

Ernährung bei Krebs: Bunt essen und den Körper unterstützen

OWZ, 28.08.2021

Peter Fischer, Leiter der Klinik-Gastronomie am Klinikum St. Marien Amberg, arbeitet eng mit dem Team des Onkologischen Zentrums zusammen. Er weiß: Bewusstes Essen unterstützt den Heilungsprozess.

Amberg. (ads) „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein“, wusste schon Hippokrates. Das Klinikum St. Marien beschreitet seit einigen Jahren einen ganzheitlichen Weg in der Behandlung von Krebs: Das Amberger Modell Integrative Onkologie, kurz: am.io. Eine wichtige Säule bildet dabei das Thema Ernährung bei Krebs. Das Wissen darüber vermittelt den Patienten ein Team von Fachleuten.

Die Nahrung trägt wesentlich dazu bei, den Körper gesund zu erhalten oder beim Gesundwerden zu unterstützen. „Es gibt zwar keine Krebsdiät oder Ernährungsform, die eine Krebserkrankung heilen kann“, sagt die Koordinatorin der Integrativen Onkologie, Doris Kölbl. „Mit ausgewogener und gesunder Ernährung können wir aber Krankheiten, unseren Gesundheitszustand und unser Wohlbefinden positiv beeinflussen.“ Gerade während der Tumorthherapie, die Kraft koste, sei das Essen von besonderer Bedeutung.

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung – mit ausreichend Obst, Gemüse, Nüssen, Ölsaaten, Kräutern und Gewürzen – versorgen Patienten mit den notwendigen Mikro- und Makro-Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Krebspatienten sollten, rät Doris Kölbl, immer Rücksprache mit ihrem behandelnden Arzt halten sowie beim Arzt oder in der Klinik nach einer Diät- und Ernährungsberatung fragen.

Der Leiter der Klinik-Gastronomie am Klinikum St. Marien Amberg, Peter Fischer, arbeitet seit Jahren



Sauerkraut in verschiedenen Varianten hilft, den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten.

Bild: Adele Schütz

SERVICE

Rezept für zitronen Brokkoli-Karotten-Teller

Brokkoli besitzt eine hohen Anteil an Niacin und Beta-Carotin. „Das Kohlgemüse hilft dem Immunsystem, die Zellen gegen schädliche Radikale zu schützen“, erklärt Peter Fischer.

Zutaten:
2 Brokkoli
1 Tasse Sprossen
70 Gramm gehackte Mandeln
5 mittlere Karotten
3 Esslöffel Olivenöl
Steinsalz
Pfeffer

Für die Cashew-Creme:
130 Gramm Cashew-Kerne

200 Gramm Wasser
Saft einer Zitrone
1 Teelöffel Agavendicksaft
Steinsalz
Pfeffer

Zubereitung: Brokkoliköpfe in kleine Röschchen schneiden. Stiele schälen und in Würfel schneiden. Karotten schälen und in Streifen hobeln. Karotten und Brokkoli in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten für die Cashew-Creme in den Mixer geben und

cremig mixen. Die Creme mit dem Gemüse mischen. Zum Servieren mit Sprossen und gehackten Mandeln garnieren.



Brokkoli-Karotten-Teller.

Bild: St. Marien Amberg



Archivbild: Kramer/Klinikum

„Auf dem Teller soll es farbenreich zugehen.“

Peter Fischer, Leiter der Klinikgastronomie am Klinikum St. Marien Amberg



Doris Kölbl, Koordinatorin der Integrativen Onkologie.

Archivbild: Gräß/Klinikum

eng mit dem Team des Onkologischen Zentrums zusammen, insbesondere mit Dr. Harald Hollnberger, Ärztlicher Direktor, und Dr. Lud-



In den Workshops lernen die Teilnehmer zum Beispiel auch den „Mediterranen Teller“ als köstliche und gesunde Mahlzeit kennen.

Bild: Adele Schütz

wig Fischer von Weikersthal, Medizinischer Leiter des Onkologischen Zentrums. Der Küchenmeister (IHK), Diätkoch (IHK) und Fachberater für Rohkosternährung (IHK) weiß, dass es zwar keine spezielle Krebsdiät gebe, wohl aber eine richtige Ernährung. Sie könne helfen, den Heilungsprozess positiv zu beeinflussen.

Elisabeth Gaulard-Hirth ist staatlich geprüfte Diätassistentin, Fachberaterin für ganzheitliche Ernährung und Gesundheit. Sie arbeitet eng mit Fischer zusammen, um mit ihm die optimale Ernährungsweise für onkologische Patienten zu entwickeln. „Wir wollen Betroffenen und Interessierten zeigen, welche Lebensmittel auch während einer Krebstherapie gut verträglich sind und wie gezielt sich, mit Hilfe bestimmter Zutaten, die eigenen Abwehrkräfte stärken lassen“, erklärt sie. Das Team komplettiert die staatlich geprüfte Diätassistentin Saskia Schönberger. „Die Mischung macht’s“, diese Devise gilt laut Peter Fischer auch als Grundregel

für Krebspatienten. „Weg vom täglichen Konsum des Lieblingsgerichts, hin zu einer abwechslungsreichen Ernährung mit vielfältigen, frischen, naturbelassen, ausgewogenen, möglichst regionalen und saisonalen Zutaten“, sagt der Küchenmeister. „Auf dem Teller soll es farbenreich zugehen.“ Er empfiehlt eine Auswahl aus möglichst vielen knallbunten Gemüse- und Obstsorten zu einer Mahlzeiten in Regenbogenfarben zu kombinieren.

■ Rot

Rote Bete, Himbeeren: beugen Herz- und Gefäßkrankheiten vor.

■ Gelb/Orange

Karotten, Ingwer: unterstützen das Immunsystem und schützen vor Infektionskrankheiten.

■ Grün

Brokkoli, Avocado: wirken entzündungshemmend, fördern die Zellbildung.

■ Blau/Violett

Blaukraut, Blaubeeren: wir-



Elisabeth Gaulard-Hirth, staatlich geprüfte Diätassistentin.

Archivbild: Gräß/Klinikum

ken antioxidativ und beugen Zellschäden vor.

■ Weiß

Blumenkohl, Petersilienwurzel: weisen durchblutungsfördernde Eigenschaften auf.

Wichtig außerdem: „Bewusst langsam essen und gut kauen.“ Peter Fischer rät auch dazu, selbst zu kochen, um „wieder eine Wertschätzung für unsere Nahrungsmittel zu bekommen“.

Das Ernährungsteam der Integrativen Onkologie gibt ein Handbuch heraus. Darin werden die zentralen Aspekte der Workshops und die Rezepte zusammengefasst. „Natürlich. Bewusst. Genießen.“ Ein Handbuch für gesunde Ernährung aus der Klinikums-Küche St. Marien Amberg ist zu bestellen per E-Mail an kochbuch@klinikum-amburg.de oder unter Telefon 09621/38-4049. Nach einer Corona-Zwangspause können die Workshops im Oktober und November wieder angeboten werden. Informationen und Anmeldung bei Doris Kölbl unter Telefon 09621/38-4049.