



## FRIEDRICH-EBERT-KRANKENHAUS NEUMÜNSTER GMBH

Akademisches Lehrkrankenhaus für die  
medizinischen Fakultäten der Christian-  
Albrechts-Universität zu Kiel und der  
Universität Hamburg

Friesenstraße 11  
24534 Neumünster  
Telefon-Zentrale: 04321 405-0  
Homepage [www.fek.de](http://www.fek.de)



# ERNÄHRUNGS- TIPPS BEI BRUSTKREBS



## Liebe Patientin, lieber Patient,

dieser kleine Leitfaden soll Ihnen einen kleinen Einblick in Ernährungsempfehlungen bei Brustkrebs geben.

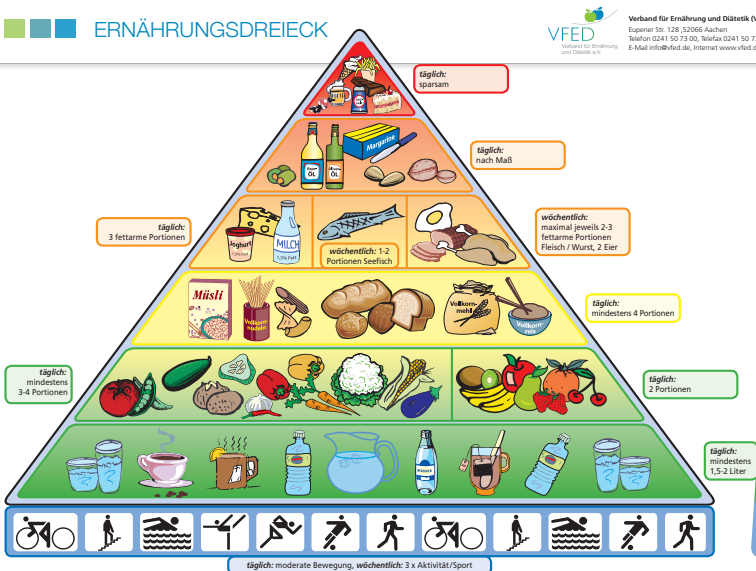
Grundsätzlich gilt: Es gibt keine „Krebsdiät“, aber es ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen, dass eine ausgeglichene Ernährung die Heilungschancen bei Brustkrebs erhöht und gleichzeitig - genauso wie ausreichende Bewegung - für das allgemeine Wohlbefinden wichtig ist.

Die allgemeinen Empfehlungen für eine „gesunde“ Ernährung bei Brustkrebs orientieren sich an der bekannten Ernährungspyramide (s. Abb.).

Empfehlungen zu speziellen Themen sind aufgeführt. Bei weiteren Fragen steht Ihnen das Ernährungsteam des FEK gerne zur Seite!

Mit den besten Wünschen

Ihr Ernährungsteam



## Empfehlungen/Hinweise

- Mythos Milchprodukte - Sie dürfen Milchprodukte essen, sie sind ein guter Eiweiß- und Calciumlieferant. Es gibt keine ausreichenden Studien, die belegen, dass Milch und Milchprodukte an der Krebsentstehung beteiligt sind.
- Kein Fasten vor und nach der Chemotherapie (Es gibt keine Studien, die belegen es würde einen besseren Therapieerfolg geben) - Problem ist, dass viele Patienten in der Therapie nicht ausreichend essen und trinken. Dabei besteht die Gefahr, dass das Gewicht sinkt! Bei dem Wunsch Gewicht zu reduzieren sollten Sie dieses nur unter ärztlicher Aufsicht oder unter Begleitung einer Ernährungsberatung machen.
- Vorsicht bei Nahrungsergänzungsmitteln: Diese sollten nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt eingenommen werden. Nahrungsergänzungsmittel können die Therapie beeinflussen (schwächen oder verstärken).
- Phytoöstrogene, auch sekundäre Pflanzenstoffe genannt (Vorkommen: Sojabohnen, Tofu, Miso, Sojamilch, Bohnen und Erbsen), die man über eine abwechslungsreiche Nahrung zu sich nimmt sind unbedenklich. Nahrungsergänzungsmittel mit Phytoöstrogen sind zu meiden.

## Was Sie sonst noch beachten sollten

- Behalten Sie Ihr Gewicht im Blick, zu viel ist nicht gut sowie auch zu wenig (führen Sie ein Gewichtsprotokoll - 1 x in der Woche wiegen).
- Wenn Sie eine Schleimhautentzündung aufgrund der Therapie haben, kann Glutaminpulver (z. B. von Fresenius Kabi Glutamine) helfen. Dieses Produkt ist nicht verordnungsfähig! (Anwendung: 3 Tage vor und nach der Chemo-/Strahlentherapie).