärke verrühren. Das angerührte Mehl/Stärke in die kochende Gemüsebrühe mit Milch einrühren und aufkochen lassen. Mit dem Kräuterfrischkäse und den Gewürzen abschmecken. Eine Auflaufform mit 1/3 der Sauce und 3 Lasagneplatten auslegen und bestreichen. Die Hälfte der Gemüsestreifen und der Fischwürfel darauf verteilen. Diesen Vorgang wiederholen. Zum Abschluss die restliche Sauce darüber geben und die Lasagne im Backofen bei 200 °C 35 min goldbraun backen.

Durchfall: Geeignet bei Verzicht auf Porree, Austausch von Lachs in Seelachs.

Faserarm: Geeignet

Schleimhautprobleme: Geeignet, wenn Gemüse weich gekocht ist und ohne Zitrone.

Keimarm: Geeignet

Kabeljau aus dem Ofen

Zutaten für 4 Personen:

600 g frisches Kabeljaufilet

1 Zitrone

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 Zucchini, 400 g Champignons

2 EL Rapsöl

1 Dose Tomaten á 850 g

3 Knoblauchzehen

Cayennepfeffer, 2 Lorbeerblätter

1 Bund frischer Thymian, 1 Zweig frischer Rosmarin

Zubereitung:

Kabeljau unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen, mit Zitrone beträufeln, salzen.

Zucchini waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Champignons mit Küchenpapier sauber reiben, vierteln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Knoblauch schälen, klein schneiden und kurz mitschmoren. Mit Salz, etwas Cayennepfeffer würzen. Tomaten abtropfen lassen, die Flüssigkeit anderweitig verwenden. Die Tomaten und Kräuter zum Gemüse geben.

Den Kabeljau in einen Bräter/Auflaufform legen, das Gemüse darum verteilen. Bei 160°C Umluft oder 180°C Ober- und Unterhitze 35 – 40 Minuten backen. Dazu passt hervorragend ein Kartoffelpüree aus frischen Kartoffeln oder Kartoffelspalten mitgegart in der Auflaufform.

Durchfall: Ungeeignet

Faserarm: Geeignet

Schleimhautprobleme: Geeignet bei Verzicht auf Tomate und Knoblauch

Keimarm: Geeignet

Auberginen-Auflauf mit Schafskäse

Zutaten:

1 große Aubergine
3 große Tomaten
250 g Schafskäse (mild)
3 große Blätterteigscheiben
1 Zwiebel
3 mittlere Knoblauchzehen
¼ l Gemüsebrühe
3 EL Tomatenmark
5 EL Semmelbrösel
3 EL Olivenöl
6 EL Öl
Paprika edelsüß, schwarzer Pfeffer, Salz, Butter zum Einfetten
1 Eigelb

Zubereitung:

Auberginen und Tomaten waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Schafskäse ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Auberginenstücke salzen. Knoblauch und Zwiebel klein hacken, in Öl andünsten, Tomatenmark, Gemüsebrühe und Semmelbrösel dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Den Blätterteig auftauen. Auberginenscheiben in Öl fast weich braten, danach in die gefettete Auflaufform geben. Darauf wird eine Schicht Tomatenmark- Bröselmasse gestrichen und mit Tomaten und darüber Schafskäse belegt. Zum Abschluss erfolgt eine Schicht Blätterteig (es darf keine Lücken geben). Den Blätterteig in regelmäßigen Abständen leicht einschneiden und mit Eigelb bestreichen.

Auflauf im Backofen (Ober-, Unterhitze) bei 220° ca. 45 min backen.

Durchfall: Ungeeignet

Faserarm: Geeignet in Verbindung mit reichlicher Flüssigkeitszufuhr, Tomaten häuten

Schleimhautprobleme: Ungeeignet

Keimarm: Geeignet

Gebackene Spinatnocken in Frischkäsesauce

Zutaten für 4 Personen:

300 g mehlig kochende Kartoffeln
200 g Blattspinat/Tiefkühlspinat
1 Zwiebel und Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
1 Ei,
3 EL Mehl, Meersalz, weißer Pfeffer, 1 Prise Muskat

Sauce:

400 g Frischkäse
200 ml Milch, etwas Gemüsebrühe
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale garen, Schale entfernen, warm durch die Kartoffelpresse drücken. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und im Öl glasig andünsten. Zuvor den Spinat zerrupfen oder den Tiefkühlspinat auftauen, ausdrücken und klein schneiden. Danach in die Pfanne geben und mit dünsten. Das Gemüse zu den Kartoffeln geben, Ei und Mehl hinzufügen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit feuchten Händen oder mit 2 EL Nocken formen und in dem erhitzten Öl braten, Nocken in Salzwasser gegart sind sehr leicht verdaulich.

Für die Sauce den Frischkäse mit der Milch und der Gemüsebrühe zu einer Sauce verrühren, mit den Gewürzen abschmecken, zu den Nocken servieren.

Dazu passt eine frische Salzkartoffel.

Durchfall: Bedingt geeignet, auf die Zwiebeln verzichten und gehackten Spinat verwenden.

Faserarm: Bedingt geeignet, auf die Zwiebeln verzichten und gehackten Spinat verwenden.

Schleimhautprobleme: Geeignet, gegebenenfalls die Nocken in Salzwasser garen.

Karotten-Apfelsalat mit Walnussdressing

Zutaten für 4 Personen:

300 g Karotten

Saft einer frischen Zitrone

3 mittelgroße säuerliche Äpfel

Marinade:

2 EL Honig

Saft einer Orange oder Orangenschale

1 EL Joghurt, 2 EL Sahne

1 Messerspitze Ingwerpulver oder frisch geriebenen Ingwer

50 g Walnusskerne

Zubereitung:

Karotten putzen und abspülen. Auf einer mittelfeinen Reibe in eine Schüssel raffeln.

Sofort mit Zitronensaft mischen. Äpfel schälen, Stängelansätze und Blüten

rausschneiden. Bis auf das Kerngehäuse ebenfalls raffeln. Mit den Möhren mischen. Für

das Dressing Joghurt, Sahne und Honig mit Orangensaft in einer Schüssel glatt rühren.

Ingwer reiben und zum Dressing geben. Über den Salat gießen. Zugedeckt im

Kühlschrank 15 min durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Walnusskerne hacken. Salat in eine Schüssel/Schälchen füllen.

Mit Walnusskernen bestreut servieren.

Wertvolle Inhaltsstoffe:

Reich an Vitamin A,C und Kalium

Durchfall: Ungeeignet

Faserarm: Geeignet, wenn Zutaten sehr fein geraspelt sind. Gut Kauen und reichlich Trinken.

Schleimhautprobleme: Ungeeignet

Keimarm: Ungeeignet

Deftiger Feldsalat mit Parmesan

Zutaten für 4 Personen:

200 g Feldsalat

2 Schalotten

70 g Parmesan am Stück

Dressing:

5 EL Walnussöl

3 EL heller Balsamicoessig

Salz, Pfeffer aus der Mühle, evtl. Prise Zucker

3 EL geröstete Pinienkerne

Zubereitung:

Den Feldsalat waschen, trocken schleudern. Die Schalotten schälen und würfeln. Den Essig mit Salz und Pfeffer aus der Mühle verrühren. Dann das Walnussöl dazufließen lassen und dabei ständig mit dem Schneebesen schlagen, bis die Sauce cremig geworden ist. Die Schalottenwürfel einstreuen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Den Feldsalat in dem Dressing wenden und die Pinienkerne darüber geben. Den Salat auf Tellern verteilen und den Parmesan mit dem Hobel über dem Salat in Spänen verteilen.

Durchfall: Ungeeignet

Faserarm: Geeignet bei reichlichem Flüssigkeitsverzehr und gut kauen.

Schleimhautprobleme: Ungeeignet

Keimarm: Ungeeignet, Verzicht auf frischen Salat und Pinienkerne

Kaiserschmarrn

Zutaten für 4 Personen:

30 g Rosinen

4 Eigelb

30 g Zucker, Salz

1 Päckchen Vanillezucker

3/8 L Milch

125 g Mehl

4 Eiweiß

2 EL Rapsöl

zum Bestreuen: 15 g Butter, 25 g Puderzucker

Zubereitung:

Die Rosinen waschen, danach abtupfen.

Eigelb, Zucker, Salz und Vanillezucker zusammen schaumig rühren, Milch zugeben.

Rosinen mit dem steif geschlagenen Eiweiß unterheben. Öl in der Pfanne erhitzen und den ersten Kaiserschmarrn für ca. 3 min auf beiden Seiten bräunen. Den Kaiserschmarrn mit Hilfe von 2 Gabeln „zerrupfen“, mit Puderzucker bestreuen und mit Apfelmus oder Roter Grütze servieren.

Durchfall: Ungeeignet

Faserarm: Geeignet

Schleimhautprobleme: Geeignet

Keimarm: Geeignet

Fruchtspieße mit Beeren und Schokomousse

Zutaten für ca. 16 Stück:

2 Blatt weiße Gelatine
100 g weiße Schokolade
200 ml Sahne
100 g Joghurt, natur
2 Eiweiß, 250 g Erdbeeren
100 g Blaubeeren
1 Kiwi
etwas Zitronenmelisse

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die klein gebrochene Schokolade mit 2 EL Sahne im Wasserbad bei geringer Hitze unterrühren. Die Gelatine ausdrücken, unter die Schokoladenmasse geben, warten bis die Masse zu gelieren beginnt. Joghurt unterrühren. Die restliche Sahne und das Eiweiß steif schlagen. Sahne und Eiweiß unter die Schokoladenmasse heben.

Spieße:

Die Früchte waschen, ggf. schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und abwechselnd das Obst auf kleine Spieße stecken. Zum Abschließen der Spieße kann man ein Blättchen Zitronenmelisse aufstecken. Alternativ kann natürlich auch anderes Obst gewählt werden. Fruchtspieße und Schokomousse zusammen auf einem Teller anrichten und servieren.

Durchfall: Ungeeignet

Faserarm: Geeignet bei Verzicht auf die Blaubeere, gut trinken und kauen

Schleimhautprobleme: Geeignet, wenn als Obst Honigmelone eingesetzt wird.

Vanillequarkcreme mit Orangenfilets

Zutaten für 4 Personen:

3 Orangen

400 g Quark, 40% Fett

150g Naturjoghurt , 1,5% Fett

Mark einer Vanilleschote oder Vanillezucker

2-3 TL Honig

Zubereitung:

1 Orange auspressen, den Quark, Joghurt mit dem Saft verrühren, mit Honig und Vanillemark abschmecken. Die anderen Orangen filetieren, einige Filets zur Dekoration zurückbehalten, die restlichen kleiner schneiden und unter den Quark geben. Bei Unverträglichkeit der Säure kann alternativ Erdbeere verwendet werden.

Durchfall: Geeignet bei Austausch von Orange in Banane

Faserarm: Geeignet

Schleimhautprobleme: Geeignet bei Austausch von Orange durch säurearmes Obst.

Nougatwürfel

Zutaten für etwa 70 Stück:

Teig: 300 g Mehl

400 g Butter

220 g brauner Zucker

1 Prise Salz

2 Päckchen Vanillezucker

200 g gemahlene Haselnüsse

50 ml Milch

Belag: 400 g Nougat

Zum Verzieren: weiße Schokolade

Zubereitung:

Teig:

Butter und Zucker schaumig rühren. Danach Mehl, Salz und Vanillezucker dazusieben.

Die Nüsse und die Milch unterheben und zu einem glatten Teig kneten.

Teig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech streichen und im vorgeheizten Backofen bei 175° C 20 –25 backen.

Belag:

Die Nougatscheiben direkt auf den noch warmen Kuchen verteilen und verstreichen.

Nun muss das Gebäck abkühlen. In der Zeit kann die Schokolade in einem Wasserbad geschmolzen werden. Anschließend mit Hilfe einer Spritztüte die Schokolade nach

Belieben auf dem Gebäck verteilen. Nach Erkalten der Schokolade kann das Gebäck in 70 kleine Würfel geschnitten und serviert werden.

Durchfall: Ungeeignet (zu fettreich)

Faserarm: Geeignet

Schleimhautprobleme: Geeignet

Keimarm: Geeignet, bei Verzicht auf Nüssen

Fitmacherdrink mit Banane und Nuss

Zutaten für 6 Personen:

- 1 Liter Vollmilch
- 4 Eßlöffel Nüsse (bei Keimarm ohne Nüsse)
- 4 Eßlöffel Zitronensaft
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 3 reife Bananen
- 3 Eßlöffel Honig (60 g)

Zubereitung:

Nüsse im Mixer fein mahlen. Bananen, Zitronensaft, Gewürze und etwas Milch im Mixer pürieren. Die restliche Milch und die Nüsse unter kräftigem Rühren zugeben. Eisgekühlt in hohen Gläsern anrichten.

Durchfall: Bedingt geeignet, Verzicht auf Zitrone und Nüsse

Faserarm: Geeignet

Schleimhautprobleme: Geeignet, Verzicht auf Zitrone

Fitmacherdrink Sandorn-Kefir-Shake

Für 4 Personen:

Saft von 5 Orangen (300 ml)

2 reife Pfirsiche

200 ml Kefir

50 ml Sandornsaft

2-3 EL Honig

Minzeblätter zum Garnieren

Zubereitung:

Saft von 5 Orangen auspressen. Pfirsich schälen und würfeln. In einem Mixer Orangensaft, gewürfelte Pfirsiche und den Kefir mit dem Sandornsaft pürieren. Mit Honig abschmecken, eisgekühlt in hohen Gläsern anrichten und mit Minzeblättern garnieren

Durchfall: Nicht geeignet

Faserarm: Geeignet

Schleimhautprobleme: Verzicht auf Orangen, alternativ Bananen- oder Birnensaft

Kontakt

Tumorzentrum

Direktorium: Prof. Dr. med. Martin Wolf, Prof. Dr. med. Thomas Dimpfl, Prof. Dr. med. Jürgen Faß

Leitung: Diplom-Molekularmedizinerin Ursula Schulze-Horsel

Sekretariat: Martha Hofmann

Sollten Sie Fragen zum Thema Krebs haben, können Sie gerne unsere Hotline anrufen.

Hotline: 0561 980-3514

Ernährungsberatung

Sollten Sie Fragen zu den Rezepten oder Nährwerten haben, zögern Sie bitte nicht, unsere Ernährungsberaterin Frau Ludwig-Morell zu fragen.

Ernährungsberatung im Klinikum Kassel

Diätassistentin und Ernährungsberaterin DGE Sigrid Ludwig-Morell

0561 980-2955