

Krebsdiäten – was ist sinnvoll?

Susanne Briest

Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde
Universitätsklinikum Leipzig

Problem

google:

Krebs und Ernährung 1.300.000 Einträge!

das Gute:

Verweis zur website der Deutschen Krebsgesellschaft ist an Platz 2

Krebsdiät 297.000 Einträge

Es gibt keine durch Studien überprüfbare Daten dafür, dass eine besondere Krebsdiät wirksam ist bezüglich der Verlängerung des krankheitsfreien Überlebens oder des Gesamtüberlebens.

Grundlage viele Krebsdiäten

...der Körper ist aus dem Gleichgewicht – also: Mangel ausgleichen und Übermaß vermeiden

„...der Tumor muss ausgehungert werden...“

„...falsche Ernährung füttert den Tumor...“

Ergebnis: einseitige Diätkonzepte, Fastenkuren

Problem: Appetitlosigkeit durch Erkrankung und Therapie

Anthroposophische Diät nach Renzenbrink: Arzt 1913-1994:
Vollwertkost ohne Nachtschattengewächse

Heilfasten (z.B. nach Buchinger)

Saft- und eiweißarme Kuren (z.B. nach Breuss): Heilpraktiker 1899 – 1990:
6 Wochen nur Saft: rote Rüben, Möhren, Sellerie, Kartoffeln, Rettich und
bestimmte Tees

Rohkostdiät (z.B. nach Burger):

Vegetarische vollwertige Kostform (z.B. nach Gerson): Arzt 1881 – 1959:
Einläufe mit Kaffee, Abführmitteln, Lebertran, Jod, Vitamin B12, Pepsin; wenig
Eiweiß, Zucker, Salz

Spezielle Kuren und Diäten (z.B. Homotoxinlehre nach Reckeweg)

- Trennkost nach Howard Hay: 1866 – 1940: Eiweiße und Kohlenhydrate streng trennen
- Instinktkost nach Guy-Claude Burger : 1934 - : keinerlei gekochte oder gebratene Speisen, auch Fleisch und Fisch nur roh
- Isopathische Milchsäurendiät oder Schutzkost nach Johannes Kuhl, rechtsdrehende Milchsäure
- Krebsdiät nach Leupold: entwickelt ca. 1955: extrem kohlenhydratarmer Kost gepaart mit Infusionen von Zucker und Insulin. Kein Obst ausser Zitronen
- Makrobiotische Kost nach Kushi-Ohsawa: vorwiegend Getreideprodukte und blanchierte grüne Blätter

Beispiele für Krebsdiäten

Krebsdiät nach Moerman: entwickelt ca. 1950: Vollwertkost sowie Iod, Zitronensäure, Hefe, Weizen, Schwefel und Vitamine

Öl-Eiweißkost nach Johanna Budwig (1908 – 2003): Leinsamen- und Nussöl, Verbot von „weissem“ Zucker, bestimmten Fetten, Lebensmittel aus Konserven und Konditorwaren

Krebsdiät nach Catherine Kousmine (1904 – 1992): keine Fleisch

Vollwertkost nach Maximilian Bircher-Brenner (1867 – 1936): wenig Fett, viel Gemüse und Getreide, Milchprodukte, Obst, Fisch statt Fleisch

Beispiele für „giftige“ Lebensmittel

Zucker, Schweinefleisch, Nachtschattengewächse (Kartoffeln, Tomaten),
aber auch:

Wurst und Schinken

Gleiche Kategorie wie Tabakrauch und Asbest

Süßstoffe (Süßkraft im Vergleich zu Saccharose =1)

Saccharin E954 (300-500), Aspartam E951 (200), Sucralose E955 (600),
Azesulfam E950 (130-200), Neotam E961 (7.000 – 13.000) und Advantam E969
(20.000 – 37.000)

Cyclamat E952 – nicht mehr zugelassen seit 1970 in den USA

Beispiele für „Superfood“

Brokkoli, Himbeeren, Quark, Leinsamen

Chi-Samen, grüner Tee, Mate, Goji, Açai, Moringa

Beispiele für den Krebs beeinflussende Stoffe in Nahrungsmitteln

Olivenöl - Anti HER2 Wirkung

Rotwein - Resveratrol (Polyphenol)

Problem: Konzentration in den natürlichen Nahrungsstoffen

Alle Krebsgesellschaften warnen vor Nahrungsergänzungsmitteln!

Wechselwirkung von bestimmten Ernährungsbestandteilen mit Medikamenten

wie?

Beeinflußung der Enzyme, die in der Leber für den Abbau der Nahrung /
Medikamente verantwortlich sind

Beispiele Grapefruit
 Johanniskraut

so schlank wie möglich bleiben innerhalb des normalen Körpergewichtsbereichs

Körperliche Aktivität sollte ein Teil des täglichen Lebens sein.

Begrenzung des Verzehrs energiedichter Lebensmittel, Vermeidung zuckerhaltiger Getränke

überwiegend pflanzliche Lebensmittel

Verzehr von rotem Fleisch und verarbeitetem Fleisch vermeiden

Begrenzung des Konsums alkoholischer Getränke

Begrenzung des Salzkonsums; der Verzehr von verschimmelten Getreide oder Hülsenfrüchten ist zu vermeiden

Der Nährstoffbedarf sollte ausschließlich durch Lebensmittel gedeckt werden.

Was soll ich also tun?

Moderate Steigerung der Bewegung
Gewichtsreduktion
Reduzierte Kalorienzufuhr
Gemüsebasierte Ernährung

Frank et al. JNCI 2016

Wie sieht gesunde Ernährung aus?

Pflanzliche Nahrungsmittel bevorzugen

Mindestens 5x Obst oder Gemüse/Tag

Vollkornprodukte, Teigwaren, Bohnen mehrfach /Tag

Fetteiche Speisen limitieren, insbesondere tierischen Ursprungs

Fettarme Speisen bevorzugen

Wenig Fleisch konsumieren

Körperlich aktiv sein

Optimales Körpergewicht erreichen und erhalten – BMI

Body- Mass – Index

Gewicht in kg
Grösse in m²

Untergewicht	<18.5
Normal	18.5 – 25
Übergewicht	25-30
Adipositas	30-40
Ausgeprägte Adipositas	>40

Wie sieht gesunde Ernährung aus?

Pflanzliche Nahrungsmittel bevorzugen

Mindestens 5x Obst oder Gemüse/Tag

Vollkornprodukte, Teigwaren, Bohnen mehrfach /Tag

Fetteiche Speisen limitieren, insbesondere tierischen Ursprungs

Fettarme Speisen bevorzugen

Wenig Fleisch konsumieren

Körperliche aktiv sein

Optimales Körpergewicht erreichen und erhalten - BMI

Mindestens 30 min forcierte körperliche Bewegung/Tag

Alkoholkonsum gering halten (10g Alkohol pro Tag für Frauen)

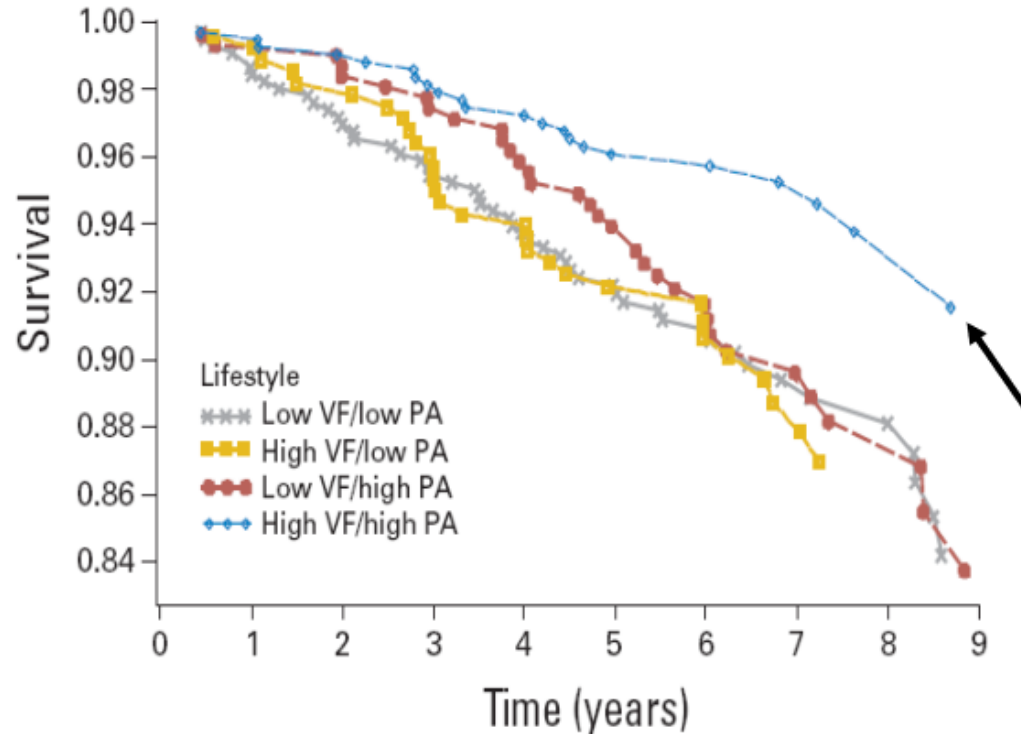
	Menge Alkohol pro Tag	Beispiele
Frau	Max. 10 g Alkohol pro Tag	1 dl Wein <i>oder</i> 1dl Champagner <i>oder</i> 2,5 dl Bier <i>oder</i> 2 cl Spirituosen
Mann	Max. 20 g Alkohol pro Tag	2dl Wein <i>oder</i> 2 dl Champagner <i>oder</i> 5 dl Bier <i>oder</i> 4 cl Spirituosen

Gewürze, die einen schützenden Effekt bei Krebs haben

Kurkurma – gelber Ingwer, Safranwurz, Gelbwurz, Gilbwurz (SO Asien)
Echter Schwarzkümmel (Cumin) – Hahnenfußgewächs (weder Kümmel, noch Kreuzkümmel)
Ginger
Knoblauch
Safran
Schwarzer Pfeffer
Roter Chilipfeffer
Rosmarin
Nelken
Koriander
Wasabi

Jie Zeng et al., Nutrients. 2016 Aug; 8(8): 495

Einfluß von Körperlicher Aktivität und Ernährung auf das Risiko an Brustkrebs zu sterben



Nach 5 Jahren:
 50% weniger Todesfälle in der
 Gruppe, die 5x/Tag Gemüse
 gegessen haben und sich
 7x/Woche mindestens 30 min
 bewegt haben

JP Pierce et al., JCO 2007: 2345-2351.

Es gibt keine durch Studien überprüfbare Daten dafür, dass eine besondere Krebsdiät wirksam ist bezüglich der Verlängerung des krankheitsfreien Überlebens oder des Gesamtüberlebens.