Ein stärkender Tag für meinen Körper

Morgens

Gute-Laune-Porridge

Für 4 Portionen

14 EL Haferflocken • 1000 ml ungesüßter Pflanzendrink • 2 Äpfel • 2 Möhren • 2 EL Rosinen • 2 TL Ceylon-Zimt • 2 TL Kardamom, gemahlen • 5 EL Mandelmus • 5 TL Hanfsamen

 Haferflocken mit dem Pflanzendrink vermengen. 1 Std. im Kühlschrank quellen lassen.

• Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Möhren waschen und schälen. Beides fein reiben und mit den eingeweichten Haferflocken, Rosinen, dem Zimt und dem Kardamom vermengen.

 Mandelmus und Hanfsamen als Topping über das Porridge geben.



Mittags

Herzhafter Gemüse-Crumble

Für 4 Portionen

30 g Sonnenblumenkerne • 120 g Dinkel- oder Vollkornmehl • 20 g Hafer-/Dinkelflocken • 200 g kräftiger Hartkäse, gerieben • 2 TL getrockneter Rosmarin • 1 TL Rohrohrzucker • Salz, Pfeffer • 20 g Butterflöckchen zum Kneten • Öl zum Einfetten für die Form • 500 g Cherrytomaten • 600 g Süßkartoffeln oder Kürbis • 250 ml Gemüsebrühe • 2 EL Balsamicoessig, cremig • 4 EL Olivenöl

- Kerne, Mehl, Flocken, Käse, Rosmarin, Zucker, Salz und Pfeffer miteinander mischen.
 Butterflöckchen dazugeben. Alles zu Streuseln verkneten.
- Backofen auf 200°C (Umluft: 180°C) vorheizen. Auflaufform mit Öl ausstreichen.
- Gemüse schälen bzw. entkernen und in Spalten schneiden. Cherrytomaten halbieren.
- Süßkartoffeln und Tomaten in der Auflaufform verteilen, salzen und pfeffern. Gemüsebrühe angießen, Essig und Öl darübergeben. Streusel auf dem Gemüse drapieren.

Ahends

Bunter Brotsalat

Fiir 4 Portionen

300 g fein gemahlenes Vollkornbrot • 500 g Mozzarella (oder eine pflanzliche Alternative) • 2 Frühlingszwiebeln • 400 g Kirschtomaten • 1 Salatgurke • 2 Paprika • 6 EL Oliven • 2 Handvoll Kresse, Babyblattspinat oder Rucola • 5 EL Olivenöl • Balsamicoessig • Salz, Pfeffer • italienische Kräuter (TK oder frisch)

- Vollkornbrot und Mozzarella würfeln, beiseitestellen.
- Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Kirschtomaten halbieren. Gurke und Paprika würfeln. Oliven mit dem Gemüse mischen. Kresse (oder Blattspinat oder Rucola, ggf. klein gezupft) dazugeben.
- Für das Dressing Öl, Balsamico und Gewürze (sparsam salzen, da Oliven und Mozzarella ggf. schon Salz enthalten) mit den italienischen Kräutern gut verrühren. Marinade zum Gemüse geben, gut mischen.
- Brot- und Mozzarellawürfel zur Gemüsemischung geben und den Salat genießen.





Brustkrebs – und was kommt jetzt?

Mit der Diagnose beginnt für Sie zunächst mal ein langer Weg mit vielen Höhen und Tiefen. Nehmen Sie dabei jede erdenkliche Hilfe an – und seien Sie sicher: Sie sind nicht allein.

Die Therapieerfolge machen Mut

Auch wenn die Nachricht erst mal ein Schock ist: Die Heilungschancen bei dieser Erkrankung sind durch die Möglichkeiten der Therapien mittlerweile sehr gut.

hre Diagnose liegt entweder schon einige Zeit zurück, wenn Sie diese Zeilen lesen, oder sie ist ganz frisch. Die Nachricht über ein bösartiges Wachstum von Krebszellen in der Brust wirft jede Frau erst mal aus der Bahn. Was nun? Sie fragen sich: Was kann ich tun? Wie kann ich den Heilungsprozess beeinflussen? Sie sind (leider) eine von jährlich fast 70 000 Frauen in Deutschland, denen diese Diagnose gestellt wurde. Sie sind also nicht allein mit dieser für Frauen am häufigsten diagnostizierten Krebserkrankung – und das kann tröstlich sein. Es eröffnet die Möglichkeiten, von vielen Erfahrungen zu profitieren.

Überlebensrate auf 90 Prozent gestiegen

Die Fünf-Jahres-Überlebensrate hat sich durch frühe Diagnostik (Mammografie-Screenings) sowie die vielen Therapiemöglichkeiten in den vergangenen Jahrzehnten auf 90 Prozent erhöht. Das ist ermutigend. Es gibt zudem mehr und mehr Erfahrungen über Faktoren, die Ihre Therapie erträglich(er) machen und die Prognose verbessern helfen. Zu diesen sogenannten »optimierenden« Faktoren gehört neben den medizinischen, psychoonkologischen und weiteren therapeutischen Maßnahmen unbedingt der Bereich Ernährung. Ein optimaler Ernährungszustand hilft Ihnen dabei, Chemo-, Medikamenten- und/oder Strahlentherapien wie auch Operationen besser zu vertragen, auch werden deren Nebenund Nachwirkungen dadurch verringert. Das steigert Ihre Lebensqualität.

Ich empfehle Ihnen, Ihren Ernährungszustand frühzeitig feststellen zu lassen, möglichst zeitnah nach der Diagnosestellung, aber auch dann, wenn Sie sich Gedanken über Ihr Gewicht und Ihre Essgewohnheiten machen. Und das kommt meiner Erfahrung nach besonders dann vor, wenn das Körpergewicht nicht (wie erwartungsgemäß vor bzw. nach einer Tumordiagnose) sinkt, sondern ungewollt und stetig steigt.

Die Hälfte aller Brustkrebsbetroffenen erlebt einen Gewichtsanstieg im ersten Jahr nach der Diagnose, besonders im Zusammenhang mit einer Antihormontherapie. Die durchschnittliche Gewichtszunahme während dieser Therapie liegt bei untersuchten Frauen bei 9 kg, wenige erreichen eine Steigerung von mehr als 20 kg. Übergewicht oder gar Adipositas sind Faktoren, die die Therapiewirkung und auch die Prognose verschlechtern können, daher empfehle ich Ihnen für diesen Bereich Aufmerksamkeit und ggf. Veränderung (Seite 58).

Wenn Sie nach der ersten Diagnose Rat suchen, kann ich Ihnen die Online-Plattform *Pink! Aktiv gegen Brustkrebs* empfehlen (s. S. 157).

Welche Therapieoptionen haben Sie?

Um Ihr zukünftiges Leben gut zu gestalten, gibt es derzeit verschiedene medizinische Möglichkeiten, dem Tumor zu begegnen:

1. Kurative (primär heilende) Maßnahmen

Eine kurative Maßnahme umfasst verschiedene Therapieformen:

- neoadjuvante Therapie (Chemo-, Strahlenbzw. Antihormontherapie vor einer Operation; sie soll Tumorgewebe verkleinern und inaktivieren)
- Operation
- adjuvante Therapie (unterstützende Maßnahmen z. B. nach einer Operation), sowohl als zielgerichtete Krebstherapie (targeted therapy), als Chemo-, Strahlen- oder Antihormontherapie; sie zerstört quasi noch vermutetes Tumorgewebe

2. Palliative (lindernde) Maßnahmen

Diese Therapieformen lindern Symptome, Neben- und Nachwirkungen, verbessern die Lebensqualität und wirken lebensverlängernd.

Eine palliative Therapie beinhaltet ebenfalls verschiedene Maßnahmen:

- zielgerichtete Krebstherapie (targeted therapy) durch bestimmte Medikamente
- Chemotherapie
- Strahlentherapie
- Antihormontherapie
- Operation(en)

Operationen können sowohl brusterhaltend sein oder mit einer Brustentfernung enden. Neoadjuvante Therapien sollen vor einer Operation die mögliche weitere Ausdehnung des Tumors verhindern, das Ausmaß der Operation verringern und die Wahrscheinlichkeit erhöhen, die Brust zu erhalten.

Sowohl Metastasen (Tochtergeschwülste) als auch Rezidive (Rückfälle/Wiederauftreten des Tumors) erlauben alle genannten Therapiemaßnahmen. Therapeutische Ansätze gibt es sowohl als einzelne Maßnahme als auch in Kombination. Die Entscheidung für oder gegen eine oder mehrere dieser medizinischen Therapiemaßnahmen hängt u.a. von der Tumorgröße, den histologischen Befunden sowie dem Allgemein- aber auch Ernährungszustand der betroffenen Frau ab.

Alle medizinischen Therapiemaßnahmen greifen Ihren Körper und die Zellen (leider meist auch die gesunden) an. Optimal ist daher, mit einem guten Ernährungszustand zu starten.

Ernährungstherapie rund um die Behandlung

Gerade in der Zeit vor, während und nach einer medizinischen Therapie ist es wichtig, durch gezielte Ernährung dafür zu sorgen, dass Sie möglichst gut durch diese kräftezehrende Phase kommen.

Die Chemotherapie ist neben Operation, Bestrahlung und Hormontherapie ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Was können Sie selbst tun, um in dieser Zeit Ihr Immunsystem zu stärken?

Chemotherapie: Wie Sie sich optimal ernähren

In der Zeit der Chemotherapie beschreiben Brustkrebspatientinnen viele Nebenwirkungen. Übelkeit und Erbrechen werden seit einigen Jahren erfreulicherweise weniger, häufiger treten Appetitlosigkeit, Mundtrockenheit, Nahrungsmittelaversionen und damit verbunden manchmal eine Gewichtsabnahme als Begleiterscheinungen auf.

Bitte beachten Sie: Die Dosis der Chemo-Medikation wird über die Körperoberfläche (0,007184 x Größe (cm)^{0,725} x Körpergewicht (kg)^{0,425}; nach Dubois) berechnet. Da die Chemo-Zyklen über einen längeren Zeitraum verteilt sind und eine Gewichtsab-

oder -zunahme dabei möglich ist, rate ich zu einer regelmäßigen Gewichtsmessung, gerade vor einem neuen Chemo-Zyklus.

Gewichtszunahme trotz Appetitlosigkeit?

Vielleicht haben auch Sie eine Gewichtszunahme als eine Nebenwirkung während der Chemotherapie beobachtet. Häufig berichten mir Betroffene, dass sie das unglücklich macht – medizinisch gesehen spielt die Gewichtszunahme auch für den weiteren Krankheitsverlauf eine Rolle (Seite 58). Vielleicht wundern Sie sich: Obwohl Sie weniger essen, geht das Gewicht nach oben und das irritiert. Gründe könnten z.B. sein. dass durch die veränderte hormonelle Situation weniger Energie im Körper verbrannt wird oder dass während der Therapie Cortison eingesetzt wird. Eine weitere Ursache: Oft sind die Betroffenen infolge der Nachbzw. Nebenwirkungen der Chemo müde und energiearm und bewegen sich weniger als vorher. In den Empfehlungen zum Gewichtsmanagement (Seite 63) erfahren Sie ausführlicher, was Sie dagegen tun können.

Sind Omega-3-Fettsäuren ein Schutz?

Es wird in der Wissenschaft diskutiert, ob eine Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren während der Chemotherapie einen Schutz bietet. Ergebnisse aus Untersuchungen zeigen leider nur im Tiermodell eine positive Wirkung der speziellen Fettsäuren auf angegriffene Blutgefäße und das Herz-Kreislauf-System. Diese Erkenntnisse sind jedoch zu gering, um aus ihnen eine offizielle Empfehlung zu entwickeln. Es wurde jedoch beobachtet, dass manche der Brustkrebspatientinnen beim Einsatz von Omega-3-Fettsäuren-Kapseln während der Chemotherapie weniger unter Mundtrockenheit litten. Therapiebegleitende unerwünschte Nebenwirkungen der Chemo, z. B. ein Knochendichteverlust und damit die Gefahr einer Osteoporose, können durch kalziumreiche Ernährung (das bedeutet ca. 1000-1500 mg Kalzium pro Tag im Essen und Trinken) verringert oder gar behoben werden. Empfehlenswert sind hier z.B. fettarme Milchprodukte, optimales Mineralwasser, grünes Gemüse, Nüsse und Samen. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen: Brustkrebsbetroffene, die professionelle Ernährungsberatung in Anspruch genommen haben, mussten weniger häufig ihre Therapien abbrechen, und dies hat ihre Lebensqualität wie auch die Prognose verbessert.

Welche Lebensmittel sind gut?

Mit einem optimalen Ernährungszustand vor einer Chemotherapie sind Sie bestens ausgestattet, d.h. Sie können

 das Soll-, Normalgewicht halten bzw. anstreben, d. h. genau so viel und so we-

- nig »kcal« essen und trinken wie nötig; Leitlinien empfehlen 25–30 kcal/kg Körper-(soll-)gewicht/Tag
- viel Muskelmasse haben bzw. aufbauen, d.h. eiweißreich essen (ggf. auch trinken); Leitlinien empfehlen 1,5 g Eiweiß/kg Körper-(soll-)gewicht/Tag
- ausreichend viel Flüssigkeit trinken: die Gesamtflüssigkeit setzt sich zusammen aus Getränken (ca. 1,5–2 l/Tag) und Lebensmitteln (ca. 800 ml)
- pflanzenbetont und vielseitig essen (ca. 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel pro Woche).

Lebensmittel, die vor, während und nach Ihrer Chemotherapie auf dem Speiseplan stehen sollten, finden Sie in der nachfolgenden Tabelle (Seite 16).

Wenn eine Operation ansteht

Ob es die Entfernung des Knotens ist, Brustgewebe entfernt werden muss oder gar eine Amputation der Brust in Erwägung gezogen wird – jede Operation ist nicht nur wörtlich ein »einschneidendes« Ereignis für eine Frau. Wenn man sich krankheitsbedingt einer solchen Operation unterziehen muss, ist das eine schwere Kost. Deshalb sind Essen und Trinken vor und nach Operationen auch wichtig für die Seele.

Wenn die Lymphknoten ebenfalls mit entfernt werden, ist das für viele Betroffene mit z. T. heftigen Nebenwirkungen verbunden. Neben den üblichen Tätigkeiten des Alltags mit vorübergehend »einem« Arm werden Einkaufen ebenso wie Schneiden und Rühren schwierig. Taubheitsgefühle und eventuell auftretende Lymphödeme machen wenig Lust auf Mehr-Gänge-Menüs.

GEEIGNETE LEBENSMITTEL FÜR MAHLZEITEN VOR, WÄHREND UND NACH EINER CHEMOTHERAPIE

VOR und NACH der Chemotherapie

Getränke, über den Tag verteilt

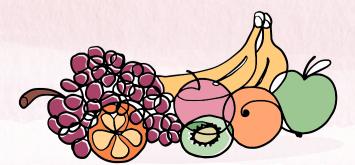
- Trinkwasser, Mineralwasser, ungesüßter Tee, siehe Frühstück
- Fruchtsaft als Schorle oder gemischt mit fettarmen Milchprodukten bzw. ungezuckerten Pflanzendrinks

Frühstück

- Vollkornbrötchen, Vollkornbrot aus allen fein gemahlenen (Pseudo-)Getreidesorten
- · Butter, Margarine
- · Marmelade, Konfitüre, Gelee, Honig
- · Erdnuss- oder Mandelmus
- Magerquark, fettarmer Frischkäse, fettarmer Käse (bis ca. 45 % Fett i. Tr. bzw. 20 % Fett absolut)
- max. 2 x pro Woche fettarme Wurst-/Fleischwaren
- · weich gekochtes Ei/Rührei/Omelett
- · vegetarische/vegane Brotaufstriche
- Porridge, Breie, Müsli mit Getreideflocken aller (Pseudo-)Getreidesorten
- · Nüsse, Samen, Kerne
- fettarmer Naturjoghurt aus Milch oder Pflanzendrink
- · frisches Obst, Kompott, Fruchtmus
- Kaffee, wenn gewünscht mit fettarmer Milch/Pflanzendrink, ohne Süßungsmittel oder wenig Rohrohrzucker bzw. Honig
- schwarzer bzw. grüner Tee, Kräutertee, Früchtetee, ohne Süßungsmittel oder nur wenig Rohrohrzucker bzw. Honig
- (zuckerarme) Kakaogetränke aus fettarmer Milch bzw. ungezuckertem Pflanzendrink

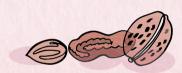
Snack (wenn Gewicht zugenommen werden muss)

- Nüsse, Samen, Kerne
- fettarme Milchprodukte (1,5 % Fett) aus Milch oder ungezuckertem Pflanzendrink
- · Obst (siehe Frühstück), Kompott, Fruchtmus
- · Porridge, Breie, Müsli mit Getreideflocken aller (Pseudo-)Getreidesorten









WÄHREND der Chemotherapie*

Getränke, über den Tag verteilt

- Trinkwasser, Mineralwasser ohne CO2, ungesüßter Tee, siehe Frühstück
- Fruchtsaft als Schorle oder gemischt mit fettarmen Milchprodukten bzw. ungezuckerten Pflanzendrinks ohne Hülsenfrüchte

Frühstück

- Vollkornbrot aus allen fein gemahlenen (Pseudo-)Getreidesorten, ggf. auch Mischbrot, Weißbrot, Brötchen, Knäckebrot
- · Butter, Margarine
- Marmelade, Konfitüre, Gelee, ohne Honig!
- Erdnuss- oder Mandelmus
- Magerquark, fettarmer Frischkäse, fettarmer Käse (bis ca. 45 % Fett i. Tr. bzw. 20 % Fett absolut)
- max. 2 x pro Woche fettarme Wurst/Fleisch, nicht roh oder geräuchert!
- Rührei/Omelett
- · vegetarische/vegane Brotaufstriche ohne Hülsenfrüchte
- Porridge, Breie, Müsli mit zarten Getreideflocken aller (Pseudo-)Getreidesorten
- Nüsse (mit kochendem Wasser überbrüht), Samen, Kerne (nach Verträglichkeit, nur in kleinen Mengen)
- fettarmer Naturjoghurt aus Milch oder Pflanzendrink ohne Hülsenfrüchte
- frisches Obst (nach Verträglichkeit, nicht in akuten Situationen, Steinobst, nur kleine Portionen),
 Kompott, Fruchtmus (ohne Grapefruit und Pomelo)
- magenschonender, ggf. entkoffeinierter Kaffee, nach Wunsch mit fettarmer Milch/Pflanzendrink (ohne Hülsenfrüchte), ohne Süßungsmittel oder nur wenig Rohrohrzucker
- lange gezogener schwarzer Tee, Kräutertee, Früchtetee, ohne Süßungsmittel oder nur wenig Rohrohrzucker
- (zuckerarme) Kakaogetränke aus fettarmer Milch bzw. ungezuckertem Pflanzendrink ohne Hülsenfrüchte

Snack (wenn Gewicht zugenommen werden muss)

- mit abgekochtem Wasser kurz überbrühte Nüsse, Samen, Kerne (in kleinen Mengen)
- fettarme Milchprodukte aus Milch oder ungezuckertem Pflanzendrink ohne Hülsenfrüchte
- frisches Obst (nach Verträglichkeit, nicht in akuten Situationen, Steinobst nur kleine Portionen), Kompott, Fruchtmus ohne Grapefruit und Pomelo
- Porridge, Breie, Müsli mit zarten Getreideflocken aller (Pseudo-)Getreidesorten bzw. Instantflocken
- * Manche Nebenwirkungen und die Immunsuppression wurden mitberücksichtigt.

