Ernährung und Krebs

Wie entsteht Krebs? 12

- Was unterscheidet Krebszellen von gesunden Zellen? 12
- Wie entstehen Krebszellen? 12
- Welche Rolle spielt das Immunsystem? 14
- Hängen Ernährung und Krebsentstehung zusammen? 16
- Wer hat ein erhöhtes Krebsrisiko? 17
- Kann man sich gegen Krebs schützen? 18

Ernährung zur Krebsvorbeugung 20

- Wo sind unsere Instinkte geblieben? 20
- **Spezial:** Heilfastenplan 22
- Die Grundprinzipien einer gesunden Ernährung 24
- **Spezial:** Reich an Antioxidanzien 32

Ernährung in der Praxis 40

- Ihr Energie- und Nährstoffbedarf 40
- Grundnährstoffe und Vitalstoffe, Säure-Basen-Haushalt 42
- Die richtige vollwertige Ernährung –praktisch umgesetzt 59
- **Spezial:** Einkaufshilfe 60
- Hilfen für eine Umstellung der Ernährung 62
- Bekömmlichkeit von Speisen 63
- Richtige Zubereitung der Speisen 66
- Natürliche Ergänzung und Aufwertung der Nahrung 68
- Zusätzlich Vitamin- oder Mineralstoffpräparate? 72
- Food Design, gentechnisch manipulierte Lebensmittel, bestrahlte Lebensmittel 73

Was können Krebspatienten tun? 74

- Diagnose Krebs – wie geht es weiter? 74
- Kann Ernährung das Rückfallrisiko beeinflussen? 77
- **Spezial:** Was Patienten wissen wollen 78

Spezielle Probleme 81

- Sinnvolle Ernährung bei Chemotherapie oder Bestrahlung 81
- Bei und nach Magenkarzinom sowie Magenoperationen 87
- Operation der Bauchspeicheldrüse oder Bauchspeicheldrüsenkrebs 89
- Leberkrebs oder Krebsbefall der Leber durch Metastasen 90
- Nach Darmoperation und bei künstlichem Darmausgang 91

aus: Kretschmer u.a., Gesunde Ernährung bei Krebs (ISBN 9783830422648) © 2008 Karl F. Haug Verlag

- Kau- und Schluckschwierigkeiten nach Operation im Mund- oder Halsbereich 92
- Problem Verstopfung 93
- Problem Blähungen 95
- Übermäßiger Flüssigkeitsverlust 96
- Muskelschwund und Gewichtsabnahme 96
- Wenn normale Ernährung nicht mehr genügt 98

Krebsdiäten 100
- Gefährliche Diäten 100
- Problematische Diätformen 101
- Medizinisch unbedenkliche Diäten 102
- Unterstützende Diäten 103
- **Test:** Ernähren Sie sich richtig? 105

Rezepte

Ernährung – ein Teil der Therapie 110
- Zu den Rezepten 110

Säfte 111

Salate und Rohkost 121

Salatsoßen 134

Gemüse 137
- **Spezial:** Gerichte aus milchsaurem Gemüse 152

Hülsenfrüchte 161

Kartoffelgerichte 165

Getreide- und Hirsegerichte 170

Reisgerichte 182

Teigwaren 188

Fleischgerichte 191

Fischgerichte 198

Vegetarische Speisen 202

Suppen und Fruchtsuppen 214

Nachtische aus Obst 222

Quarkspeisen und Quarkgetränke 226

Milchgetränke 243
- **Spezial:** Diät-Kurmolke 245

Teegetränke 247
- **Spezial:** Heilpflanzen-Apotheke nach Apotheker Pahlow 250
- **Test:** Essen Sie gesund? 253

Anhang
- Adressen 256
- Literatur 258
- Stichwortregister 259
- Rezeptregister 261

aus: Kretschmer u.a., Gesunde Ernährung bei Krebs (ISBN 9783830422648) © 2008 Karl F. Haug Verlag