

Ernährung in der Brustkrebs-Nachsorge

Gerade im Bereich der Krebsmedizin kann Ernährung nicht die klassische Medizin ersetzen. Die ernährungsmedizinische Begleitung in der Brustkrebs-Nachsorge dient aber als "adjuvante" Strategie, das heißt: als Hilfsmittel, um den Körper zu stärken.

Um wieder auf gesunde Weise Energie zu gewinnen, kann man sich an der [mediterranen Küche](#) orientieren: viel gute Öle - etwa Olivenöl -, Gemüse und Fisch, dazu vitalstoffreiche Nüsse. Aber statt Pizza und Ciabatta lieber Vollkornprodukte, die viele darmfreundliche Ballaststoffe liefern. Eine gesunde Auswahl an Gerichten liefert auch die [nordische Ernährungsweise](#). Antioxidantien und andere Pflanzenstoffe unterstützen den Stoffwechsel und stärken das Immunsystem.

- ✓ **Normalgewicht anstreben** – weder Unter- noch Übergewicht. Vor allem bei Gewichtsproblemen Essenspausen (Fastenintervalle) einhalten und auf genügend sättigendes **Eiweiß** achten: Hülsenfrüchte, Ei, Bio-Milchprodukte, Fisch, Geflügelfleisch.
- ✓ [Entzündungshemmend](#) wirken **Antioxidantien** – z. B. in Gemüse (grüne Smoothies), Obst, Kräutern, Gewürzen wie Chili, Pfeffer, Kardamom, Kurkuma, Ingwer.
- ✓ **Wenig Fleisch** (rotes Fleisch begrenzen, Wurst meiden), lieber mal Fisch.
- ✓ Genügend [Omega-3-Fettsäuren](#) aufnehmen: Sie finden sich besonders in bestimmten Saaten, Nüssen und den Ölen daraus (Lein, Hanf, Walnuss) sowie in fettreichem Seefisch wie Hering, Lachs, Makrele.
- ✓ Nur in Maßen: Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln und Reis; Brot. Am besten alles in der **Vollkornvariante**: Darin sind gesunde [Ballaststoffe](#), gut für die [Darmgesundheit](#).
- ✓ Süßigkeiten, Weißmehlprodukte, Zucker einschränken – nur 1 Handvoll „Luxus“ am Tag, am besten direkt nach der Hauptmahlzeit (schont den Blutzuckerspiegel).
- ✓ Zwischenmahlzeiten eher meiden (vor allem bei Übergewicht) – wenn, dann Rohkost, Nüsse, Mandeln, dunkle Schokolade (ab 70 %).
- ✓ „[Clean Eating](#)“ anstreben, das heißt möglichst **wenig Zusatzstoffe**, sondern möglichst viel selbst herstellen aus frischen Zutaten. Möglichst wenig Fertigprodukte.
- ✓ Salz sparsam verwenden, **mit Kräutern würzen**.
- ✓ **Ausreichend trinken**: 1,5-2 Liter am Tag; gern grünen Tee (bis zu drei Tassen am Tag), Kaffee (bis zu drei Tassen frisch gemahlen und gefiltert), Kräutertee (Löwenzahn, Schafgarbe, Fenchel, Pfefferminz). **Zucker-/süßstoffhaltige Getränke meiden**.
- ✓ Regelmäßig und in Ruhe essen. Täglich mindestens 30 Minuten spazieren gehen, Meditation, Entspannung, Yoga in den Alltag einbauen.

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine individuelle ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen; Scheingetreide wie Amarant, Quinoa, Buchweizen; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Milchbrötchen, Croissant; Weizenmehlprodukte; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Süßes und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll „Luxus“ am Tag, max. 25 g)	In Maßen (s. links): Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakao); Nüsse (s. u.)	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (1-2 Portionen am Tag)	Zuckerarmes Obst: Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	In Maßen, da zuckerreich: Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen, Weintrauben Nicht empfehlenswert: gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; kandierte oder gezuckerte Trockenfrüchte
Gemüse (3 Portionen am Tag)	Alle Salatsorten; Hülsenfrüchte (Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen); Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohllarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut und alle Pilzarten	Fertig gewürzte Gemüsemischungen mit Butter oder Sahne; Mais
Nüsse und Samen (ca. 40 g am Tag = eine Handvoll)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne In Maßen: Sonnenblumenkerne	Gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2-3 EL am Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Hanföl*), Leinöl*); wenig Butter; zum Braten: Kokosöl	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter am Tag)	Wasser, ungesüßter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Milchmischgetränke (s. u.), Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte (2 Portionen pro Woche)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardelle, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch, Schalentiere wie Flusskreb, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Wurstwaren und Fleisch (max. 2 Portionen pro Woche)	In Maßen: Hühnerfleisch, Putenfleisch/-aufschnitt Selten: Rinderfilet, Kalbfleisch, Wild; Corned Beef	Alle übrigen Wurstwaren (egal ob Leber-, Dauer-, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst); generell Schweinefleisch, wie Bauchspeck, Schinkenspeck, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch und Wurstwaren; paniertes Fleisch
Eier (max. 5 pro Woche) Milch und Milchprodukte, Käse (max. 300 ml am Tag)	Eier in allen Variationen; <u>Möglichst nur in Bio-Qualität:</u> Kochsahne 15 % Fett, Saure Sahne 10 % Fett, Milch bis 3,7 % Fett, Buttermilch, Quark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,7 % Fett; <u>Käse bis 45 % Fett i. Tr.:</u> Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella	Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch <u>In Maßen:</u> Sahne, Schmand und Crème fraîche

*) hochwertig hergestellt unter Ausschluss von Licht, Hitze und Sauerstoff (omega-safe/Oxyguard)

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.