



# WAS ESSEN BEI KREBS?

Ernährung kann in jeder Phase der Erkrankung dazu beitragen, die Gesamtsituation Ihres Körpers und damit die Wirkung Ihrer medizinischen Therapien zu verbessern!

**Worauf kommt es jetzt an?**

**1. Halten Sie Ihr Gewicht stabil.** Ihr Körper braucht jetzt seine ganze Kraft. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihr Gewicht halten und keine Kraft verlieren.

**2. Essen Sie ausreichend Eiweiß.** Während der Erkrankung braucht Ihr Körper mehr Eiweiß. Es ist der Baustoff für alle Körper- und Immunzellen. Ein Eiweißmangel führt zu Muskelabbau und einem schwächeren Immunsystem

**3. Essen Sie, was Sie vertragen** und was Ihre aktuellen Beschwerden lindert. Was Sie essen sollen, richtet sich jetzt nach Ihrer ganz individuellen Situation. Das kann sich immer wieder ändern und kann auch mal das Gegenteil davon sein, was allgemein als gesund gilt.

**4. Es gibt keine Verbote** und keine Wundermittel! Lassen Sie sich beim Essen nicht verrückt machen. Was Sie jetzt essen, lässt den Tumor weder schrumpfen noch wachsen.

**5. Falls Sie keine Beschwerden haben:**

Essen Sie bunt und abwechslungsreich. Essen Sie, was Ihnen schmeckt und Ihrem Körper und Ihrer Seele Kraft spendet.

**6. Holen Sie sich professionelle Unterstützung,** wenn es schwierig wird. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen Zusatznahrung verschreiben. Diätassistent:innen, Ernährungswissenschaftler:innen, Ökotropholog:innen und Ernährungsmediziner:innen können Sie kompetent beraten.

**7. Vermeiden Sie Wechselwirkungen** zwischen Lebensmitteln und Ihren Medikamenten. Lassen Sie sich zur korrekten Einnahme von Ihren Ärzt:innen oder Apotheker:innen beraten. Vergessen Sie nicht, diesen auch alle Nahrungsergänzungsmittel mitzuteilen, die Sie einnehmen.

**8. Bewegen Sie sich.**



Weitere Informationen  
erhalten Sie unter:  
[www.was-essen-bei-krebs.de](http://www.was-essen-bei-krebs.de)

*eat what  
you need e.V.*

Allianz für bedarfsgerechte  
Ernährung bei Krebs

