

Einführung

Es gibt einige Kochbücher und viele Internetseiten mit Ernährungs-Empfehlungen für Patienten nach diversen Operationen oder bei Krebserkrankungen. Viele dieser Empfehlungen sind sehr wertvoll, genauso viele aber versprechen durch die Veränderung der Ernährung „Wunder“. Es gibt keine „Krebsdiät“, die Krebs heilen kann.

Lesen Sie mehrere dieser Empfehlungen, so stellen Sie sehr schnell fest: In einem Buch wird etwas als besonders empfehlenswert beschrieben, in einem anderen Buch steht genau das Gegenteil. Einige dieser sogenannten „Krebsdiäten“ verbieten bestimmte Lebensmittel bis hin zum totalen Fasten. Krebs lässt sich nicht „aushungern“!

Die sogenannten „Krebsdiäten“ werben teilweise mit Fallbeispielen von Patienten, die von der Schulmedizin bereits aufgegeben wurden und durch eine bestimmte „Krebsdiät“ geheilt wurden. Verspricht eine Diät Heilung, ist sie für jede Krebsart einsetzbar, verbietet oder empfiehlt sie bestimmte Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel in hoher Dosierung, sollten Sie dies sehr kritisch betrachten. Besprechen Sie es auf jeden Fall immer vorher mit Ihrem behandelnden Arzt.

Die meisten sogenannten „Krebsdiäten“ sind sehr einseitig und beschäftigen sich nicht mit der Freude am Essen. Gerade nach einer großen Operation haben Sie zu Beginn mit verschiedenen Symptomen wie z.B. Appetitlosigkeit, Geschmacks- und Geruchsveränderungen oder Beschwerden im Verdauungstrakt zu kämpfen. Wichtig ist es, die Lebensqualität zu erhalten bzw. sie zu steigern. Dies erreichen Sie am besten durch eine angenehme Atmosphäre und gemeinsame Mahlzeiten mit Freunden und Familie. Soweit Ihr Arzt Ihnen nicht etwas ausdrücklich verboten hat, dürfen Sie alles essen und trinken. Genießen Sie alle Speisen! Denken Sie auch immer daran: Was Sie heute nicht vertragen, können Sie später oft ohne Probleme wieder genießen. Also, versuchen Sie es immer wieder!

Daneben gibt es viele Zeitschriften und Kochbücher, die eine sogenannte „gesunde“ Ernährung propagieren. Diese ist in der Regel fettarm und ballaststoffreich. Zudem zielen viele dieser Rezepte auf eine Gewichtsreduktion hin.

Für Sie sind diese Rezepte häufig nicht geeignet, zumindest nicht in der ersten Zeit nach der Operation. Sie enthalten nicht genügend Energie, sind sehr ballaststoffreich und daher für Sie häufig unkömmlich bzw. können Sie Ihren Nährstoff- und Energiebedarf damit nicht ausreichend decken.

Im nächsten Abschnitt haben wir versucht, einige Rezepte so abzuwandeln, dass (fast) jeder sie kochen kann. Vor allem haben wir nur Zutaten gewählt, die im Alltag vorhanden sind. Außerdem kann jeder in der Familie mitessen. Da sie

in der Regel sehr energiereich sind, kann man bestimmte Nahrungsmittel, z.B. Sahne, erst zugeben, wenn die Portion für ein Familienmitglied, das auf seine „schlanke Linie“ achtet, vorher abgenommen wurde.

Bei den Rezepten wurde besonders auf den Nährstoff- und Energiegehalt sowie auf die einfache Zubereitung geachtet. Die Angaben der Portionen sind in der Regel für vier Personen angegeben. In der ersten Zeit nach der Operation können Sie evtl. weniger als die Hälfte einer Portion essen, die meisten Gerichte aber halten sich im Kühlschrank einige Tage oder lassen sich sehr gut einfrieren.

Bei den meisten Rezepten wurde ein Augenmerk auf frische oder tiefgefrorene Kräuter und bestimmte Gewürze gelegt. Kräuter heben nicht nur den Geschmack der Speisen, sondern haben oft auch einen therapeutischen Wert. So fördern z.B. einige den Appetit, andere sind blähhemmend oder helfen bei Beschwerden im Verdauungstrakt.

Bedingt durch Ihre Erkrankung bzw. durch die Operation haben Sie nicht täglich Lust und/oder die Kraft, etwas zu kochen. Kochen Sie also auf Vorrat! Somit können Sie jederzeit schnell etwas auftauen und aufwärmen.

Hier noch einige Tipps:

- ▶ Wann immer möglich, wählen Sie frische oder tiefgefrorene Lebensmittel statt Konserven.
- ▶ Versuchen Sie die Lebensmittel schonend zu garen.
- ▶ Erhitzen Sie Töpfe und Pfanne bei mittlerer Temperatur. Schalten Sie nach dem Ankochen (z.B. Kartoffeln) die Temperatur zum Garen weiter runter. Dies ist schonender.
- ▶ Verwenden Sie zum Kochen bzw. Dünsten nur sehr wenig Wasser. Verwenden Sie beim Kochen immer Töpfe mit Deckel, damit das Kochwasser nicht entweicht. Hierdurch werden die Vitamine, aber auch der Geschmack erhalten.
- ▶ Fleisch und Fisch sollten Sie mindestens 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- ▶ Alle angegebenen Gemüse- und Obstsorten können durch gleichwertige saisonale oder regionale Produkte ausgetauscht werden.
- ▶ Verwenden Sie reichlich frische Kräuter. Sie „bereichern“ die Speisen und sehen zudem ansprechend aus. Viele Kräuter haben darüber hinaus auch eine bestimmte Wirkung.
- ▶ Experimentieren Sie mit Gewürzen! Nach der onkologischen Therapie leiden einige Patienten unter Geschmacks- und Geruchsveränderungen oder können bestimmte Gewürze nicht so gut vertragen. Probieren Sie einfach mal was aus.
- ▶ Die meisten Speisen halten sich abgedeckt oder in einem wiederverschließbaren Gefäß einige Tage im Kühlschrank. Somit haben Sie schnell etwas zubereitet, wenn Sie z.B. von einem Arztbesuch zurückkehren.
- ▶ Viele Rezepte lassen sich gut einfrieren. Sind Ihnen die Portionen zu groß, frieren Sie einen Teil ein oder kochen Sie direkt etwas auf Vorrat. Beschriftung mit Datum nicht vergessen!

Kräuter-Lachs-Frischkäseaufstrich

(ca. 10 Portionen)

Zutaten:

1	Knoblauchzehe
½ TL	geriebener Ingwer
	mildes Chili
1 EL	heiße Gemüsebrühe (Fertigpulver)
250 g	Schichtkäse (10% Fett i.Tr.)
2 EL	Sahne-Joghurt
½ Päck.	tiefgefrorene Kräuter (z.B. italienische Kräuter) alternativ: diverse frische Kräuter
50 g	geräucherter Lachs
	Jodsalz

Zubereitung:

1. Knoblauchzehe schälen, fein hacken und mit etwas Salz zerdrücken (alternativ: Knoblauchpresse).
2. Den frischen Ingwer mit Essigwasser gut abbürsten, fein reiben.
3. Knoblauch, Ingwer, Chili mit der heißen Gemüsebrühe sämig verrühren und ca. 1 Minute quellen lassen.
4. Schichtkäse und Joghurt in die Gewürzbrühe geben und glattrühren.
5. Lachs fein würfeln und zugeben.
6. Kräuter zugeben, verrühren und mit Salz abschmecken.

☛ Aus dem restlichen Lachs können evtl. gefüllte Lachsröllchen hergestellt werden (s. Rezept). Der Brotaufstrich schmeckt auch ohne Lachs und hält sich gut abgedeckt mehrere Tage im Kühlschrank.

Nährstoffe pro Person: 33 kcal
 4 g Eiweiß
 1 g Fett
 1 g KH

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

1

Bunter Brotaufstrich

(ca. 10 Portionen)

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Zutaten:

250 g	Sahnequark
2 EL	Rapsöl
1	Möhre
½	Paprika
1	Apfel
50 g	Lauch
	Petersilie
	Schnittlauch
	Jodsalz
	Pfeffer

Zubereitung:

1. Sahnequark mit Öl glatt rühren.
2. Möhre waschen und schälen, Paprika und Lauch putzen und waschen.
3. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
4. Möhre und Apfel fein raspeln, Lauch in feine Streifen und Paprika in kleine Würfel schneiden.
5. Gemüse-Obstmischung unter den Sahnequark rühren.
6. Frische Petersilie und Schnittlauch fein hacken und unterrühren.
7. Brotaufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

☛ Alternativ können auch andere Gemüsesorten verwendet werden. Der Brotaufstrich hält sich gut abgedeckt mehrere Tage im Kühlschrank.

Nährstoffe pro Person:	91	kcal
	2 g	Eiweiß
	7 g	Fett
	4 g	KH
	1 g	Ballaststoffe

Italienischer Frischkäseaufstrich

(ca. 10 Portionen)

Zutaten:

1 TL	Tomatenmark
1 EL	heiße Gemüsebrühe (Fertigpulver), alternativ Hühnerbrühe
250 g	Sahnequark
2 EL	Limettenöl (Olivenöl mit Abrieb einer halben Limette)
½ TL	Ingwer, gerieben
1	Knoblauchzehe
1 TL	Pinienkerne, gehackt (alternativ Mandeln oder Walnüsse)
	Jodsalz
	Pfeffer oder Chili
1 TL	Basilikum, frisch

Zubereitung:

1. Tomatenmark mit der heißen Gemüsebrühe sämig verrühren und ca. 1 Minute ziehen lassen.
2. Sahnequark und Limettenöl in die Gemüsebrühe geben und glattrühren.
3. Den frischen Ingwer mit Essigwasser gut abbürsten und fein reiben.
4. Knoblauchzehe schälen, fein hacken und mit etwas Jodsalz zerdrücken (alternativ: Knoblauchpresse).
5. Pinienkerne sehr fein hacken.
6. Das frische Basilikum (alternativ: Petersilie und Schnittlauch) fein hacken.
7. Ingwer, Knoblauch, Pinienkerne und frisches Basilikum unter die Masse geben und verrühren.
8. Brottaufstrich mit Jodsalz, Pfeffer oder Chili abschmecken.

☛ Der Brottaufstrich hält sich gut abgedeckt mehrere Tage im Kühlschrank.

Nährstoffe pro Person: 83 kcal
2 g Eiweiß
8 g Fett
1 g KH

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

1

Knusprige Baguettescheiben mit Oliven-Limettenöl

(4 Personen)

2

3

4

Zutaten:

- 8 Sch. Baguette
- 4 EL Limettenöl (Olivenöl mit Abrieb von einer halben Limette)
- Jodsalz

5

6

7

Zubereitung:

1. Baguettescheiben mit Oliven-Limettenöl einpinseln.
2. Backofen auf 200° C. vorheizen.
3. Baguettescheiben ca. 10 Minuten goldbraun backen.

8

9

☛ Anstelle von reinem Olivenöl oder Limettenöl kann man auch gewürztes Öl (z.B. mit Knoblauch, Rosmarinzweig etc.) verwenden. Mit gewürfelten Tomatenstückchen und Mozzarella eignet es sich gut als Vorspeise.

10

Nährstoffe pro Person: 281 kcal
6 g Eiweiß
13 g Fett
34 g KH
2 g Ballaststoffe

Paprika-Pancetta-Schnittchen

(12 Schnittchen)

Zutaten:

4	Sch	Pancetta oder Bacon
2	EL	Olivenöl
1		Baguette
4	EL	Frischkäse (noch würziger wird es mit Ziegenfrischkäse)
½		gelbe Paprika
12		Holzspieße
12		Basilikumblätter

Zubereitung:

1. Den Pancetta (Bacon) ohne zusätzliches Öl in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite ca. 4 Minuten sanft anbraten, bis er knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen, die Streifen in je drei Stücke schneiden und abkühlen lassen.
2. In dieser noch heißen Pfanne das Öl geben und erhitzen.
3. Baguette in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten goldgelb in der Pfanne rösten, herausnehmen.
4. Jede Scheibe großzügig mit dem Frischkäse bestreichen. Ziegenfrischkäse schmeckt intensiver und sollte etwas sparsamer aufgestrichen werden.
5. Auf jedes Schnittchen ein Stück des kross gebratenen Pancetta (Bacon) platzieren.
6. Paprikaschote waschen, halbieren und entkernen, vierteln und in Scheiben schneiden. Je einen Streifen auf das Brot legen.
7. Für jedes Brot ein Blatt Basilikum abzupfen und mit einem Holzspieß alles so auf den Schnittchen befestigen, damit nichts mehr verrutschen kann.
8. Auf einem vorgewärmten flachen Teller anrichten und sofort servieren.

Nährstoffe pro Person: 113 kcal
5 g Eiweiß
10 g Fett
5 g KH
1 g Ballaststoffe

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10