



Ernährung – was Sie jetzt wissen sollten

Liebe Leserinnen und Leser!	7	Durchfall	31
Warum optimale Versorgung gerade jetzt wichtig ist	8	Verstopfung	31
Essen und Trinken genauer betrachtet	9	Sodbrennen	32
– Die Nährstoffe – wie viel wovon?	9	Refluxkrankheit	32
Eiweiß	9	Kau- und Schluckprobleme	33
Kohlenhydrate	10	Mundtrockenheit	34
Fett	11	Entzündungen der Mundschleimhaut	35
Special: Die wichtigsten Regeln im Umgang mit Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten	16	Geschmacksstörungen	36
– Begleitstoffe – Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe	17	– Ernährungsempfehlungen bei Abwehrschwäche	37
– Zum Essen gehört auch das Trinken	25	Orientierungshilfen im Alltag	39
Was ändert sich bei einer Tumorerkrankung?	27	– Wie wähle ich meine Lebensmittel aus?	39
– Die Balance halten: Körpergewicht und Energiebedarf	27	– Wo finde ich eine qualifizierte Ernährungsberatung?	41
– Mangelernährung	28	– Was bedeutet Nahrungsergänzung?	42
Special: Bewährte Hilfen bei Ernährungsproblemen während der Therapie	30	Special: Krebsdiäten kritisch betrachtet	44
Verdauungsbeschwerden	30	– Wie Angehörige unterstützen können	45
Übelkeit und Erbrechen	30	– Wenn Sie allein leben	46
Appetitlosigkeit	30	Gesund essen nach der Behandlung	48
		– Schützt gezielte Ernährung vor Krebs?	48
		Vollwertig essen und trinken – die zehn Regeln der DGE	50
		Anhang	133



Rezepte

Frühstücksideen

– Müslimischung kross & kernig	60
– Müsli mit Sanddornsaft	60
– Frisches Melonen-Müsli	61
– Rühreibrot	62
– Gebackene Mozzarella-Brote	64
– Kalbsbratenbrot mit Spiegelei	64
– Halloumi-Frühstück	65
– Überbackenes Zucchini Brot	66
– Obazder – kräftige Creme aus Camembert	66
– Geflügel-Pilz-Brot	68
– Baguette mit Schafskäsecreme	68
– Hüttenvesper, pikant	69
– Hüttenvesper, süß	69
– Süße Schuhsohlen	70

Warme und kalte Kleinigkeiten

– Klare Fleischbouillon	74
– Schwemmkloßchen	74
– Eierstich	75
– Tomatensuppe	75

– Gazpacho	76
– Tarator	78
Special: Frische Salate/Dressings	80
– Schnittlauch-Dressing	81
– Orangen-Dressing	81
– Vinaigrette mit Kräutern	81
– Vinaigrette mit Knoblauch	81
– Avocado-Kefir	82
– Erdbeermilch mit weißer Schokolade	82
– Sunshine – ein natürlicher Vitaminkick	84
– Bananen-Sanddorn-Milch	84
– Ginger-Ale-Drink	84
– Tomaten-Dickmilch	85
– Rote-Bete-Mix	85
– Apfel-Karotten-Mix	85
– Herzhafte Mürbeteigtaler	86
– Porree-Schnecken	88

Warme Hauptgerichte

Mit Fisch/Fleisch

– Süditalienische Hacksteaks	92
– Französische Variante	92



Rezepte

- Asiatische Variante 92
- Hähnchengyros in Fladenbrot 94
- Kleine Schwalbennester 95
- Türkischer Pilaw 96
- Spaghetti „Primavera“ 96
- Seelachs-Gemüse-Pfanne 98

Vegetarisch

- Gratin aus Schafskäse und Tomaten 100
- Risi-Bisi 100
- Pfannkuchen-Rollen mit Spinat 102
- Reispuffer 104
- Grünkohlaufauf 104
- Kartoffelpralinen 106
- Käsespätzle 107

Desserts und Süßspeisen

- Fruchtiger Waldbeerenschmarrn 110
- Milchreis mit brauner Butter 112
- Preiselbeer-Sahne-Dessert 112
- Kirsch-Quark-Schichtspeise 113
- Quark-Bratäpfel 113
- Ananaseis mit Ingwer 114
- Obstbecher mit Kokoscreme 114

Kuchen, Gebäck und Brot

- Napfkuchen mit Quark 118
- Saftiger Gewürzkuchen 120
- Schwedische Zimtschnecken 122
- Apfelstreuselkuchen 123
- Windbeutel mit Erdbeer-Sahne 124
- Zimtwaffelherzen 126
- Mandelmakronen 128
- Müsli-Riegel 128
- Knusperplätzchen 129
- Helle oder dunkle Mandel-Schoko-Crossies 129
- Shortbread Fingers 130
- Butterkuchen 130
- Quarkstuten 131

Kochen mit Kräutern 132

Anhang

- Abkürzungen/Links 133
- Fachbegriffe 133
- Rezeptverzeichnis 135
- Sachverzeichnis 137