

Wie ernähre ich mich bei Krebs? Was nützt, was nicht – praktische Hilfen für den Alltag



Der Ratgeber der Verbraucherzentrale verspricht Krebspatienten „Tipps und Tricks für Ihr Wohlfühl trotz Einschränkungen“. Er sieht sich als Begleitung während der Therapie und Genesung, im Sinne einer adjuvanten diätetischen Betreuung, nicht präventiv oder kurativ. Basierend auf der Erkenntnis, dass Tumorzellen um ein Vielfaches mehr Zucker benötigen als andere Körperzellen, Fett jedoch nicht oder nur in geringem Maße nutzen können, empfiehlt die Autorin, Dr. troph. Gisela KRAUSE-FABRICIUS, eine fettreiche Ernährung. Diese könne zudem dem häufig auftretenden Gewichtsverlust unter Chemotherapie oder Bestrahlung entgegenwirken. Im Gegensatz zu einigen sogenannten „Krebsdiäten“, welche die Autorin kritisch bespricht, sieht die „metabolisch adaptierte Ernährung“ zwar eine eingeschränkte Kohlenhydratzufuhr vor (ähnlich der ketogenen Diät), jedoch rela-

tiv liberal: Patienten sollen Speisen zu sich nehmen, die fett-, öl- und eiweißreich sind, müssen den Kohlenhydratanteil aber nicht errechnen oder abwägen. Weiterhin erläutert sie ausführlich, wie eine angepasste Ernährung die verschiedenen Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen der Therapie erleichtern kann, oder was bei Beschwerden durch und nach bestimmten Operationen zu beachten ist.

Die Autorin gibt viele Alltagshilfen bspw. in Form zahlreicher Zubereitungstipps; Kochrezepte finden sich in dem Ratgeber jedoch nicht. Die Vielzahl ernährungswissenschaftlich fundierter Informationen und erprobter Praxistipps machen den 248 Seiten starken Ratgeber sehr empfehlenswert – er ersetzt jedoch nicht, wie die Autorin betont, die Zusammenarbeit mit Medizinern und Ernährungstherapeuten.

Stella Glogowski, Pohlheim

Gisela Krause-Fabricius,
Verbraucherzentrale Nord-
rhein-Westfalen e. V. (Hg.):
Wie ernähre ich mich bei
Krebs?
Was nützt, was nicht –
praktische Hilfen für den
Alltag
248 S., 9,90 €
Verbraucherzentrale NRW
e. V., Düsseldorf 2012

ISBN: 978-3-940580-55-9