

# Mikronährstoffe und Krebs

ortho  
molar care



## Inhalt

Die Bedeutung der Ernährung	5
Mögliche Veränderungen der Ernährungssituation bei Krebs	6
Einflüsse der Tumorthherapie auf die Ernährungssituation	9
Was ist eigentlich orthomolekulare Ernährungsmedizin?	10
Mikronährstoffe können Ihren Körper unterstützen	12
Sekundäre Pflanzenstoffe sind besonders wertvoll	13
Ausgewählte sekundäre Pflanzenstoffe	14
Tipps zur Steigerung Ihrer Lebensqualität	16



## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, die sich bisher nicht so viele Gedanken um ihre Ernährung gemacht haben. Jedoch verändert sich mit einer Krebserkrankung vieles und auch das Thema Essen und Trinken bekommt eine große Bedeutung.

Viele Fragen kommen auf, z. B. wie kann ich durch meine Ernährung die Therapie positiv unterstützen? Wie kommt es, dass ich auf meine Lieblingsspeise keinen Appetit mehr habe? Was kann ich unterstützend bei Übelkeit und Erbrechen tun? Wie kann ich einen Beitrag zur Verbesserung meiner Lebensqualität leisten?

Es ist wichtig, dass Sie versuchen, sich ausreichend und abwechslungsreich zu ernähren. Dies ist ein erster Schritt, Ihr persönliches Wohlbefinden zu verbessern.

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Broschüre wertvolle Tipps geben zu können.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Ihr Orthomed-Team

## Die Bedeutung der Ernährung

Die Zusammensetzung des täglichen Speiseplans hat einen großen Einfluss auf Ihre Gesundheit und die Leistungsfähigkeit Ihres Immunsystems. Eine ausgewogene Ernährung und der verantwortungsbewusste Umgang mit dem eigenen Körper ist besonders im Falle einer Erkrankung wichtig, um den Körper mit der notwendigen Energie zu versorgen.

Eine individuell angepasste Ernährung ist dabei wichtig. Jede Erkrankung ist anders und auch Ihr Körper reagiert ganz unterschiedlich auf bestimmte Veränderungen.

Ein auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Vorlieben abgestimmter Speiseplan gibt Ihnen und Ihrem Körper die notwendige Grundlage, sich auf eine anstehende Therapie vorzubereiten. Eine Ernährung, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist, kann Ihnen helfen, einem Mikronährstoffmangel vorzubeugen und dadurch Ihr körperliches Wohlbefinden verbessern.

## Mögliche Veränderungen der Ernährungssituation bei Krebs

Die Bekämpfung einer Krebserkrankung bedeutet meist, dass eine Behandlung mit Chemo und Strahlentherapie oder eine Operation erfolgt.

Die Ernährung spielt in dieser Zeit eine große Rolle. Studien belegen, dass viele Krebspatienten mangelernährt sind. Diese Mangelernährung ist einerseits durch eine nicht ausreichende Energieversorgung gekennzeichnet, andererseits aber auch durch eine unzureichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Auf viele Lebensmittel, die Ihnen vor der Therapie gut geschmeckt haben, haben Sie nun vielleicht kaum noch Appetit. Auch Kau- und Schluckbeschwerden, z. B. durch Entzündungen im Rachenraum, lassen Sie viele Lebensmittel vielleicht nicht mehr vertragen oder einen Widerwillen gegen diese verspüren. Dadurch kann sich der Ernährungszustand weiter verschlechtern.

Sofern Sie verschiedene Obst- und Gemüsesorten nur eingeschränkt genießen können, geht dies auch mit der verringerten Zufuhr der darin enthaltenen gesundheitsfördernden Substanzen, wie z. B. den sekundären Pflanzenstoffen, einher. Wenn Sie aufgrund Ihrer Krebserkrankung an Untergewicht leiden, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Energieaufnahme zu erhöhen. Diese kann Ihnen Ihr behandelnder Arzt aufzeigen.

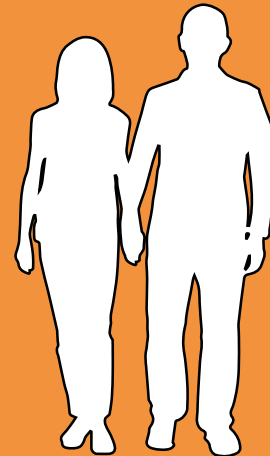
Bei Bedarf kann die ergänzende Zufuhr von Mikronährstoffen, wie z. B. Vitaminen und Mineralstoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen, sinnvoll sein.



## Einflüsse der Tumorthherapie auf die Ernährungssituation

### CHIRURGISCHE MAßNAHMEN

- Kau- und Schluckbeschwerden
- Malabsorption



### CHEMOTHERAPIE

- Appetitlosigkeit
- Übelkeit
- Erbrechen
- Malabsorption
- Schleimhautentzündung
- Durchfall

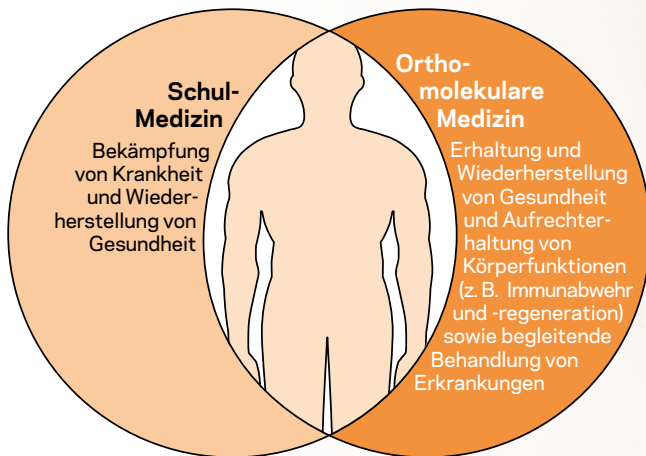
### STRAHLENTHERAPIE

- Übelkeit
- Schluckbeschwerden
- Geschmacks-/Geruchsveränderungen
- Mundtrockenheit

## Was ist eigentlich orthomolekulare Ernährungsmedizin?

Linus Pauling, Biochemiker und Nobelpreisträger, begründete das Prinzip der orthomolekularen Medizin. Es beruht auf der gezielten Zufuhr von Mikronährstoffen, wie z. B. Vitaminen und Mineralstoffen. Diese werden je nach Lebenssituation in unterschiedlichen Mengen vom Körper benötigt.

Entscheidend ist dabei die sinnvolle Auswahl und Kombination der Stoffe. Eine wichtige Aufgabe der orthomolekularen Ernährungsmedizin liegt daher darin, dem Körper die entscheidenden Mikronährstoffe in bedarfsgerechter Dosierung und Zusammensetzung zuzuführen.



## Mikronährstoffe können Ihren Körper unterstützen

Vitamine und Mineralstoffe werden vom Körper für lebenswichtige Funktionen benötigt. Da der Körper diese größtenteils nicht selbst bilden kann, ist eine regelmäßige und ausreichende Zufuhr über die Nahrung erforderlich. Wir möchten Ihnen im Folgenden einige Mikronährstoffe und deren Eigenschaften vorstellen:

- **B-Vitamine** sind eine Gruppe von 8 unterschiedlichen Vitaminen. Vitamin B<sub>2</sub>, Biotin und Niacin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z. B. Mundschleimhaut) bei. Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>2</sub>, Pantothensäure, Folsäure und Niacin tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.
- **Vitamin D** trägt zur Erhaltung normaler Knochen und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
- **Zink und Selen** sind Spurenelemente und tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung normaler Nägel und normaler Haare bei. Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut bei.
- **Vitamin A** trägt zur Erhaltung normaler Haut und normaler Schleimhäute bei.
- **Omega-3-Fettsäuren** sind reichlich in fettem Fisch enthalten, wie Makrele, Lachs und Hering. Zu den Omega-3-Fettsäuren zählen insbesondere EPA und DHA. Dies sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die u. a. Bestandteile von Zellmembranen sind.

## Sekundäre Pflanzenstoffe sind besonders wertvoll

Unter dem Begriff der sekundären Pflanzenstoffe werden zahlreiche, chemisch sehr unterschiedliche Verbindungen zusammengefasst, die ausschließlich in Pflanzen vorkommen. Untersuchungen zeigen, dass sekundäre Pflanzenstoffe zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften haben.

Einige sekundäre Pflanzenstoffe stellen wir Ihnen im Folgenden vor.



## Ausgewählte sekundäre Pflanzenstoffe

### Tomaten

Tomaten enthalten reichlich Carotinoide wie Lycopin, welches den Tomaten ihre rote Farbe gibt. Aus erhitzten roten Tomaten kann dieser sekundäre Pflanzenstoff besser vom Körper aufgenommen werden als aus rohen Tomaten.

### Broccoli

Brokkoli enthält reichlich gesundheitsfördernde Substanzen, wie z. B. Glucosinolate bzw. Sulforaphan. Diese werden teilweise erst durch die Verarbeitung des Brokkolis freigesetzt. Beim Garen sollte aber auf möglichst schonende Methoden geachtet werden.

### Ingwer

Die Ingwerwurzel ist bereits seit langem als traditionelles Heilmittel bekannt. Ingwer enthält ätherische Öle und Scharfstoffe, wie Gingerole und Shogaole, die den charakteristischen Geschmack ausmachen.

### Citrusfrüchte

Citrusfrüchte sind nicht nur reich an Vitamin C, sondern enthalten auch Flavonoide, die vorwiegend in den Randschichten vorkommen.

### Curcuma

Curcuma ist schon seit langer Zeit in Indien als traditionelles Heilmittel bekannt. Es enthält den orangegelben sekundären Pflanzenstoff Curcumin, der auch Bestandteil verschiedener Curry-Mischungen ist.

### Grüner Tee

Grüner Tee enthält eine Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen mit gesundheitsfördernden Effekten. Dazu gehören vor allem die Catechine, die auch zum leicht bitteren Geschmack des grünen Tees beitragen.



## Tipps zur Steigerung Ihrer Lebensqualität

### **Bewegung und frische Luft**

Ein Spaziergang an der Sonne trägt zu Ihrer Entspannung und Ihrem Wohlbefinden bei. Indem Sie regelmäßig in angemessenen Einheiten Sport treiben, steigern Sie Ihr Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit und unterstützen gleichzeitig Ihr Immunsystem.

### **Essen Sie bewusst**

Versuchen Sie, ohne Zwang zu essen und probieren Sie neue, für Sie bekömmliche Rezepte aus. Entdecken Sie dabei bewusst, welche Dinge Ihr Körper jetzt gut verträgt. Essen Sie vor allem regelmäßig und lassen Sie sich hinsichtlich der individuell für Sie passenden Ernährung fachlich beraten.

### **Nehmen Sie sich Zeit**

Geben Sie Ihrem Körper die Zeit, sich zu regenerieren, indem Sie ausreichend schlafen. Versuchen Sie, Hektik und Stress zu vermeiden, Ihr Körper wird es Ihnen danken. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Dinge, die Ihnen wichtig sind.

### **Leben mit Krebs**

Versuchen Sie, trotz der Diagnose einen geregelten Alltag zu führen. Leben mit Krebs bedeutet nicht zwangsläufig den Rückzug aus dem Berufsleben oder dem alltäglichen Umfeld. Eine aktive Lebensgestaltung ist wichtig, um dem Krankheitsverlauf positiv zu begegnen.





# orthomed

Orthomed GmbH & Co. KG, Herzogstraße 30, 40764 Langenfeld  
Telefon 02173 9064-0, [www.orthomed-online.de](http://www.orthomed-online.de)

59313100 07/23