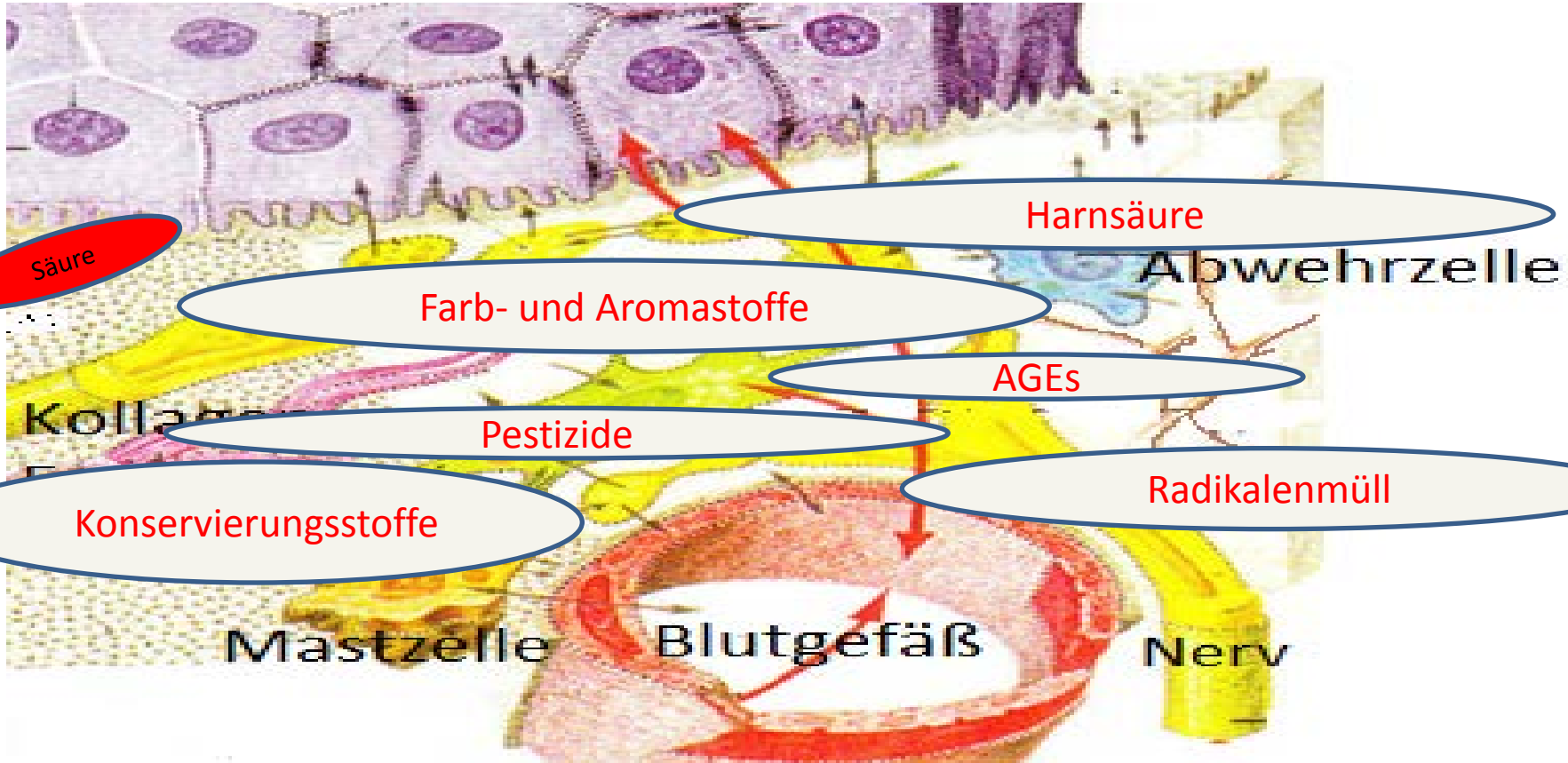


- 
- zu viel an Kalorien
 - zu viel Fett
 - zu viel Eiweiß
 - zu viel Zucker & Salz
 - zu viele Fremdstoffe

Überlastung von Stoffwechselprozessen,
Verdauungs- und Ausscheidungsorganen

Bindegewebsverschlackung
Übersäuerung

Bindegewebsverschlackung



Vorzeitige Alterungsprozesse



Chronische Erkrankungen + Tumore

Krebsfördernde Faktoren

- Nikotin bei 50% der Krebserkrankungen
- Aflatoxine (Schimmelpilze; in Getreide, Erdnüssen, Pistazien, Feigen, Mandeln)
- Acrylamid (BfR: 5-6fache Reduktion, wenn Chips, Pommes frites + Kräcker nur 1x/Woche verzehrt werden)
- Alkohol (Acetaldehyd bei Speiseröhren-, Leber- + Brustkrebs)
- Cadmium (in Innereien, Muscheln, Wild + Wildpilzen)
- Stark gesalzene Speisen bei Magenkrebs
- Sehr heiß genossene Getränke bei Speiseröhrenkrebs
- Übergewicht bei Brustkrebs (erhöhte Östrogenkonzentration)



Wieviel Fett braucht der Mensch?

Ca. 60-80 g / Tag



28 g Fett

33 g Fett



1. Tipp

Weniger Fleisch und Wurst!

DGE-Empfehlung:

- ➡ 300-600 g Fleisch incl. Wurst pro Woche
- ➡ Bevorzugen Sie weißes Fleisch (Huhn & Pute)
- ➡ Nicht mehr als 30 g Wurst pro Tag!



Tierische Fette mit hohem Anteil an gesättigten Fettsäuren, sowie Trans-Fettsäuren (industrielle Härtung von Fetten, Frittieren, starkes Anbraten) fördern Entwicklung von Dickdarm- + Prostatakrebs

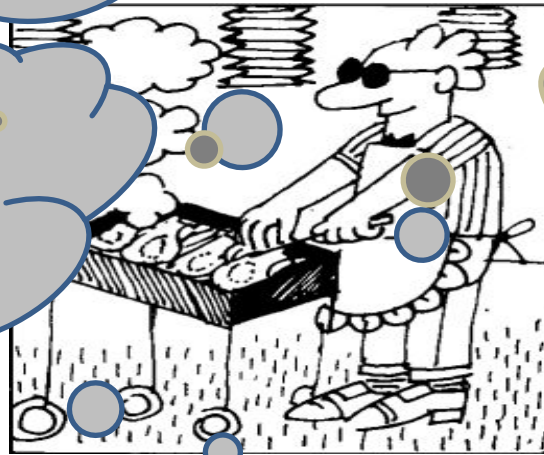
Will the Grill kill ?

Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe

Heterozyklische aromatische Amine

Acrylamid

Nitrosamine



AGES

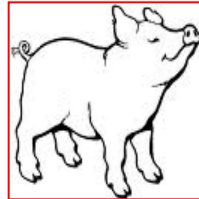
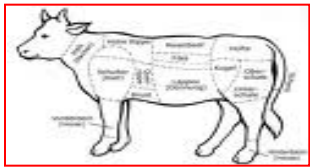
Vergolden statt verkohlen!

2. Tipp

1-2 x Fisch / Woche !

Zuviel

Ω -6-Fettsäuren



Arachidonsäure

Distelöl

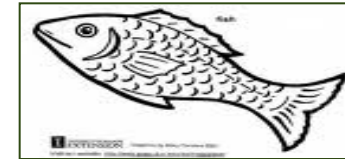
Sonnenblumenöl



entzündungsfördernd

Zuwenig

Ω -3-Fettsäuren



Leinöl

Rapsöl

Walnüsse



entzündungshemmend

3. Tipp

Mehr Obst & Gemüse !

250 g Obst + 400 g Gemüse

alternativ Obst- oder Gemüsesaft

- Basenlieferanten
- Radikalfänger
- Sekundäre Pflanzenstoffe



Sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien



- **Polyphenole** (z.B. Grünkohl, Artischocken, Beerenfrüchte, Radieschen; Schutz vor Radikalen, Nitrosaminbildung)
- **Sulfide** (z.B. Knoblauch, Zwiebel neutralisieren Nitrosamine)
- **Glucosinolate** (z.B. Senf, Meerrettich, Kohl, Kresse; aktivieren zelleigene Enzyme zur Neutralisation von z.B. Benzpyrenen)
- **Phytoöstrogene** (Hülsenfrüchte), **Indole** (Kohl), **Lignane** (Roggen) schwächen Promotorwirkung des Östrogens
- **Karotinoide/Vit. A** (z.B. Möhren, Tomaten, Paprika, Eigelb, Fisch, Milchprodukte; kontrollieren Zellwachstum, grenzen Tumorwachstum ein)
- **Vit. C, E, Selen** (schützen vor freien Radikalen)

4. Tipp

Taglich Vollkornprodukte

Verlust Ganzes Korn zu Wemehl Typ 405

Eisen	53 %
Zink	73 %
Magnesium	99 %
Calcium	54 %
Vitamin E	78 %
Vitamin B1	87 %
Vitamin B 2	68 %
Folsäure	88 %



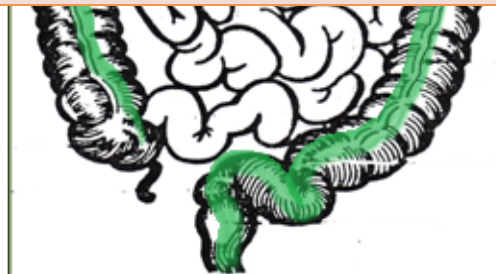
4. Tipp

Täglich Vollkornprodukte

Ballaststoffe

- Personen mit einer Ballaststoffaufnahme von **34 g/d** hatten im Vergleich zu Personen mit einer Ballaststoffaufnahme von **12 g/d** ein um **40 %** geringeres Risiko für Dickdarmtumore.

EPIC-Studie



Futter
Bifid

Bind
Scha
Darm

Schü
Diab
Übergewicht !

rin!

5. Tipp

Täglich Milchprodukte

Konventionell?



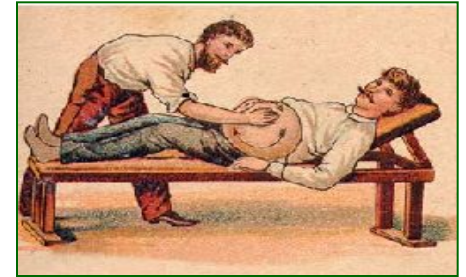
Probiotisch?



Besonders gesund sind Sauermilchprodukte, denn die Milchsäurebakterien trainieren das Immunsystem! Unterstützung mit Präbiotika wie Inulin + Oligofruktose (einschleichen wg Flatulenz)

Leichte vollwertige Ernährung + Essverhalten

- Häufige, kleine schlichte Mahlzeiten
- Trinken zwischen den Mahlzeiten
- Gründliches Kauen
- Nicht zu heiße/kalte Speisen
- Meiden von fettigen, stark gebratenen, frittierten, gepökelten, geräucherten, sehr süßen, sehr sauren, sehr scharfen + salzigen Speisen oder Getränken, Bohnenkaffee
- Zarte Gemüse dünsten z.B. Möhren, Kohlrabi, Spinat, Zucchini, Gurken, Brokkoli
- Reifes säurearmes rohes Obst z.B. Aprikosen, Birne, Banane, Mango, Himbeeren, Erdbeeren ggf. als Saft oder mit Sahne, Mandelmilch, Hafermehl oder in Quarkspeisen
- Leicht verdauliche Vollkornprodukte z.B. feinkrumiges altbackenes Brot, Vollkorntoast, -zwieback, -kekse, Knäckebrötchen, Suppen, Breie + Müsli aus Hirse-, Hafer-, Dinkelflocken mit Weizenkeimen, Hefeflocken, Nussmusen+ Obst ergänzt, Naturreis, Hirse, Vollkornnudeln
- Pellkartoffeln oder fettarmer Kartoffelbrei
- Powerdrinks (z.B. Sanddornnektar + Molkenpulver + Wasser) oder Quarkspeisen
- Bilanzierte Diäten



Tipps bei Nebenwirkungen von Chemo + Bestrahlung

Appetitlosigkeit

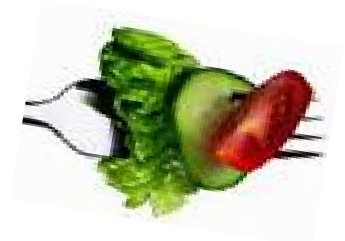
- Starke Essensgerüche meiden, gut lüften
- Immer kleine Snacks bereithalten, die zum Zugreifen verführen
- Gerichte eingefroren bereithalten
- Beim Kochen wenig würzen, selber nachwürzen bei Tisch
- Zwischen den Mahlzeiten trinken
- Appetitanregende Getränke z.B. Obstsäfte, pikant gewürzte Gemüsesäfte, Milchmixgetränke, Sauermilchprodukte



Geschmacksveränderung

- Saure Lebensmittel bevorzugen
- Würzen bei Tisch mit Knoblauch, Zwiebelpulver, Kräutern
- Geflügel + Fisch schmecken weniger bitter als Schwein oder Rind, eher Milchprodukte, Eier, Tofu bevorzugen
- Saucen mit Fruchtsäften zubereiten

Tipps bei Nebenwirkungen von Chemo + Bestrahlung



Übelkeit

- Vor dem Aufstehen trockene Nahrungsmittel essen
- Nicht selber kochen
- Essensgerüche meiden, geruchsarme Speisen, keine Lieblings Speisen
- Kalte Speisen + Getränke bevorzugen
- Viele kleine appetitlich angerichtete Mahlzeiten, gründliches Kauen, langsames Essen
- Fette, heiße, stark gewürzte + süße Speisen meiden
- Nach dem Essen Pfefferminztee, Zähne putzen

Erbrechen

- Ausreichende Flüssigkeits- + Salzzufuhr

Durchfall

- Kaliumreiche Nahrungsmittel z.B. Banane, Aprikosen
- 2,5-3 Liter Mineralwasser, ungesüßter Tee, Gemüsebrühe
- Bei Unverträglichkeiten gegen Milchzucker u./o. Milcheiweiß Sojaprodukte einsetzen
- Alkohol, Kaffee, kohlen säurehaltige Getränke meiden, wenig Frischobst
- Mehrere kleine Mahlzeiten



Tipps bei Nebenwirkungen von Chemo + Bestrahlung

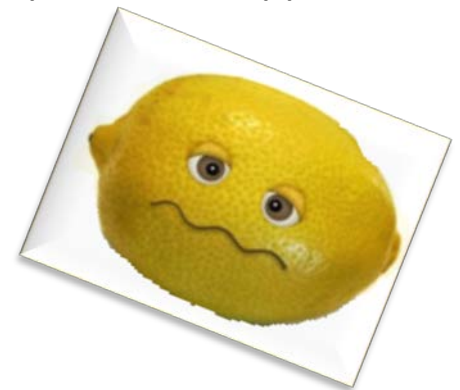


Schluckbeschwerden

- Nicht zu feste, bröselige oder zu flüssige Speisen
- Besser: Milchsuppen, Cremesuppen aus püriertem Gemüse, Kartoffeln oder Getreideflocken, weicher Käse, Joghurt, cremiger Quark, Pudding, Kartoffelbrei, weiche Knödel, Soufflés, sämige Saucen, fein geriebene Rohkost, Apfelmus, evtl. nachgewürzte Babynahrung
- Kühle oder gekühlte Speisen
- Sehr heiße Gerichte meiden
- Kohlensäurehaltige Getränke meiden

Mundtrockenheit

- Wasserhaltige Nahrungsmittel z.B. Obst, Kompotte, flüssige Milchprodukte, Suppen
- Gerichte mit viel Sauce
- Häufiger einen kleinen Schluck trinken, um Mund zu befeuchten
- Zitrusfrüchte als Zwischenmahlzeiten
- Pfefferminz-, Zitronentee oder auch Bonbons + Kaugummi





Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit !