

aturen, kann der Flüssigkeitsbedarf auf bis zu 3 – 4 Liter ansteigen. Normalerweise wird dieser am besten durch Mineralwasser gedeckt, ungezuckerten Tee oder auch durch Fruchtschorlen mit nicht mehr als einem Drittel Fruchtsaftanteil.

Möchte man aber in kleiner Menge viele Kalorien zuführen, dann wären frische Säfte oder Smoothies auch sinnvoll. Bei dem Mineralwasser sollte man auf die vielfältigen, unterschiedlich enthaltenen Mineralstoffe achten. Je häufiger man die Sorte wechselt, umso abwechslungsreicher ist die Mineralstoffzufuhr. Cola und Limonade sollte man gänzlich meiden, da sie viel Zucker und damit auch viele Kalorien enthalten, aber keine Vitamine oder Mineralien. Wer Energie braucht, der sollte gute Säfte verwenden.

Gemüse und Obst – möglichst viel davon!

Mindestens drei bis vier Portionen Gemüse am Tag lautet die Empfehlung. Es ist kalorienarm und enthält viele Mineralstoffe, Vitamine, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und Wasser.

«Fisch? Bitte zwei Mal die Woche!»

Gerade den sekundären Pflanzeninhaltsstoffen werden zahlreiche Schutzwirkungen zugeschrieben: Sie beugen Krebs vor, senken den Cholesterinspiegel, regulieren den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel. Das Gemüse sollte vitamin- und mineralstoffschonend zubereitet werden – zum Beispiel durch Dünsten, im Bratschlauch oder im Römertopf.

Eine Portion entspricht dabei einer gefüllten Hand. Bei Obst reichen normalerweise zwei Portionen, da es meist viel Fruchtzucker enthält. Das kann sich negativ auf das Gewicht auswirken. Bei Krebspatienten mit erhöhtem Energiebedarf können es hingegen ruhig auch mehr Obstportionen sein. Obst enthält Vitamin C, wel-

ches zum Immunschutz beiträgt. Zudem enthält es ebenfalls sekundäre Pflanzen- und Ballaststoffe.



Foto: fotolia/Ferednankina

Vollkornprodukte, Milch und Fisch

Vollkornprodukte dürfen nicht fehlen. Fünf Portionen am Tag sind nicht zu viel. Zum Beispiel Vollkornbrot, Müsli, Reis oder Nudeln. Die Vollkornvarianten enthalten besonders viele Ballast- und Mineralstoffe. Sie senken den Cholesterinspiegel und führen zu einem längeren Sättigungsgefühl.

Empfohlen werden täglich mindestens drei Portionen Milchprodukte. Zum Beispiel in Form von Käse, Milch oder Joghurt. Milch- und Milchprodukte enthalten leicht verdauliches Fett, Calcium, hochwertige Eiweiße wie Casein, aber auch Milchzucker, welcher gut für die Darmtätigkeit ist.

Zudem sind zwei Portionen Fisch pro Woche wünschenswert, da er meist viel gutes Fett, die Omega-3-Fettsäuren, enthält. Fisch ist darüber hinaus ein Jod-Lieferant, was besonders wichtig für die Schilddrüse ist.

Wurst, Fleisch und Eier

Bei Fleisch und Wurst gilt Zurückhaltung. Nicht mehr als zwei bis drei Portionen pro Woche empfehlen die Experten. Auch sollte man je nach Energiebedarf auf den Fettgehalt achten. Ähnlich verhält es sich mit den Eiern: mehr als ein bis zwei Stück pro Woche sollten es nicht sein, besonders bei erhöhtem Cholesterinspiegel.

Fette und Öle

Fette und Öle sollten in Maßen zu sich genommen werden. Für Salate eignen sich kalt gepresste Öle, da diese mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Diese wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel und damit auf das Herz-Kreislauf-Risiko aus. Gut sind Distel- oder Olivenöl.



Das sieht gut aus und schmeckt: Patienten sollten sich alles gönnen, worauf sie Appetit haben!

Foto: fotolia/exclusive-design