

Ernährung und Krebs – Kann Ernährung den Krankheitsverlauf beeinflussen?

Bis auf den letzten der 60 Plätze gefüllt war der Seminarraum Am Marktdreieck zu dem Thema „Ernährung und Krebs“. Dieser fand in der Reihe „Krebstherapie zum Mitreden“ statt, die die Praxis Dr. Balsler/Dr. Weidenbach nun schon im 6. Jahr ca. alle 2 Monate anbietet. Die Veranstalter hatten gut daran getan, das Thema nun schon zum 2. Mal zu präsentieren, stoßen doch Ernährungsfragen und spezielle Kochraffinessen zur Zeit auf großes allgemeines Interesse. Auch verschiedene Krebserkrankungen, so hoffen natürlich Patienten und Angehörige, können durch geeignete Nahrungsmittel positiv beeinflusst werden. Dafür hatte Ernährungsberaterin Jessica Häbel aus Freudenberg eine Fülle von Anregungen mitgebracht. Zunächst wurde unterschieden zwischen Mangel- und Unterernährung; dabei erstaunte es manchen Zuhörer, dass viele, die unter erheblichem Mangel an wichtigen Ernährungsbausteinen leiden, ganz schön dick sein können. Überhaupt ist das größere Problem derzeit bei der Entstehung von Krebsleiden das Übergewicht, das sich jedoch oft im Verlauf der Krankheit zu erheblicher Gewichtsabnahme, also Unterernährung wandelt. Das Körpergewicht richtig einzuschätzen ist übrigens nicht ganz einfach; der zu Zeit häufig genannte Body-Maß-Index (BMI = Gewicht geteilt durch Körpergröße in Metern im Quadrat) wird von Frau Häbel als zu unspezifisch angesehen. Ein Wert von 26 z.B. sagt nichts aus über das Verhältnis von Muskelmasse und Fettgewebe, und die Verteilung des Fettgewebes im Körper ist da auch noch wichtig (Stichwort Bauchfett).

Obwohl viele Krebserkrankungen vom Übergewicht ausgehen, stellte die Referentin ihre Tipps zur Behebung von Untergewicht in den Vordergrund. Kalorienreiche Nahrungsmittel sind nunmehr anzuraten: An Raps- und Olivenöl soll man nicht sparen, Butter ebenso wie Vollfettmargarine sind erlaubt, fette Fischarten wie Hering, Makrele, Lachs und Aal sind erwünscht (auch wegen der Omega-3-Fettsäuren). Ebenso sind Sahne, Sahnejoghurt, Schmand, Vollmilch und fette Käsesorten willkommen. Auch fette Wurstsorten stehen auf dem Speiseplan. Eier haben nicht mehr den schlechten Ruf einer „Cholesterinbombe“. Bei Patienten, die ihr Untergewicht gerne beheben würden, steht oft der Appetitmangel im Wege. Da können schon einmal Energiedrinks weiterhelfen. Generell ist eine motivierende Essensatmosphäre vorteilhaft. Dazu gehören eine geschmackvolle Dekoration, hübsche Präsentation („Das Auge isst mit“), nette Gespräche und viel Zeit. Manchmal aber kann auf künstliche Ernährung (intravenös oder noch besser über einen Port) nicht verzichtet werden. Feste Nahrung kann man dabei gegebenenfalls trotzdem zu sich nehmen, auch damit man bald wieder zur „normalen“ Nahrungsaufnahme zurückkehren kann. Parenterale Ernährung ist zum Glück meist nur ein Zwischenstadium.

Nahrungsergänzungsmittel, vor allem die zahllosen Vitaminpräparate, sind eher skeptisch zu beurteilen, umso mehr steht natürlich „buntes“ Obst und Gemüse (dabei die fette Avocado nicht vergessen) - möglichst fünfmal am Tag - hoch im Kurs. Überhaupt sind viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt besser als drei große, rundete Frau Häbel ihren Vortrag ab, um noch für zahlreiche Zuhörerfragen zur Verfügung zu stehen. Kaffee und Tee sind in Maßen erlaubt, ebenso Süßigkeiten und Nüsse und auch ein kleines Glas Wein für die Damen und ein größeres für die Herren.

Generell jedoch gilt: Richtige Ernährung kann Krebs nur selten verhindern, in der Regel nicht heilen, aber das palliative Stadium erleichtern. Es gibt also keine generelle Krebsdiät. Die individuelle Empfehlung muss dem kundigen Arzt überlassen bleiben. Der wird darauf achten, was hinsichtlich anderer Krankheiten (etwa im Bereich Herz-Kreislauf oder Diabetes geboten ist. Die Krebsarten sind eben sehr verschieden, und grüner Tee z.B. ist bei den meisten Patienten empfohlen, bei einigen wird neuerdings davon abgeraten. Weitere Ausführungen zu diesem umfänglichen Thema sind dem Krebsratgeber Nr. 46 in der Blauen Reihe, herausgegeben von der Deutschen Krebshilfe, zu entnehmen.

Keiner weiteren Empfehlung durch Frau Dr. Balsler bedurfte das kleine Büfett, das Familie Cané im Rahmen der so genannten Mittelmeerdiet zubereitet hatte, es war ratz fatz alle. . . (4280 Zeichen incl. Leerzeichen, Manfred Rauch)