Stichwortregister

Aflatoxine 16
Alkohol 16 ff., 39, 50, 77, 79, 107
Aminosäuren 44, 70 ff., 73
Antioxidanzien 14, 31 ff., 36, 82
Apfelessig 68, 94
Appetitlosigkeit 47, 81, 83, 93, 95 ff.
Astronautenkost 97 ff.
Aufstoßen 38

Bakterien 13, 54 ff.
Ballaststoffe 16, 27, 33, 35, 38, 43, 56 ff., 68 ff., 94
Basenspender 58
Bauchspeicheldrüse 15, 37, 89 ff.
Bauchspeicheldrüsenkrebs 18, 77, 89
Bekömmlichkeit 40, 46, 63 ff., 69 ff., 90 ff.
Benzpyrene 16, 30
Bestrahlung 15, 72, 74 ff., 81 ff., 85 ff., 94, 96
Betacarotin 31 ff, 34, 37, 72
Blähungen 16, 38, 56, 71, 86 ff., 89, 95
Blutzucker 21, 53, 55, 57, 90
Brustkrebs 17 ff., 36, 76 ff., 80

Carotinoide 8, 36, 52, 54
Chemotherapie 15, 74 ff., 79, 81 ff., 86, 94
Cholesterin 21, 53, 57, 68

Darm 14 ff., 27, 87 ff., 92 ff.
Darmausgang, künstlicher 91
Darmbakterien 15 ff., 27, 43, 56, 68, 95 ff.
Darmkrebs 16, 18, 25, 36, 86 ff.
Darmschleimhaut 14 ff., 18, 27, 37, 84
Dickdarmkrebs 36, 52, 54
Durchfall 81 ff., 84, 86 ff., 95 ff.

Eisen 53, 71, 89, 102, 104
Eiweiß 40, 44 ff., 65, 69 ff., 71, 97 ff., 106
Eiweißmangel 25, 101 ff.
Energiebedarf 40, 42
Entgiftung 17, 21, 68, 79
Entgiftungsorgan 29, 38, 90
Enzyme 13, 17, 37, 53, 69, 71
Ernährung
– ballaststoffarm 18, 21, 84
– ballaststoffreich 31, 44, 56, 92 ff.
– laktovegetabile 7, 102 ff., 106
Ernährungsumstellung 7, 62 ff., 85, 88

Fasten 24, 80, 97
Fast Food 20, 27, 73, 105
Fette 29 ff., 40, 46 ff., 58, 60 ff., 65 ff., 97
– MCT-Fette 47, 60, 90
Fettsäuren 46 ff., 98
– gesättigte 29, 47 ff.
– ungesättigte 48 ff., 70
Flavonoide 8, 36, 55
Flüssigkeitsverlust 39, 96
Folsäure 70, 89
Formuladiät 70, 72, 98 ff.

Gallensäure 46 ff., 52, 57, 68
Gebärmutterkrebs 36
Gebärmutterhalskrebs 19, 52
Geschmacksstörungen 86, 93
Gewichtsabnahme 87, 96 ff., 99, 101
Glukose 42, 78
Glucosinolate 36, 55

Haarausfall 81
Harnblasenkrebs 18
Haut 12, 52, 81
Hautkrebs 13, 52
Hefe 44, 49, 60, 65 ff., 70, 92
Heilfasten 21, 103
Heilfastenplan 22 ff.

Immunsystem 14 ff., 19, 36, 52 ff., 70, 79 ff., 101 ff.
Infusionstherapie 83, 96

Kalium 52 ff., 101
Kalorien 25 ff., 40, 96 ff., 106
Kalzium 25, 52, 71, 80, 89
Karzinogene 16, 18
Kauen 38, 63, 85, 92, 105
Keimlinge 68 ff.
Koffein 50, 57 ff., 78
Kohlenhydrate 26, 40, 42 ff., 65
Konservierungsstoffe 73
Krebsdiäten 78, 100 ff.
Krebsentstehung 12 ff., 16 ff., 30 ff., 53 ff., 77
Krebsrisiko 12 ff., 16 ff., 30 ff., 51 ff., 72, 76, 106
Krebszellen 12, 14, 78 ff.

Laktose-Unverträglichkeit 56, 71
Landwirtschaft, biologische 28, 30, 50, 56, 69
Lebensmittel, milchsauer vergoren 55 ff., 64, 71, 95
– gentechnisch manipulierte 73
– bestrahlte 13, 73
Leber 14, 52, 70 ff., 91
Leberkrebs 13, 18, 36, 90

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

Lecithin 46, 71, 98
Lungenkrebs 72, 77

Magenkrebs 16, 18, 30, 36, 52, 76 ff., 87 ff., 90
Magensäure 37, 78, 87
Magnesium 52 ff., 70
Mangelzustände 25, 72, 101 ff.
Metastasen 12, 80, 90
Milchsäurebakterien 56
Mineralstoffe 33, 35, 50 ff., 68 ff.
Mineralstoffpräparate 72, 76
Mundtrockenheit 82, 85
Mundschleimhaut 84
Muskelaufbau 25, 82, 106
Muskelschwund 25, 44, 75, 96, 98

Nährstoffe 37, 40, 42 ff., 49 ff., 68 ff.
Nahrungsergänzung 68, 70 ff., 76
Nikotin 15, 57
Nitrosamine 30, 51, 78

Operation 42, 63, 72, 74 ff., 79, 87 ff., 91

Pflanzenstoffe, sekundäre 32 ff., 35 ff., 53 ff.
Phytosterine 36, 46, 54
Prostatakrebs 86
Proteine siehe Eiweiß
Protease-Inhibitoren 55
Provitamin A 46, 52

Radikale, freie 13, 14, 31, 51, 53 ff., 56
Radikalenfänger 53, 69, 71
Rohkost 30, 62, 64, 67, 92, 103
Rückfallrisiko 20, 75 ff., 78, 106

Sättigungsgefühl 21, 26 ff., 37 ff., 46
Saponine 36, 54
Säure-Basen-Haushalt 42, 57 ff., 71
Säurespender 58
Schadstoffe 18, 29, 53, 55
Schluckstörungen 85, 92
Schmerzbekämpfung 94 ff.
Schmerzmittel 94 ff.
Schwächegefühl 75, 83, 87, 101
Selen 31, 33, 35, 51, 53, 68, 70
Sodbrennen 78, 87 ff.
Speiseröhrenkrebs 16, 18, 52, 77, 85 ff.
Sport 19, 77, 81 ff., 98, 106
Spurenelemente 33, 35 ff., 50 ff., 72, 105
Stoffwechsel 21, 42 ff., 50 ff., 58, 62, 70, 102 ff.
Stress 13, 15, 50, 57, 105
Substanzen, bioaktive 25, 32 ff., 36 ff., 46, 50, 56
Sulfide 55

Transfettsäuren 46
Trinken 27, 38 ff., 53, 57, 62, 83 ff., 92 ff., 96

Übelkeit 81, 83 ff.
Übergewicht 18 ff., 26, 29, 31, 46, 76
Übersäuerung 57 ff., 71
Umweltbelastung 13, 16, 57
Umweltgifte 50

Veranlagung 14, 16 ff.
Verdauung 14, 27, 37 ff., 57, 90 ff., 94
Verdauungsstörung 16, 63, 75 ff., 82, 85 ff.
Verstopfung 27, 38, 56 ff., 93 ff.
Vitalstoffe 42, 49, 69 ff.
Vitamine 26, 30 ff., 36, 50 ff., 56, 76, 102 ff.
Vitamin A 31 ff., 42, 51 ff.
Vitamin B 26, 32, 51, 68 ff., 70, 89
Vitamin C 31 ff., 51, 54, 68 ff., 73
Vitamin D 42 , 52, 89
Vitamin E 31, 33, 42, 51 ff., 69 ff., 84
Vitamin K 42, 51
Vitamin-Mangel 89
Vitaminpräparate 72
Vitaminverlust 27, 66
Völlegefühl 37, 63, 75, 87, 90
Vollwert 28, 50, 57, 59, 63, 104

Wein 39, 55, 61, 64, 79
Wertigkeit, biologische 25, 44 ff., 60

Zellen 12, 44, 53, 71, 81
Zellschutz 51, 53, 71
Zink 53, 68, 70
Zubereitung, Speisen 30, 45, 59, 66, 75, 92
Zucker 31, 42 ff., 58 ff., 64, 78 ff., 105
Zuckerkrankheit 21, 90

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

Rezeptregister

Abendtee-Mischung 252
Ananasquarkcreme 228
Ananassalat 224
Apfel, gerieben 222
Apfelsuppe, warm oder kalt 220
Aprikosenkaltschale 219
Aprikosenquarkcreme 229
Auberginen-Tomaten-Gemüse 146
Avocado-Dip 136

Backofen-Kartoffeln 168
Bananenmixgetränk 244
Bananenquarkcreme 226
Basica heiß und kalt 249
Blumenkohlcremesuppe 216
Blumenkohlrohkost mit Alfalfasprossen 132
Bohnengemüse 149
Bohnengemüse, milchsauer 154
Bohnensalat mit Ei 153
Bohnensalat mit Tomate 153
Bohnensalat, weißer 161
Bohnen-Tomaten-Gemüse 150
Bohnen, weiße, mit Tomaten 162
Brokkoli, blanchiert 158
Buchweizengnocchi 204
Buchweizengrütze mit Tomaten 177
Buttermilchkaltschale 221

Chicorée, gratiniert 155
Chicorée mit Ananas und Apfel 124
Chicorée mit Kiwi 124
Chicorée mit Orange 123
Currylinsen mit Ananas 163
Curryreis mit Mandeln oder Pinienkernen 185
Curryreis mit Petersilie 183

Dillkartoffeln 167
Dinkelschrotauflauf mit Gemüse 176

Eichblattsalat mit Tomate 123
Eier, verlorene 209
Eigelb-Quark-Dip 238
Ei im Förmchen 207
Ei in Tomate 208
Endiviengemüse 157
Endiviensalat mit Tomate 122
Erbsen, gedünstet 163
Erdbeerkaltschale 219
Erdbeerquarkcreme 231

Feldsalat 122
Fenchelgemüse 148
Fenchelgemüse pikant 149
Fenchelrohkost 130
Fenchelrohkost mit Orange 130
Fischfilet mit Gemüse 199
Fischfrikassee 200
Fisch, in Wein gedünstet 198
Fisch mit Tomaten 200
Fitness-Kur-Cocktail 118
Fitnesstrunk 112
Fleischklößchen 193
Forelle blau 199
Frikassee, vegetarisches 204
Frühstückstee 249

Geflügelreis 196
Gemüsebrühe 138
Gemüseeintopf, bunter 140
Gemüseeintopf mit Fleisch 191
Gemüseeintopf mit Hirse 140
Gemüse-Kartoffel-Suppe 139
Gemüsereis 184
Gorgonzolaquarkcreme 235
Granatapfel-Muttersaft mit Waldbeeren 120

Grießklößchensuppe 215
Grießsuppe 218
Grünkernrisotto mit Cidrekürbis 177
Gurken-Tomaten-Gemüse 142

Haferbrei (Porridge) 171
Hafer-Drink pikant 116
Haferflockensuppe 213
Haferkleiemüsli 172
Haferschleimsuppe 212
Heidelbeerkaltschale 221
Heidelbeerquarkcreme 228
Himbeeren auf Dattelcreme 231
Himbeerkaltschale 219
Himbeermixgetränk 244
Hirsebrei 178
Hirseflockenauflauf mit Äpfeln 180
Hirseflockenauflauf mit Gemüse 179
Hirseflocken-Quark-Auflauf mit Kirschen 181
Hirseflockensuppe 217
Hirseklöße 179
Hirsemüsli 173
Hirserisotto 178
Hirtencreme 238
Hühnerfrikassee 194

Joghurt-Bananen-Mix 246
Joghurtbecher mit Früchten 232
Joghurt-Heidelbeer-Vollfrucht-Mix 246
Joghurt-Mango-Mix 246
Joghurt-Orangen-Mix 246
Johannisbeerkaltschale, Schwarze 220
Johannisbeermixgetränk 244

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

Kakaoquarkcreme 230
Kalbsleber, gegrillt, mit Apfel 196
Kalbsteak mit Ananas 192
Karotten-Apfel-Saft 115
Karottengemüse 139
Karottenmost mit Apfelsaft 117
Karottenmost-Tomaten-Trunk 118
Kartoffelbrei aus Pellkartoffeln 165
Kartoffelbrei aus Salzkartoffeln 166
Kartoffelgratin mit Frühlingszwiebeln 211
Kartoffel-Käse-Auflauf 168
Kartoffelschnee 167
Kartoffel-Sellerie-Nest 169
Kartoffelsuppe mit Kresse 214
Käseauflauf 211
Käsecremesuppe 216
Käseklößchensuppe 217
Käseomelett 209
Käsereisrand 184
Käsetoast mit Ananas 206
Käsetoast mit Tomaten 206
Kirschkaltschale 220
Kohlrabigemüse 145
Kohlrabi-Möhren-Rohkost mit Keimlingen 129
Kopfsalat 122
Kräuterquark 234
Kressesalat 125
Kümmelquark 239

Lammfleisch, gedünstet 197
Lauch, überbacken 146
Leinsamenschleim 113
Leinsamentee 249

Makkaronisalat 190
Mandelmilch 113
Mandelmilch mit Orangensaft 114
Mango-Dessert 223
Möhrenflan mit Kresse- oder Rucolasoße 151
Möhrenrohkost mit Ananas 127
Möhrenrohkost mit Apfel 126
Mokkaquarkcreme 230
Müsli mit gekeimten Getreiden 174
Mungsprossensalat 164
Muttersaft mit Apfelsaft 119
Muttersaft mit Orangensaft 119

Nudelauflauf mit Tomaten 189

Obstreis 186
Obstsalat 223
Obstsalat mit Quark 227
Ofenkartoffel in der Folie 165
Orangenfilets an Mandelmus 225
Orangenquarkcreme 227

Papaya-Dessert 224
Paprika-Gurken-Tomaten-Gemüse 159
Paprikaquark 239
Paprika-Tomaten-Rohkost 132
Petersilienkartoffeln 166
Pfirsichmixgetränk 243
Pizza mit Tomaten 205
Power-Drink 120

Quarkauflauf mit Kirschen 234
Quarkaufstrich, pikant 235
Quarkdip mit Gewürzgurke 237
Quarkdip mit milchsaurem Gemüse 237
Quarkklöße, pikant 233
Quarkklöße, süß 233
Quark-Meerrettich-Aufstrich 236
Quark-Obst-Reis 186
Quark-Remouladensoße 136
Quarksoße 232
Quarktrunk mit Banane 241
Quarktrunk mit Erdbeeren 240
Quarktrunk mit Heidelbeer-Vollfrucht 241
Quarktrunk mit Sanddorn 242
Quarktrunk, pikant 240

Radicchio in Gorgonzolasoße 205
Rehsteak 194
Reisauflauf mit Quark 187
Reis-Grundrezept 182
Reis-Paprika-Salat 185
Rettich-Zucchini-Rohkost 129
Rosenkohlgemüse 158
Rote-Bete-Apfel-Saft 115
Rote-Bete-Gemüse 148
Rote-Bete-Gemüse, milchsauer 154
Rote-Bete-Most mit Apfelsaft 116
Rote-Bete-Rohkost 127
Rote-Bete-Salat, milchsauer 153
Rührei mit Tomaten 208

Salat, gemischt, mit Keimlingen 133
Salatsoße mit Bioghurt 134
Salatsoße mit Buttermilch 135
Salatsoße mit Öl 134
Salatsoße mit Quark 135
Sanddornquarkcreme 229
Sauerkraut mit Ananas 157
Sauerkrautrohkost mit Ananas 131
Sauerkrautrohkost mit Tomate 131
Schnitzel – in der Folie gegart 192
Schollenfilet, gedünstet 201
Schrotbrei 171
Schrotmüsli mit Quark 173

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

Schwarzwurzelgemüse 145
Sellerie-Apfel-Bananen-Rohkost 128
Sellerie-Champignon-Frischkost 128
Selleriegemüse 141
Selleriegemüse, milchsauer 154
Selleriemost, gemischt 117
Selleriemost-Tomatensaft 118
Selleriepüree 142
Selleriesalat, herzhaft 152
Selleriesalat mit Ananas 152
Shiitake in Sahnesoße 159
Shiitake-Gericht im Wok 160
Sojawürstchen in Blätterteig 207
Soßen-Grundrezept 203
Spargelgemüse 144
Spargelsalat, roh 133
Spinat, gehackt 147
Spinat mit Käse 147
Spinatsalat, roh 125
Stangenspargel 143

Tofu, geschnetzelt, mit Gemüse 210
Tomaten, gedünstet 143
Tomaten mit Fleischfüllung 195
Tomatenquarkcreme 235
Tomatenreis 183
Tomatensalat 126
Tomatensoße, roh 203
Tomaten-Spinat-Saft 114
Tomatensuppe 215
Tomaten-Tortellini 190
Top-Vital-Kurdrink plus 242

Vitalmüsli mit Keimlingen 175
Vollkorn-Spaghetti mit Basilikum 189

Weizendiätbrei 213
Weizenflockenmüsli 174
Weizenkeim-Müsli 172
Weizenschrotbrei mit Gemüse 175

Zucchetti mit Tomaten 155
Zucchini mit geröstetem Dinkel 156
Zucchini mit Reis gefüllt 141

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