

Hilfreiche Kost

Gesunde Ernährung nach Brustkrebs

VON TRAUDL BAUER, MAMAZONE-WEILHEIM-OBERBAYERN

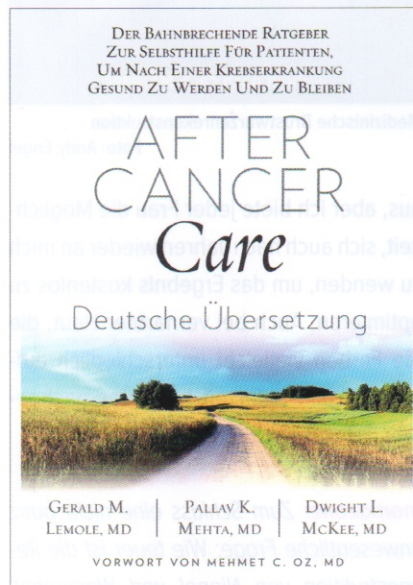
Es gäbe diese Zeilen nicht, hätte ich mich als Brustkrebspatientin nicht gefragt: „Habe ich etwas falsch gemacht? Warum bin ich erkrankt und das sogar zweimal?“ Eine Fehlersuche eröffnete mir einen neuen Blick auf Nachsorge, Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit. Ich überlegte: Was kann ich selbst tun, um lang fit und gesund zu bleiben?

Ehemalige Krebsbetroffene äußern dazu meist verschiedene Einstellungen und Ansichten. Zwischen Schicksal und Selbstoptimierung liegt auch die Zuversicht auf die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen. Häufig besteht der Wunsch, zur Rückfallvermeidung Körper, Seele und Geist selbst zu unterstützen. Ein Blick auf das eigene Essverhalten könnte helfen, ungünstige Ernährungsgewohnheiten abzubauen und Schritt für Schritt auf gesündere Alternativen umzuschwenken.

Ernährung als Nachsorgemaßnahme?

Ernährung gilt heute unabhängig von möglichen Erkrankungen nicht mehr allein als Genuss mit dem Nebeneffekt der Nahrungsaufnahme. Die Forschung belegt altes Volkswissen, wie die positive Wirkung des Fastens und stellt Bekanntes, wie das tägliche Essen von vier bis fünf Portionen in Frage.

In ihrem Selbsthilfe-Ratgeber „After Cancer Care“ aus dem Jahr 2015 informieren die amerikanischen Ärzte Lemole, Mehta und McKee auch über gesunde Er-



Deutsch 2016 - ISBN 978-3-954261-05-7

nährung. Zitiert werden neue Studien zur guten Nachsorgepraxis nach Krebs und der Wirkung von Ernährung auf und nach Krebs. In den Ernährungsempfehlungen wird auf die auch uns bekannten Vorteile der Mittelmeerkost und der asiatischen Kost hingewiesen.

Lemole und Kollegen empfehlen sowohl zur Krebsvorbeugung (präventiv), als auch zur Rückfallhemmung in der Nachsorge konkret:

- Viel Gemüse und Früchte essen
- Vollkornprodukte bevorzugen
- Lebensmittel selbst verarbeiten und Fertigprodukte meiden
- Lebensmittel aus biologischem Anbau bevorzugen
- Verzicht auf Frittiertes
- Beschränkung des Alkoholkonsums

- Wenig rotes Fleisch und tierische Fette verzehren

Milch und Milcherzeugnisse sind nach Lemole et al. keine empfehlenswerten Lebensmittel. Auch in Deutschland treffen wir in der Fachliteratur teilweise auf eine kritische Betrachtung der Milch. Die Argumente der Befürworter und der Milchkritiker sollten jeweils genau betrachtet werden. Sind wissenschaftliche Beiträge von der Milchindustrie gefördert? Hat das wachstumsfördernde Produkt Milch eine spezielle Wirkung auf hormonpositive Tumore?

Zucker: Weitere kontroverse Studienergebnisse zu den Nachteilen von Zucker brauchen wohl nicht mehr abgewartet werden. Einhellige Meinung scheint es, dass extrahierter Zucker weder nötig noch gesund ist, denn unser Körper gewinnt Zucker aus dem Abbau von Kohlenhydraten. Zweifler können in der Fachliteratur eine Vielzahl wissenschaftlicher Belege dafür finden, dass wir ohne Zusatzzucker gesünder leben können.

Wie gelingt der Verzicht auf Zucker und auch Süße vorgaukelnden Süßstoff? Durch Information darüber, wo und in welcher Form Zucker enthalten ist, meist sind dies Fertigprodukte, die man meiden kann. Früchte und Gemüse brauchen nicht reduziert werden, denn ihr natürlicher Zucker ist tolerabel, zudem enthalten sie Vitamine und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Der Verzicht auf gezuckerte Säfte und Getränke wäre

dagegen ein erster Schritt, der „Zuckerfalle“ zu entkommen.

Nahrungsergänzungsmittel?

„After Cancer Care“ nennt Nährstoffe, Vitamine und Naturheilmittel als heilungsfördernd für ein gesundes Leben ohne Brustkrebs in der Nachsorge. Auch in der Komplementärmedizin haben sie einen hohen Stellenwert.

Möchte man dauerhaft Supplemente einnehmen, empfehlen sich eine kompetente Information und Beratung durch erfahrene Fachkundige. Die Liste möglicher Nahrungsergänzungen ist lang, und zu Dosis und Anwendung gibt es oft unterschiedliche Meinungen. Hier eine Auswahl:

- Vitamin D
- Omega-3-Fettsäuren (aus Kaltwasserfisch, Fisch- oder Algenöl)
- Senfölglycoside (aus allen Kohlarten)
- Scutellaria Barbata (Bärtiges Helmkraut) - Traditionelle Chinesische Medizin
- Kurkumin (Gelbwurz)
- Grüner Tee Extrakt
- Mariendistel
- Quercetin
- Traubenkern-Extrakt
- Vitamin E
- Selen (verschiedene Dosierungsempfehlungen)
- Jod

Vor der Einnahme ist die genaue Information über die Wirkung dieser Mittel sinnvoll und notwendig, um zu entscheiden, ob und was davon für die eigene Nachsorge in Frage kommen könnte.

Fasten - ist weniger womöglich mehr?

Viel Aufmerksamkeit erleben derzeit die Themen Fasten und Intervallfasten. Menschen hatten früher nicht immer ausreichend Nahrung zur Verfügung, und ihr Körper stellte sich darauf ein. Zeiten ohne Mahlzeiten und mit geringer Nahrungsaufnahme schienen dem Körper eher dienlich. Im Gegensatz dazu entstand in

der neueren Zeit die Gewohnheit, oft und kalorienreich zu essen.

Prof. Dr. Andreas Michalsen behandelt in „Heilen mit der Kraft der Natur“ (Insel-Verlag) ausführlich das Fasten. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse rücken hier das traditionelle (religiöse) Fasten in ein neues Licht. Als belegt gilt heute die Anstoßung von Zellreinigungsprozessen und der Zellerneuerung durch Fastenkuren, früher Entschlackung genannt.

Diese Erkenntnisse finden sich auch in den Forschungen des österreichischen Biochemikers Prof. Dr. Frank Madeo wieder, der sich mit dem Thema Fasten und Zellaalterung befasst. Sein ehemaliger Mitarbeiter, der Molekularbiologe Dr. Slaven Stekovic, beschreibt in „Der Jungzelleneffekt - Wie wir die Regenerationskraft unseres Organismus aktivieren“ (Verlag edition a) die positiven Eigenschaften des Fastens. Wiederholtes kürzeres Fasten sei zur Zellreinigung und zur Stärkung des Immunsystems am besten geeignet.

Auf diesen und anderen Forschungsarbeiten basieren auch verschiedene Fastenmethoden:

- Das traditionelle Heilfasten nach Buchinger
- Das Intervallfasten (14 oder 16 Stunden ohne Nahrung)
- Eine Mahlzeit pro Tag (ideal, wenn man abnehmen möchte)
- Am Morgen und am Abend essen und 16 Stunden über Nacht fasten
- Das 10 in 2 Fasten: essen nur jeden zweiten Tag (bekannt durch den österreichischen Psychologen und Kabarettisten Bernhard Ludwig)

Neben Wasser sind Kaffee und Tee ohne Zusätze zwischen den Mahlzeiten erlaubt. Dem Kaffee wird hier die Unterstützung der Autophagie zugeschrieben, dem Abbau und der Verdauung defekter Körperzellen, sowie der Zellerneuerung.

Weniger ist mehr

Auch dauerhaft kommt man mit weniger Kalorien gut aus, und selbst bei begrenz-

tem Budget kann bei Nahrungsmitteln auf Qualität gesetzt werden. Für die Zubereitung der verbleibenden Mahlzeiten steht mehr Zeit zur Verfügung, ohne insgesamt einen Mehraufwand betreiben zu müssen. Schlemmen und Völlerei haben keinen Platz mehr im Alltag, und üppiges und maßloses Essen sollte der Vergangenheit angehören.

Und warum Fasten nach Brustkrebs?

In „Heilen mit der Kraft der Natur“ berichtet Prof. Michalsen von einer Studie aus den USA mit 2.400 Frauen, die an Brustkrebs im Frühstadium erkrankt waren. Im Verlauf der siebenjährigen Beobachtungszeit erlitten Frauen, die über Nacht eine mindestens 13-stündige Essenspause einhielten, deutlich seltener einen Rückfall. Noch fehlen jedoch weitere Studien, die Forschung zum Thema Intervallfasten ist noch jung.

Fazit

Niemand muss perfektionistisch und 100-prozentig auf seine Gesundheit achten. Abweichungen von den eigenen Vorsätzen sind manchmal sinn- und lustvoll. Aber aus dem guten Gefühl, durch eigene Maßnahmen wesentlich zur Gesunderhaltung beizutragen, darf Kraft und Zuversicht geschöpft werden.

Wenn meine Ausführungen dazu anregen, die Suche nach dem eigenen „Ernährungsweg“ zu starten, um für sich selbst das Bestmögliche für ein langes und gesundes Leben herauszufinden, dann haben sie ihren Zweck erfüllt.

Zu meiner Person: Ich bin 63 Jahre alt, esse seit fünfeinhalb Jahren überwiegend vegetarisch und praktiziere seit eineinhalb Jahren das 16-Stunden-Fasten. Es geht mir sehr gut, und ich fühle mich wohl.

Aufzählungen und Ausführungen aus „After Cancer Care“ mit freundlicher Genehmigung von Andy Steiner - Verlagsservice.