CCC MÜNCHEN
COMPREHENSIVE
CANCER CENTER

TUMORZENTRUM
MÜNCHEN | TZM

# Mit Ernährung Krebs vorbeugen

**Veronika Flöter**, M.Sc. Ernährungswissenschaft
Beratungsstelle Ernährung am TZM
13.09.2016

BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

TUMORZENTRUM MÜNCHEN | TZM

# Einleitung

- **Gesunde Ernährung**
  - Menge und Auswahl der Lebensmittel
  - Zufuhr an Energie und Nährstoffen
  - Krankheiten vorbeugen

- **Krebs vorbeugen**

World Cancer Research Fund International

American Institute for Cancer Research

Europäischer Kodex Zur Krebsbekämpfung

TUMORZENTRUM MÜNCHEN | TZM

# Gesunde Ernährung, Krebs vorbeugen

- **Überwiegend pflanzliche Lebensmittel verzehren**
  - Reichlich Gemüse und Obst (am besten ≥ 600 g/Tag)
    → 3 x Gemüse, 2 x Obst, je einen Handvoll **(5 am Tag)**

    Abwechslungsreich, farbenfroh, regional, saisonal.
    → Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
    → Ballaststoffe
    → Sekundäre Pflanzenstoffe

TUMORZENTRUM MÜNCHEN | TZM

# Gesunde Ernährung, Krebs vorbeugen

- **Überwiegend pflanzliche Lebensmittel verzehren**
  - Möglichst viel **gering verarbeitetes Getreide** (Vollkorn) und Hülsenfrüchte
    (wenig Weißmehl, wenig Zucker)
    → Ballaststoffe

  - Viele positive Wirkungen auf den Darm und unseren Körper
    - Verzögerte Magenentleerung
    - Binden von Schwermetallen, Gallensäuren, …
    - Ernährung „guter“ Bakterien
    - Verkürzung der Verweildauer im Darm

TUMORZENTRUM MÜNCHEN | TZM

# Gesunde Ernährung, Krebs vorbeugen

- **Moderate Mengen an rotem Fleisch (≤ 500 g / Woche)**
  - Insgesamt moderater Fleischkonsum empfehlenswert
  - Reich an Nährstoffen

- **So wenig wie möglich verarbeitete Fleischprodukte**
  - Haltbar gemacht durch Pökeln, Räuchern, Beizen, Salzen, …

  → Wurst- und Fleischwaren

TUMORZENTRUM MÜNCHEN | TZM

# Gesunde Ernährung, Krebs vorbeugen

- **Kein bis moderater Alkoholkonsum**

  → Nicht mehr als 1 (Frauen) bzw. 2 (Männer) Getränke pro Tag

  Bsp. 1 Getränk (ca. 10 g Alkohol) = 1/8 l Wein
  ¼ l Bier
  0,1 l Sekt
  3 cl Schnaps

  - Alkohol ist ein Genussmittel und reich an Kalorien

TUMORZENTRUM MÜNCHEN | TZM

# Gesunde Ernährung, Krebs vorbeugen

- **Erhalt bzw. Anstreben eines normalen Körpergewichts**
  - Körpergewicht in kg / Körpergröße in $m^2$ = Body-Mass-Index (BMI)
  - Bsp. 70 kg / (1,70 m x 1,70 m) = 24.2 $kg/m^2$
    90 kg / (1,70 m x 1,70 m) = 31.1 $kg/m^2$

- **Erwachsene bis 65 Jahre:**
  Normalgewicht: 18,5 - 24,9 $kg/m^2$
  Mäßiges Übergewicht: 25 - 29,9 $kg/m^2$
  Starkes Übergewicht: > 30 $kg/m^2$

TUMORZENTRUM MÜNCHEN | TZM

# Gesunde Ernährung, Krebs vorbeugen

- **Meiden zuckerhaltige Getränke**
  - **Getränke mit zugesetztem Zucker**
    - „Soft Drinks“
    - Energieärmere Getränke
  - **Fruchtsäfte**

→ **Fördert Übergewicht**

→ **Keine bzw. geringe Sättigungswirkung**

TUMORZENTRUM MÜNCHEN | TZM

# Gesunde Ernährung, Krebs vorbeugen

## ☐ Meiden energiereicher Lebensmittel

**Energiedichte** = Kalorien (kcal) / 100 g Lebensmittel

< 125 = Niedrig (z.B. Gemüse, Obst, Kartoffeln, Milch, Joghurt, Hüttenkäse, mageres Fleisch/Wurst/Fisch, Hülsenfrüchte, Reis)

125 – 225 = Mittel (z.B. Eier, Brot, Nudeln)

> 225 = Hoch (z.B. „Fast Food“, Croissant, Süßes, Gebäck, Kekse, Knabbereien, Weizensemmel, Toastbrot, Müsli)

→ Gilt nicht für gering verarbeitete Lebensmittel in üblichen Mengen (Öle, Nüsse, Samen)

TUMORZENTRUM MÜNCHEN | TZM

# Gesunde Ernährung, Krebs vorbeugen

- **Meiden energiereicher Lebensmittel**
  - In der Praxis

| Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g: | |
|---|---|
| Energie | 328 kJ (77 kcal) |
| Fett | 0,6 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,2 g |
| Kohlenhydrate | 0 g |

| NÄHRWERTE je 100 g: | |
|---|---|
| Energie | 2.054 kJ/ 493 kcal |
| Fett | 26 g |
| - davon gesättigte Fettsäuren | 16 g |
| Kohlenhydrate | 52 g |

TUMORZENTRUM MÜNCHEN | TZM

# Gesunde Ernährung, Krebs vorbeugen

- **Haltbarmachung, Verarbeitung, Zubereitung**
  - **Meiden schimmliger Getreide und Hülsenfrüchte**
  - **Meiden stark salzhaltiger Lebensmittel**
    - → Meiden von in Salz haltbar gemachten Lebensmitteln
    - → Bevorzugen Sie haltbares aus der Kühl- bzw. Tiefkühltruhe
    - → Die Menge an Salz begrenzen
    - → Meiden Sie Fertigprodukte
    - → Bevorzugen Sie Kräuter und Gewürze

TUMORZENTRUM MÜNCHEN | TZM

# Gesunde Ernährung, Krebs vorbeugen

- **Keine Nahrungsergänzungsmittel**
  - → Den Nährstoffbedarf ausschließlich durch Lebensmittel decken
  - → Hochdosierte Nährstoffe können das Krebsrisiko erhöhen

TUMORZENTRUM MÜNCHEN | TZM

# Gesunde Ernährung, Krebs vorbeugen

- **Zusammenfassung**
  - **Meiden**
    - → verarbeitete Fleischprodukte
    - → zuckerhaltige Getränke
    - → Alkohol
    - → verschimmeltem Getreide oder Hülsenfrüchten
  - **Weniger**
    - → Energiedichte Lebensmittel
    - → rotes Fleisch
    - → Kochsalz
  - **Mehr**
    - → Gemüse und Obst
    - → Vollkorn und Hülsenfrüchte
    - → Lebensmittel mit geringer Energiedichte

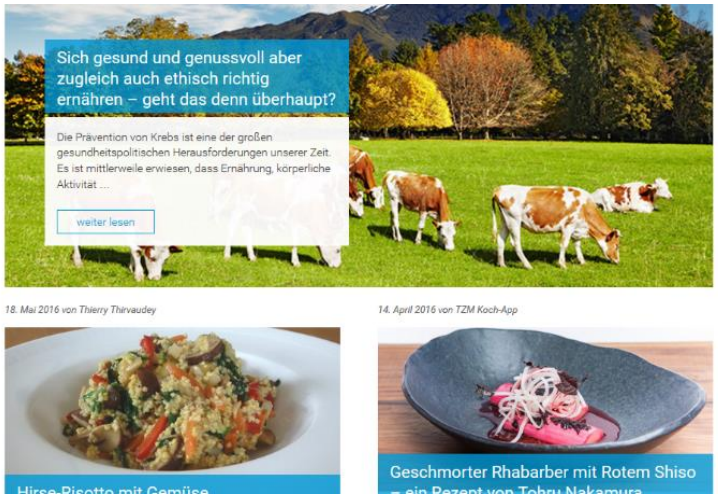
TUMORZENTRUM MÜNCHEN | TZM

# TZM – Ernährung und Krebs

- **Rezepte**
  - **Koch-App HealthFood**
    - Eiweißreich
    - Kalorienreich
    - Zum Sattessen
    - Vegetarisch

- **Ernährungsblog**
  **“Der Mensch ist, was er isst!”**

  http://news.tumorzentrum-muenchen.de/



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

CCC MÜNCHEN
COMPREHENSIVE
CANCER CENTER

BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.
90 Jahre
Zuhören. Begleiten. Helfen.

TUMORZENTRUM
MÜNCHEN
TZM