

Gesund essen bei Brustkrebs

- **Darf** ich alles essen?
- **Muss** ich alles essen?
- **Kann** ich alles essen?



Cordula Nicolaus

Auch wenn es bisher keinen wissenschaftlichen Beweis für eine „Krebsdiät“ gibt, so kann doch eine ausgewogene Ernährung mit dazu beitragen, das Wohlbefinden zu stärken und so den Verlauf der Erkrankung positiv zu beeinflussen.

Sie können mit einer gesunden, abwechslungsreichen Kost:

- Selbstheilungskräfte unterstützen, z.B. durch die Aufnahme antioxidativer Fettsäuren und einer evtl. erhöhten Mineralstoffzufuhr
- Die Widerstandskraft des Körpers stärken, z.B. durch eine Erhöhung der natürlichen Vitaminzufuhr
- Mangelerscheinungen vorbeugen, z.B. durch calcium-, kalium-, und magnesiumreiche Nahrungsmittel
- Gewichtsveränderungen auffangen, z.B. durch eine häufigere Mahlzeitenfrequenz, evtl. einer Kalorienanreicherung sowie durch eine angenehme Atmosphäre
- Die Wirksamkeit der medizinischen Therapie unterstützen, z.B. durch Auffangen des Gewichtsverlustes
- Nebenwirkungen lindern, z.B. durch flexiblere Essenszeiten und das Weglassen von schwerverdaulichen Speisen
- Das Wohlbefinden verbessern, z.B. durch ausreichendes Trinken und den Verzehr von sekundären Pflanzenstoffen
- Und die Lebensqualität erhöhen, z.B. durch weniger Übelkeit und einen fehlenden Essenszwang

Geschmacksveränderungen, Mundtrockenheit, Verdauungsbeschwerden und Schluckbeschwerden können besonders während einer Chemotherapie die Freude am Essen weiter beeinträchtigen. Eventuell kommt es auch zu einem Vitamin- und Mineralstoffmangel.

Ich möchte Ihnen bei allen Fragen zum Thema Ernährung gerne behilflich sein und biete Ihnen ein persönliches Beratungsgespräch nach telefonischer Terminvereinbarung an.

- Kontakt:**
- Sprechen Sie mit einer Schwester. Sie wird den Kontakt herstellen.
 - Oder *direkt*: Telefon 04488/50-2362 (AB): Ich rufe dann zurück.

Cordula Nicolaus
Diätassistentin und Ernährungsberaterin der Ammerland-Klinik GmbH