

# Service

## Stichwortverzeichnis

### A

Alkohol 27  
 Appetitanreger 29  
 Appetitlosigkeit 29

### B

Ballaststoffe 31  
 Bauchspeicheldrüse 11, 13,  
 20, 31  
 Beschwerden 28  
 Bewegung 15  
 Bier 21, 27  
 Blähungen 25, 30, 31, 32, 33

### C

Chemotherapie 12, 28

### D

Diät 26  
**Dumping-Syndrom** 32  
 – Frühdumping 33  
 – Spätdumping 33  
 Dünndarm 13  
 Durchfall 25, 30, 31  
 – Anti-Durchfall-Getränk 31

### E

Einfachzucker 20  
 Eisen 11, 18, 23  
 Erbrechen 29  
**Ernährungsberatung**  
 – nach der OP 16  
 – vor der OP 14  
 Ernährungszustand vor der  
 OP 14  
 Essen, leicht verdauliches 16  
**Essgewohnheiten** 21  
 – ungünstige 12

### F

Feste 27  
**Fett** 19, 27  
 – einfach ungesättigte Fettsäu-  
 ren 19  
 – gesättigte Fette 19  
 – mehrfach ungesättigte Fett-  
 säuren 19  
 Fettstühle 18, 19, 31  
 Fettverdauung 11  
 Folsäure 18

### G

Gallensäuren 11  
**Gastrektomie** 12  
 – Ablauf 12  
 – subtotale Gastrektomie 14  
 – Vorbereitungen 14  
**Gemüse** 20  
 – stark blähendes Gemüse 20  
 Gewichtsverlust 28

### H

Helicobacter pylori 11

### I

Intrinsic Factor 11

### K

Kalorienbedarf 18  
 Kalzium 18, 23  
 Kohlenhydrate 20  
 Kopfschmerzen 31  
 Kostaufbau 16  
 Krebsdiät 26

### L

Laktoseintoleranz 31, 32  
**Lebensmittel**  
 – geeignete 24  
 – leicht verdauliche 26  
 – weniger geeignete 24  
 Lymphknoten 12

### M

**Magen** 10  
 – Aufbau 10  
**Magenkrebs** 11  
 – Behandlung 12  
 – Risikofaktoren 12  
 – Tumorstadium 12  
 Magenoperation. Siehe Gastrek-  
 tomie  
 Magensäure 10, 30  
 Mangelernährung 15, 29  
 Mangelerscheinungen 33  
 MCT-Fette 19  
 Mehrfachzucker 20  
 Milchzucker 32  
 Mineralstoffe 22, 33  
 Mund, trockener 30

### N

Nährstoffe 18

### O

Obst 20  
 Omega-3-Fettsäuren 19  
 Omega-6-Fettsäuren 19

### P

Pepsin 11  
 Portionsgröße 17  
**Protein** 18, 27  
 – Aufnahme 11  
 – Bedarf 18, 28  
 – Lieferanten 18

Proteindrink. Siehe Protein-  
 pulver  
 Proteinpulver 19

### R

Restaurant 27, 32

### S

Sodbrennen 12, 30  
 Speiseröhre 12, 13  
 Stress 30  
 Supplemente 22

### T

Trinken 16, 20, 32  
 Trinknahrung 15, 18, 27, 28

### U

Übelkeit 25, 29  
 Übergewicht 12

### V

Verstopfung 31  
**Vitamine** 22, 33  
 – Multivitamin 23  
 – Vitamin A 18  
 – Vitamin B<sub>12</sub> 11, 18, 22  
 – Vitamin D 18, 23  
 – Vitamin E 18  
 – Vitamin K 18  
 Völlegefühl 25, 28  
 Vollkornprodukte 20

### W

Wein 21, 27

### Z

zunehmen 27  
 Zweifachzucker 20  
 Zwölffingerdarm 11, 13

## Rezeptverzeichnis

### Äpfel

- Forellentatar 75
- Matjestatar 75
- Quarkmuffins mit Apfel 96

### Apfelsaft

- wildes Früchtchen 129

### Avocados

- Avocado-creme 111
- Avocado-Sesam-Dip 113
- Brotzeit 93
- Guacamole 109

### Bananen

- Bananen-Mandel-Milch 44
- Schoko-Erdnuss-Drink 47

### Bauernpfanne 70

### Beeren, gemischte

- Müsli mit Beeren 50

### Bibbeleskäs 109

### Blätterteig

- Blätterteigtaschen mit Spinat und Feta 70
- knusprige Käsestangen 121
- Nusschnecken 97
- Pestoschnecken 105
- Quarktaschen 101

### Bohnen

- Bohnensalat 57
- Matjes mit Knoblauchbohnen 75

### Brokkoli

- Brokkolisuppe mit Feta 41
- Kartoffel-Brokkoli-Auflauf 68
- Rotbarschfilet mit Pastinakenpüree 52

### Brotzeit 93

### Buttermilch

- Himbeer-Buttermilch 45

### Camembert

- Obatzda 108

### Cappuccino 45

### Caprese am Stiel 93

### Cashewkerne

- geröstete Nüsse 116
- pikante Cashews 117

### Champignons

- Hühnerfrikassee 84
- Reispfanne mit Hähnchen 84

### Chicorée

- Chicoréesalat mit Garnelen 62

### Eier

- Brotzeit 93
- Eiersalat 59
- Kartoffel-Brokkoli-Auflauf 68
- Kartoffeln mit Rührei 51
- Kartoffelsalat mit Ei 60
- Krabben mit Rührei 72
- Omelett 50
- Rührei mit Käse 72

### Eistee 128

- Eistee, grüner, mit Limette 128

### Erdbeeren

- Erdbeermilch 45

### Erdnussmus

- Hähnchenbrust mit Erdnuss-sauce 83
- Karotten-Erdnuss-Suppe 40
- Schoko-Erdnuss-Drink 47

### Feldsalat

- Feldsalat mit Ziegenkäse 59

### Fenchel

- Lachsfilet mit Fenchelsalat 73

### Feta

- Blätterteigtaschen mit Spinat und Feta 70
- Brokkolisuppe mit Feta 41
- Gemüse-Hackfleisch-Pfanne 81

### Forelle

- Forellenfilet mit Preiselbeeren 51

- Forellentatar 75

- Frankfurter Grüne Soße 67

- Frikadellen 83

### Frischkäse

- Pesto-Frischkäse-Dip 112
- Spundekäs 111
- Thunfischcreme 113

- Früchtchen, wildes 129

### Früchtetee

- roter Tee mit Früchten 129
- Winterpunsch 129

### Garnelen

- Chicoréesalat mit Garnelen 62
- Garnelenspieße 73
- Gemüse-Hackfleisch-Pfanne 81

### Granatapfel

- Feldsalat mit Ziegenkäse 59
- Linsensalat mit Granatapfel 57

### Grapefruits

- Grapefruit-Minz-Wasser 126

### Grillkäse

- Rosmarinkartoffeln mit Grillkäse 66
- Guacamole 109

### Gurken

- Brotzeit 93
- Zitronen-Gurken-Wasser 126

### Hackfleisch

- gefüllte Paprika 78
- Gemüse-Hackfleisch-Pfanne 81
- kleine Frikadellen 83
- Königsberger Klopse 82
- Ofenkartoffeln 79
- rote Hackfleischpfanne 81

### Hähnchen

- Hähnchenbrust mit Erdnuss-sauce 83
- Hühnerfrikassee 84
- Reispfanne mit Hähnchen 84
- Zitronenhuhn 83
- Handkäse-Taler 92

### Haselnusskerne

- geröstete Haselnüsse 117
- Nusschnecken 97

### Heidelbeeren

- Heidelbeer-Drink 47
- Heidelbeer-Mousse 91

### Himbeeren

- Himbeer-Buttermilch 45
- Himbeer-Limetten-Wasser 125
- Himbeermuffins 97
- Himbeertraum 88
- Quark-Himbeer-Torte 98
- Honigquark 89
- Hühnerfrikassee 84
- Hummus mit Minze 112
- Hüttenkäse
- Brotzeit 93
- bunter Hüttenkäse 108

### Ingwer

- Karotten-Erdnuss-Suppe 40
- Orangen-Ingwer-Wasser 125
- Insalata Caprese 56

### Joghurt

- Erdbeermilch 45
- Joghurt-Waffeln 101
- Mango-Lassi 44
- Müsli mit Beeren 50

### Kabeljau

- Kabeljaufilet auf Gemüsebett 52

### Kakao

- Marmorkuchen 100

### Karotten

- Hühnerfrikassee 84
- Karotten-Erdnuss-Suppe 40
- Kartoffelcremesuppe 41

### Kartoffeln

- Bauernpfanne 70
- Kabeljaufilet auf Gemüsebett 52
- Kartoffel-Brokkoli-Auflauf 68
- Kartoffelcremesuppe 41
- Kartoffelgratin 67
- Kartoffeln mit Rührei 51
- Kartoffelrösti mit Räucherlachs 72
- Kartoffelsalat mit Ei 60
- Kürbis-Kartoffel-Pfanne 68

- Matjes mit Knoblauchbohnen 75
- Ofenkartoffeln 79
- Pellkartoffeln mit Frühlingsquark 50
- Rosmarinkartoffeln mit Grillkäse 66
- Zitronenhuhn 83

#### Käse

- Bauernpfanne 70
- Brotzeit 93
- Handkäse-Taler 92
- Kartoffelgratin 67
- Käsegebäck 120
- Käsestängelchen 121
- Käse-Sticks 92
- Käsewaffeln 105
- knusprige Käsestangen 121
- Leinsamen-Käse-Cracker 120
- Ofenkartoffeln 79
- Pestoschnecken 105
- Rührei mit Käse 72
- Schweizer Wurstsalat 61
- Speck-Käse-Muffins 103

#### Kichererbsen

- Hummus mit Minze 112

#### Kohlrabi

- Kohlrabisuppe 41
- Königsberger Klopse 82

#### Krabben

- Brotzeit 93
- Krabben mit Rührei 72

#### Kräuterquark 109

#### Kürbis

- Kürbis-Kartoffel-Pfanne 68
- Kürbissuppe 40

#### Lachs

- Kartoffelrösti mit Räucherlachs 72
- Lachsfilet mit Fenchelsalat 73
- Lachswürfel in Honig-Limetten-Marinade 76
- Nudel-Lachs-Pfanne 76

#### Lauch

- Kartoffelcremesuppe 41

#### Leinsamen

- Leinsamen-Cracker 118
- Leinsamen-Käse-Cracker 120

#### Limetten

- grüner Eistee mit Limette 128
- Himbeer-Limetten-Wasser 125
- wildes Früchtchen 129
- Winterpunsch 129

#### Linzen

- Linsenbratlinge 71
- Linsensalat mit Granatapfel 57

#### Mandelmus

- Bananen-Mandel-Milch 44
- Himbeer-Buttermilch 45
- Honigquark 89

#### Mandeln

- Salzmandeln 116

#### Mangos

- Chicoréesalat mit Garnelen 62
- Mango-Lassi 44
- Marmorkuchen 100

#### Matjes

- Matjes mit Knoblauchbohnen 75
- Matjestatar 75

#### Minze

- Grapefruit-Minz-Wasser 126
- Hummus mit Minze 112

#### Mozzarella

- Caprese am Stiel 93
- gebratener Mozzarella 71
- Insalata Caprese 56
- Müsli mit Beeren 50

#### Nudel-Lachs-Pfanne 76

- Nüsse, geröstete 116
- Nusschnecken 97

#### Obatzda 108

- Ofenkartoffeln 79
- Omelett 50

#### Orangen

- Lachsfilet mit Fenchelsalat 73
- Orangen-Ingwer-Wasser 125
- Pannacotta 89

#### Paprika

- bunter Hüttenkäse 108
- gefüllte Paprika 78
- Reispfanne mit Hähnchen 84
- Rindfleischsalat 61
- rote Hackfleischpfanne 81
- Thunfischsalat 62

#### Pastinaken

- Pastinakensuppe 42
- Rotbarschfilet mit Pastinakenpüree 52
- Pellkartoffeln mit Frühlingsquark 50

#### Pesto

- Pesto-Frischkäse-Dip 112
- Pestoschnecken 105

#### Pfirsiche

- Pfirsich-Rosmarin-Wasser 126
- roter Tee mit Früchten 129

#### Pinienkerne

- Zucchini-Muffins 104

#### Preiselbeeren

- Forellenfilet mit Preiselbeeren 51
- Pudding, Sahne- 88

#### Quark

- Avocado-creme 111
- Bibbeleskäs 109
- Erdbeermilch 45
- Himbeermuffins 97
- Himbeertraum 88
- Honigquark 89
- Käsestängelchen 121
- Käsewaffeln 105
- Kräuterquark 109
- Obatzda 108
- Pellkartoffeln mit Frühlingsquark 50
- Quark-Himbeer-Torte 98
- Quarkküchlein 91
- Quarkmuffins mit Apfel 96

- Quarktaschen 101
- saftige Quarkmuffins 96
- Spundekäs 111

#### Reis

- Gemüse-Hackfleisch-Pfanne 81
- Reispfanne mit Hähnchen 84

#### Ricotta

- Zucchini-Muffins 104
- Rindfleischsalat 61

#### Rosmarin

- Pfirsich-Rosmarin-Wasser 126
- Rosmarinkartoffeln mit Grillkäse 66

#### Rotbarsch

- Rotbarschfilet mit Pastinakenpüree 52

#### Rucola

- Thunfischsalat 62
- Rührei 51, 72
- Rührei mit Käse 72

#### Sahnepudding 88

#### Salzmandeln 116

#### Sanddornsaft

- wildes Früchtchen 129

#### Schafskäse

- gefüllte Paprika 78
- Zucchini-puffer 66
- Zuchinisalat 56

#### Schinken

- Brotzeit 93

#### Schmand

- Frankfurter Grüne Soße 67
- knusprige Käsestangen 121
- Spundekäs 111

#### Schokolade

- Schoko-Erdnuss-Drink 47

#### Schokolade, weiße

- Himbeermuffins 97

#### Sesam

- Käsegebäck 120
- Leinsamen-Käse-Cracker 120
- Sesam-Cracker 118

#### Sesampaste

- Avocado-Sesam-Dip 113

TRIAS, einer der führenden Ratgeberverlage im Bereich Gesundheit, gehört zur Thieme Gruppe, marktführender Anbieter medizinischer Fachinformationen und Services. Anspruch der Thieme Gruppe ist es, den im Gesundheitswesen tätigen Berufsgruppen sowie allen an Gesundheit Interessierten genau die Informationen und Angebote bereitzustellen, die sie in einer bestimmten Arbeitssituation oder Lebensphase benötigen. Durch die hohe Qualität und zielgruppenspezifische Relevanz der angebotenen Leistungen bereitet Thieme den Weg für eine bessere Medizin und mehr Gesundheit im Leben.

**Speck**

- Bauernpfanne 70
- Ofenkartoffeln 79
- Speck-Käse-Muffins 103

**Spinat**

- Blätterteigtaschen mit Spinat und Feta 70

**Spundekäs** 111**Streichwurst**

- Brotzeit 93

**Tee, roter, mit Früchten** 129**Thunfisch**

- Brotzeit 93

- Thunfischcreme 113

- Thunfischsalat 62

**Tomaten**

- Bauernpfanne 70

- Brotzeit 93

- Caprese am Stiel 93

- gefüllte Paprika 78

- Gemüse-Hackfleisch-Pfanne 81

- Guacamole 109

- Insalata Caprese 56

- rote Hackfleischpfanne 81

- Zucchini Salat 56

**Trauben**

- Käse-Sticks 92

**Vanilleeis**

- Heidelbeer-Drink 47

**W**

- Waffeln, Joghurt- 101

- Waffeln, Käse- 105

**Walnusskerne**

- Feldsalat mit Ziegenkäse 59

- geröstete Nüsse 116

- Kürbis-Kartoffel-Pfanne 68

- Lachsfilet mit Fenchelsalat 73

- Winterpunsch 129

- Wurstsalat, Schweizer 61

**Ziegenkäse**

- Feldsalat mit Ziegenkäse 59

**Zitronen**

- Zitronen-Gurken-Wasser 126

- Zitronenhuhn 83

**Zucchini**

- Gemüse-Hackfleisch-Pfanne 81

- Kabeljaufilet auf Gemüsebett 52

- Kartoffeln mit Rührei 51

- Zucchini-Muffins 104

- Zucchinipuffer 66

- Zucchini Salat 56

- Zucchinisuppe 42

## Empfehlungen von Dr. Heike Raab

*Im Folgenden finden Sie weiterführende Empfehlungen*

Für die weitere Ernährungsberatung benötigen Sie professionelle Unterstützung. Adressen von qualifizierten Ernährungsfachkräften erhalten Sie bei

Ihrer Krankenkasse, bei den Berufsverbänden der Oecotrophologen ([www.vdoe.de](http://www.vdoe.de)) und der Diätassistenten ([www.vdd.de](http://www.vdd.de)) sowie bei der Deutschen

Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE; [www.dge.de](http://www.dge.de)), dem Verband für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED; [www.vfed.de](http://www.vfed.de)) und der Deutschen Gesellschaft der

qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater e.V. (QUETHEB; [www.quetheb.de](http://www.quetheb.de)).

### Weitere Informationen finden Sie unter folgenden Adressen:

Stiftung Deutsche Krebshilfe, Buschstraße 32, 53113 Bonn, [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

Deutsche Krebsgesellschaft e.V., Kuno-Fischer-Straße 8, 14057 Berlin, [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

KID – Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg, [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

Patientenleitlinie »Magenkrebs. Ein Ratgeber für Patientinnen und Patienten«; Hrsg.: »Leit-

linienprogramm Onkologie« der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V., der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. und der Deutschen Krebs-

hilfe e.V., [www.leitlinienprogramm-onkologie.de](http://www.leitlinienprogramm-onkologie.de)