



»Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein«

Ernährung gegen Krebs

Forschungen zeigen, dass bestimmte Lebensmittel Krebs vorbeugen - und auch helfen können, diesen zu bekämpfen. Eine Umstellung der Ernährung kann maßgeblich dazu beitragen, einer Krebserkrankung vorzubeugen oder nach einer Krebsdiagnose sogar die Überlebenschancen zu steigern.

Die neuesten Erkenntnisse stellt Dr. Neal D. Barnard, Präsident der Ärzteorganisation *Physicians Committee for Responsible Medicine* und einer der führenden Forscher über den gesundheitlichen Einfluss von Ernährung, unter Mitwirkung der Ernährungsberaterin Jennifer K. Reilly in dem neuen bahnbrechenden Buch »Den Krebs überleben« vor.

Der Autor



Dr. Neal Barnard (Jahrgang 1953) ist Präsident der Ärzteorganisation PCRM (*Physicians Committee for Responsible Medicine*) und Professor für Medizin an der George Washington Universität.

Er ist einer der führenden Forscher über den Einfluss von Ernährung auf die Gesundheit. Seine wissenschaftlichen Artikel wurden in Fachzeitschriften wie *Diabetes Care*, *The American Journal of Cardiology* und *Scientific American* veröffentlicht.

Der renommierte Arzt hat zahlreiche Bücher verfasst, darunter »Powerfoods für das Gehirn« (2017), »Dr. Barnards revolutionäre Methode gegen Diabetes: Diabetes heilen ohne Medikamente - wissenschaftlich bewiesen« (2016) und »Schmerzen lindern durch richtige Ernährung« (1999).

Informationen: www.pcrm.org

Buchvorstellung von Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

Die Rolle der Ernährung bei Krebsvorbeugung und Krebsbekämpfung

Wissenschaftler erforschen seit vielen Jahren den Einfluss der Ernährung auf die Krebsprävention sowie die Verbesserung der Überlebenschancen nach einer Krebsdiagnose durch das Ernährungsverhalten. »Bestimmte Ernährungsmuster scheinen sich besonders günstig darauf auszuwirken, dass Menschen, bei denen Krebs diagnostiziert wurde, ein längeres und gesünderes Leben führen können«, so Dr. Neal Barnard. »Andere Ernährungsmuster hingegen verstärken das Risiko und führen zu höheren Krebsraten.«

Milchprodukte vermeiden

Milch, Käse und andere Milchprodukte stecken voller Fett und Cholesterin. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Milchprodukte eine bedeutende Rolle bei der Krebsentstehung spielen: Dies gilt besonders für Prostatakrebs sowie Brust- und Eierstockkrebs.



»Die Physicians Health Study und die Health Professionals Follow-up-Study der Harvard Universität ergab, dass Männer, die häufig Milchprodukte verzehren, ein höheres Prostatakrebsrisiko haben«, erklärt Dr. Barnard. Die Männer, die mehr als zwei Portionen Milch pro Tag konsumierten, hatten ein um 60 Prozent höheres Prostatakrebsrisiko als die Männer, die auf Milch und Milchprodukte verzichteten.

Milch sorgt für das schnelle Wachstum von Neugeborenen. Kuhmilch, die Muttermilch für Kälber, enthält Hormone und Stoffe, die das schnelle Wachstum des Kälbchens garantieren. Wenn Menschen Kuhmilch trinken, steigt der insulinähnliche Wachstumsfaktor IGF-1 im Blut. IGF-1 fördert das Wachstum von Krebszellen: »Wenn Brustkrebszellen im Labor in einem Reagenzglas mit IGF-1 in Kontakt gebracht werden, wachsen sie sehr schnell«, erläutert der Mediziner. »Milch verursacht aber noch andere chemische Veränderungen im Körper, die die Entstehung bestimmter Krebsarten provozieren können.«

Der hohe Kalziumgehalt in Milch reduziert zudem die Aktivierung von Vitamin D. Vitamin D senkt das Risiko, an Krebs zu erkranken und erhöht die Überlebensrate. Weniger Vitamin D im Blut kann z.B. das Risiko für Prostatakrebs steigen lassen.

Auch der Milchzucker, die Laktose, scheint Krebs zu fördern. »Eine Analyse mehrerer Studien, die den Zusammenhang zwischen dem Konsum von Milchprodukten (fettreduziert, fettarm, vollfett, Joghurt, Käse und Laktose) und Eierstockkrebs näher untersuchten, ergab, dass sich pro 10 Gramm konsumierter Laktose (die Menge, die ungefähr in einem Glas Milch steckt) das Eierstockkrebsrisiko um 13 Prozent erhöht«, schreibt der Ernährungsmediziner.

Fleisch und Fleischprodukte vermeiden

»Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Krebs häufiger in Gesellschaften auftritt, in denen viele fettreiche Lebensmittel, insbesondere aber Fleisch verzehrt werden, und weitaus seltener in Ländern, in denen die Ernährungsweise auf Getreide, Gemüse und Obst basiert«, erklärt Dr. Neal Barnard.

Großangelegte Studien aus Deutschland und England zeigen, dass Vegetarier im Vergleich zu Fleischessern ein um ca. 40 Prozent geringeres Risiko haben, an Krebs zu erkranken. »Wissenschaftliche Erkenntnisse deuten darauf hin, dass dies zum Teil an den typischen Eigenschaften von Fleisch liegt, das im Gegensatz zu Obst und Gemüse reichlich Fett, aber keinerlei Ballaststoffe enthält.«

Zahlreiche Forschungsarbeiten zeigen einen Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Darmkrebs: So belegen Studien, dass das Darmkrebsrisiko bei Menschen, die rotes und verarbeitetes Fleisch verzehren, im Gegensatz zu Menschen, die Fleisch vermeiden, deutlich höher ist. Die EPIC-Studie (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*) zeigte, dass bereits der Konsum von 50 Gramm verarbeiteter Fleischprodukte pro Tag das Risiko, an Darmkrebs zu sterben, um 11 Prozent erhöht.

Darüber hinaus entstehen beim Erhitzen von Fleisch und Fisch, vor allem bei hohen Temperaturen, krebsverursachende heterozyklische Amine. Je länger und je heißer Fleisch gegart wird, umso mehr dieser karzinogenen Stoffe werden gebildet. Besonders stark sammeln sich heterozyklische Amine in gegrilltem Hühnerfleisch.

>>>



Eier vermeiden

Eier sind randvoll mit gesättigten Fetten und Cholesterin. Sie enthalten keine Ballaststoffe und keinerlei krebsbekämpfende Antioxidantien. Die Auswirkungen von Eiern in der Ernährung auf das Krebsrisiko wurden zwar nicht so intensiv untersucht wie der Konsum von Milchprodukten und Fleisch. Doch die vorliegenden wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen, dass ein Verzicht auf Eier sinnvoll ist: **»Die überzeugendste wissenschaftliche Erkenntnis weist daraufhin, dass der Konsum von Eiern zu einem erhöhten Darm- und Blasenkrebsrisiko führt.** Eine Dosis-Wirkung-Metaanalyse von 18 wissenschaftlichen Studien ergab einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von fünf oder mehr Eiern pro Woche mit Prostata-, Brust- und Eierstockkrebs.

Eine weitere Studie schaute sich 3.539 Patienten mit elf verschiedenen Krebsarten in Uruguay genauer an und fand heraus, dass diejenigen, die die meisten Eier verzehrten, im Vergleich zu denjenigen, die den geringsten Eierkonsum hatten, ein deutlich höheres Risiko für Mundhöhlen-, Rachen-, Magen-, End- und Mastdarm-, Lungen, Brust-, Prostata-, Blasenkrebs und alle Krebsarten zusammen hatten.«

Viele Ballaststoffe, wenig Fett

Fettreiche, ballaststoffarme, tierische Lebensmittel wie Fleisch, Milchprodukte und Eier verstärken die Bildung von Hormonen, die das Krebswachstum befeuern. Vor allem wird zu viel Östrogen produziert. Östrogen sorgt dafür, dass etwas wächst: Bei jungen Mädchen bilden sich durch das Hormon die weibliche Figur und das Brustgewebe. Östrogene sorgen ebenso dafür, dass jeden Monat die Gebärmutter Schleimhaut wächst für eine mögliche Schwangerschaft. Östrogen führt aber nicht nur dazu, dass gesundes Gewebe wächst: Östrogene können die Mutation gesunder Zellen zu Krebszellen auslösen und sie fördern das Wachsen von Krebszellen, erklärt Dr. Neal Barnard. **»Als Wissenschaftler bei einem Labortest etwas Östrogen auf Brustkrebszellen gaben, vermehrten sich diese rapide.«**

Auch Männer haben das Hormon Östrogen im Blut. **»Krebsforscher vermuten seit langem, dass sowohl Östrogen wie auch Testosteron bei der Entwicklung von Prostatakrebs eine Rolle spielen«,** so renommierte Mediziner. **»Wegen dieser und anderer Erkenntnisse empfehlen viele Wissenschaftler, um Fleisch, Milchprodukte, frittierte Speisen und anderes fettiges Essen einen großen Bogen zu machen, da dies das Krebsrisiko verringern kann.«** Und: **»Männer, die sich gesünder ernähren, d.h. mehr Gemüse, Obst und andere fettarme, pflanzenbasierte Lebensmittel essen, haben ein geringeres Risiko, an Krebs zu erkranken, und bessere Chancen, Krebs zu überleben, falls er doch zuschlägt.«**

Eine ballaststoffreiche und fettarme Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide (das im Unterschied zu Weißmehl und weißem Reis seine natürlichen Ballaststoffe enthält) reduziert zu viele Östrogene und zu viel Testosteron. Dies senkt die Wahrscheinlichkeit, dass sich Krebszellen vermehren und verbreiten.

Ballaststoffe transportieren alle möglichen Stoffe, die unser Körper entsorgen will, Hormone eingeschlossen, aus dem Körper heraus. **»Dieses Entsorgungssystem beginnt in Ihrer Leber, die permanent damit beschäftigt ist, Ihr Blut zu filtern«,** erklärt Dr. Neal Barnard. **»Während Ihr Blut durch das feine Kapillarennetzwerk Ihrer Leber strömt, entfernen die Leberzellen daraus Giftstoffe, Cholesterin, Medikamente, überflüssige Hormone und was auch immer Ihr Körper sonst noch für schädlich hält. Diese unerwünschten Substanzen werden dann von der Leber in eine kleine Röhre geschickt, nämlich den Gallengang, der zu Ihrem Darmtrakt führt. Dort saugen sich die Ballaststoffe mit den Abfallstoffen voll und transportieren sie mit dem Rest des Stuhls nach draußen.«**

Der Forscher erklärt, was passiert, wenn unsere Nahrung zu wenig Ballaststoffe enthält: Wenn unsere Leber Hormone oder andere schädliche Stoffe in unseren Verdauungstrakt schickt, können sie dort nicht aufgenommen und aus dem Körper heraus transportiert werden. Dadurch gelangen sie zurück in den Blutkreislauf. **»Dieses endlose Spiel - Hormone, die das Blut und die Leber passieren, im Verdauungstrakt landen und dann leider wieder vom Blut aufgenommen werden - nennt sich enterohepatischer oder Darm-Leber-Kreislauf. Dieser sorgt dafür, dass die Hormone länger in Ihrem Blut bleiben als sie sollten.«**

Eine ballaststoffreiche Ernährung durchbricht diesen Kreislauf. Ballaststoffe bewegen den Stuhl im Darm vorwärts, so dass krebserzeugende Stoffe schnell ausgeschieden werden. Somit hilft eine ballaststoffreiche Ernährung nicht nur, Darmkrebs vorzubeugen, sondern ist generell wichtig für die Krebsprävention und das Überleben von Krebs.

Eine ballaststoffreiche Ernährung scheint außerdem die Immunfunktion zu unterstützen. Fett- und cholesterinreiche Lebensmittel dagegen können die Funktion des Immunsystems beeinträchtigen.

Zink ist unverzichtbar für ein starkes Immunsystem und bei der Entgiftung. Es ist in Hülsenfrüchten, Vollkorn, Leinsamen und Kürbiskernen enthalten.





Krebskiller in pflanzlichen Lebensmitteln

»Studien haben eindeutig bewiesen, dass gemüse- und obstreiche Ernährungsweisen die Wahrscheinlichkeit reduzieren, Krebs zu entwickeln«, schreibt Dr. Neal Barnard. »Diese Studien weisen außerdem daraufhin, dass Krebsüberlebende, die mehr Obst und Gemüse essen, tatsächlich ein längeres krebsfreies Leben führen.«

Wir wissen, dass so genannte freie Radikale unsere Zellen angreifen. Freie Radikale können sogar unsere Chromosomen attackieren, die tief im Inneren der Zellen liegen. Wenn Chromosomen beschädigt sind, kann dies zur unkontrollierten Vermehrung führen - der Beginn von Krebs. »Biologen glauben, dass ein Großteil des Alterungsprozesses und viele Krebsarten durch den von freien Radikalen angerichteten Schaden verursacht werden«, so der Forscher.

Antioxidantien sind kraftvolle Krebskiller. Sie helfen, Schäden durch freie Radikale zu verhindern. Auch Phytochemikalien haben schützende Eigenschaften. Antioxidantien und Phytochemikalien sind ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, ganz besonders in Obst und Gemüse.

Eines der bekanntesten Antioxidantien ist Beta-Carotin. Es wehrt freie Radikale ab, die sich der Zelle nähern, reguliert das Zellwachstum und stärkt unser Immunsystem. Die orangen und roten Farbstoffe sind in Karotten, Süßkartoffeln, Kürbissen, Paprika, Aprikosen und anderem orangen Obst und Gemüse, aber auch in dunkelgrünem Blattgemüse wie Grünkohl (hier wird der orange Farbstoff vom Chlorophyll überdeckt) enthalten.

Dies scheint aber nur für das Beta-Carotin zuzutreffen, das wir direkt über unser Essen aufnehmen. Dr. Barnard berichtet von einer Studie über die Schutzwirkung von Beta-Carotin bei Rauchern, die ja bekanntlich besonders krebsgefährdet sind. Hier hatten Raucher, deren Ernährung viel Beta-Carotin enthielt, einen gewissen Schutz, während eine andere Gruppe Raucher, die ihr Beta-Carotin über Präparate aufnahm, sogar ein höheres Risiko hatte, Krebs zu entwickeln als andere Raucher. »Es könnte daran liegen, dass die Präparate nur sehr hohe Dosierungen eines einzelnen Antioxidanz liefern und die Absorption anderer Antioxidantien dadurch blockiert wird. Im Gegensatz dazu enthält Obst und Gemüse, das reich an Beta-Carotin ist, gleichzeitig Hunderte weiterer Antioxidantien, Vitamine, Mineralstoffe und weitere schützende Substanzen.«

Zur Gruppe der Carotionide (Pflanzenfarbstoffe) gehört auch Lycoplen. Es verleiht Tomaten, roten Grapefruits und Wassermelonen ihre leuchtend rote Farbe. Lycoplen ist ebenfalls ein außergewöhnlich wirkungsstarkes Antioxidans, das für seine krebshemmende Eigenschaft bekannt ist. Besonders gut untersucht ist die Schutzwirkung von Lycoplen bei Prostatakrebs. >>>



Eine ballaststoffreiche und fettarme Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkorn senkt die Wahrscheinlichkeit, dass sich Krebszellen vermehren und verbreiten.



Beta-Carotin in orangem Gemüse und Obst wehrt freie Radikale ab, reguliert das Zellwachstum und stärkt unser Immunsystem. Damit können uns Karotten & Co. wirksam vor Krebs schützen.

Unten: Lycoplen in Tomaten ist ebenfalls für seine krebshemmende Wirkung bekannt, besonders bei Prostatakrebs.





Vitamin C stärkt die Immunfunktion und ist dafür zuständig, im Zellinneren schädliche Substanzen zu inaktivieren und damit den Zellkern mit dem Erbgut zu schützen.



Grünes Blattgemüse und Wildkräuter enthalten unendlich viele Phytochemikalien, Bitterstoffe und Chlorophyll, die stark antioxidativ wirken und den Körper entgiften.

Vitamin-E-reiche Lebensmittel stärken die Immunfunktion und schützen die Zellmembran vor freien Radikalen. Vitamin E ist in Hülsenfrüchten wie Bohnen und Linsen, Vollkorngetreide, Nüssen und Samen enthalten.



»Eine Studie der Harvard University zeigte, dass Männer, die nur zwei Portionen Tomatensoße pro Woche konsumierten, im Vergleich zu den Männern, die nur sehr selten Tomaten oder Tomatenprodukte verzehrten, ein um 23 Prozent geringeres Prostatakrebsrisiko hatten. Männer, die zehn oder mehr Portionen Tomatenprodukte pro Woche verzehrten, hatten ein um 35 Prozent geringeres Risiko«, schreibt der Ernährungsexperte. Durch Kochen wird übrigens mehr Lykopen aus Pflanzenzellen freigesetzt, wodurch wir es besser aufnehmen können. Es macht also Sinn, wenn Tomaten sowohl roh also auch gekocht - auch in Form von Tomatensoße oder Tomatenmark - häufig auf dem Speiseplan stehen. Das gleiche gilt übrigens für Karotten: Auch hier können wir das wertvolle Beta-Carotin leichter aufnehmen, wenn die Karotten gekocht sind.

Vitamin C ist uns allen als kraftvolles Antioxidans bekannt. Es stärkt die Immunfunktion und ist dafür zuständig, im Zellinneren schädliche Substanzen zu inaktivieren und damit den Zellkern mit dem Erbgut zu schützen. Vitamin C ist nicht nur in Zitrusfrüchten enthalten, gute Vitamin-C-Lieferanten sind auch Petersilie, Paprika, Johannisbeeren, Erdbeeren, Honigmelonen, Fenchel, Brokkoli, Rosenkohl und Spinat - und natürlich Beeren wie Acerola, Sanddorn und Hagebutten.

Weitere wichtige Antioxidantien sind Vitamin E und Selen. Vitamin E und Selen schützen die Zellmembran vor dem Angriff freier Radikale. Vitamin E ist in Hülsenfrüchten wie Bohnen und Linsen, Vollkorngetreide, Nüssen und Samen enthalten. Selen ist ebenfalls in Vollkorngetreide, Vollreis und Hülsenfrüchten enthalten, ganz besonders viel steckt in Paranüssen. Menschen, die Vitamin-E-reiche Lebensmittel essen, haben eine bessere Immunfunktion, erklärt Dr. Barnard. Dagegen könne das starke Erhöhen des Vitamin-E-Blutwerts durch die Einnahme von Präparaten die Immunfunktion beeinträchtigen. Lebensmittel enthielten acht verschiedene Arten von Vitamin E, Präparate aber meist nur eine oder zwei. Zu viel von nur einer Vitamin-E-Art könne die Absorption der anderen Arten behindern, erfahren wir weiter.

Pflanzen enthalten neben Antioxidantien noch viele weitere schützende Stoffe, die Phytochemikalien oder sekundäre Pflanzenstoffe genannt werden. Wissenschaftler glauben, dass Pflanzen sich mit diesen Verbindungen vor Stress, Umweltgiften und Fressfeinden schützen. Wenn wir über das Essen von Pflanzen Phytochemikalien aufnehmen, entfalten sie neuesten Studien zufolge schützende Wirkungen gegen die Ursachen verschiedener Krankheiten. Bestimmte Phytochemikalien in Pflanzen können beispielsweise unsere Hormone regulieren, Cholesterin senken, die Produktion von Enzymen fördern, Bakterien und Viren bekämpfen oder Krebs verhindern. Eine besondere Rolle spielen hier Kreuzblütlergemüse und Gemüse der Allium-Familie.



Es gibt inzwischen viele wissenschaftliche Studien die zeigen, dass ein regelmäßiger Verzehr von Kreuzblütlern vor Krebserkrankungen schützen und das Wachstum von Krebszellen aufhalten kann. Sie enthalten Senfglycoside, die Krebszellen effizient bekämpfen. Zu den Kreuzblütlern zählen Brokkoli, Chinakohl, Rosenkohl, Blumenkohl, Weißkohl, Grünkohl, Kohlrabi, Weiße Rüben, Meerrettich, Radieschen, Ruccola, Rettich... Sulforaphan, das zum Beispiel in Brokkoli enthalten ist, ist ein besonders starkes Senfglycosid, das die Fähigkeit der Leber verstärkt, giftige Chemikalien und krebserregende Stoffe herauszufiltern und auszuscheiden. Eine besonders gute Sulforaphan-Quelle sind Brokkoli-Sprossen - es gibt verschiedene Forschungsprojekte mit Brokkoli-Sprossen, u.a. des Universitätsklinikums Heidelberg.

Gemüse der Allium-Familie, dazu zählen Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch, Lauch, Bärlauch und ihre Verwandten, können die Eliminierung von Karziogenen im Körper beschleunigen und vielleicht sogar das Entstehen oder das Wachsen von Krebszellen verhindern, ist in »Den Krebs überleben« zu lesen. »Mehrere Studien haben nachgewiesen, dass Menschen, die regelmäßig Gemüse aus der Alliumfamilie verzehren, ein geringeres Krebsrisiko haben, vor allem wenn es sich um Magen- oder Darmkrebs handelt«, so Dr. Neal Barnard. Hier gilt, die Gemüse möglichst roh zu verzehren, da Erhitzen die krebzbekämpfenden Phytochemikalien zum Teil zerstört.

Auch der Konsum von Sojaprodukten wie Sojamilch und Tofu scheint vor Krebs zu schützen. Soja enthält Isoflavone. Das sind gelblich gefärbte Pflanzenfarbstoffe, die ebenfalls zu den Phytochemikalien zählen. Weil ihr chemischer Aufbau grob dem von Östrogenen ähnelt, wird Soja immer wieder negativ bewertet. Soja enthält aber nicht die Östrogene, die Krebs wuchern lassen, erklärt Dr. Barnard. Mehrere Studien zeigen, dass Frauen, die viel Soja verzehren, im Vergleich zu Frauen, die wenig oder gar keine Sojaprodukte verzehrten, ein deutlich geringeres Brustkrebsrisiko haben. Auch das Risiko eines Wiederauftretens von Brustkrebs ist um ungefähr 30 Prozent geringer. Sojaisoiflavone scheinen Studien zufolge auch Gebärmutterkrebs und Prostatakrebs vorzubeugen. Bei Männern kann wissenschaftlichen Studien zufolge ein erhöhter Konsum von Sojaprodukten das Prostatakrebsrisiko um 30 Prozent verringern.

Die Stärkung des Immunsystems ist eine Schlüsselstrategie bei der Krebsprävention und dem Überleben von Krebs, erklärt Dr. Neal Barnard. »Das Immunsystem ist bei der Bekämpfung von Krebs immens wichtig. Einzelne Krebszellen bilden sich von Zeit zu Zeit bei uns allen. Krebszellen können sich aber auch von einem existenten Tumor ablösen und in andere Teile des Körpers wandern. Wenn Ihr Immunsystem auf der Hut ist, erkennt und zerstört es diese Krebszellen.« >>>



Kreuzblütlergemüse enthalten Senfglycoside, die Krebszellen effizient bekämpfen. Dazu zählen Brokkoli und Brokkolisprossen, Rosenkohl, Blumenkohl, Weißkohl, Grünkohl, Ruccola usw.

Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch, Lauch, Bärlauch und andere Gemüse der Allium-Familie können die Eliminierung von Karziogenen im Körper beschleunigen und vielleicht sogar das Entstehen oder das Wachsen von Krebszellen verhindern.



Der regelmäßige Verzehr von Sojaprodukten wie Sojamilch, Tofu oder Tempeh kann Studien zufolge das Risiko für Brustkrebs, Gebärmutterkrebs und Prostatakrebs deutlich reduzieren.





Immun-Booster zum Frühstück: Vollkorn-Flocken, Amaranth-Pops und frisch gemahlene Leinsamen mit frischen Früchten (hier: Erdbeeren im Mixer püriert) und Soja-Joghurt können uns schon zum Frühstück mit einer Extra-Portion Zink, Vitamin E, Vitamin C und Isoflavonen versorgen. Für Selen sorgen Paranüsse. Auch die Ballaststoffe unterstützen die Immunfunktion. Neben Vitaminen und vielen sekundären Pflanzenstoffen versorgt uns so ein Power-Müsli mit pflanzlichem Protein, komplexen Kohlenhydraten (die machen lange satt!) und Mineralien.

Unser Immunsystem stärken wir mit den zuvor genannten Antioxidantien wie Carotinoiden, Vitamin C und E. Auch das Mineral Zink ist unverzichtbar für ein starkes Immunsystem und bei der Entgiftung. Es ist in Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Amaranth, Leinsamen und Kürbiskernen enthalten.

Fetteiche Lebensmittel beeinträchtigen unser Immunsystem. Die gilt besonders für tierische Fette und Cholesterin. Aber um unser Immunsystem zu stärken, sollten wir auch den Konsum pflanzlicher Öle und Fette reduzieren, indem wir möglichst nichts Frittiertes essen und Gemüse in Gemüsebrühe dünsten, statt in Öl anzubraten.

Es gibt jedoch zwei essentielle Fettsäuren, die wir über unsere Nahrung aufnehmen müssen: **Alpa-Linolensäure (eine Omega-3-Fettsäure) und Linolsäure (eine Omega-6-Fettsäure)**. Die meisten Menschen nehmen zu viele Omega-6- und zu wenige Omega-3-Fettsäuren auf. Es ist daher wichtig, vor allem auf Omega-3 zu achten. **Omega-3-Fettsäuren kommen in vielen Gemüse- und Obstsorten vor. Besonders konzentriert sind sie in Leinsamen, Weizenkeimen, Walnüssen und Rapsöl.** »Ein bisschen Leinsamenöl auf dem Salat oder gemahlene Leinsamen als Topping auf Ihrem Frühstücksmüsli sind eine einfache Möglichkeit, mehr Omega-3-Fettsäuren über Ihr Essen aufzunehmen«, schreibt Dr. Barnard.

Ein gesundes Gewicht halten

»Die Gewichtskontrolle ist unabdingbar für die Abwehr chronischer Krankheiten«, erklärt der Mediziner. »Studien haben gezeigt, dass dünnere Menschen weniger häufig Krebs entwickeln. Zusätzlich kann der Verlust überflüssigen Gewichts die Überlebenschancen verbessern, wenn Krebs diagnostiziert wurde.«

Körperfett produziert einerseits zu viele Östrogene. Zum anderen haben Frauen und Männer mit zu viel Körperfett weniger Sexualhormon-bindendes-Globulin (SHBG) im Blut, welches zu viel Östrogen und Testosteron deaktiviert. Dies bedeutet für übergewichtige Menschen, dass zu viele Hormone ungehindert durch die Blutbahn wandern. Wir haben bereits gelesen, dass zu viel Östrogen und Testosteron das Risiko für Krebsentstehung erhöht. Falls sich Krebstumore bereits gebildet haben, erhöht sich das Risiko für deren Streuung in andere Körperregionen. Übergewicht kann zudem die Immunabwehr schwächen, so dass auftretende Krebszellen weniger gut bekämpft werden können.

Dr. Neal Barnard erklärt in seinem neuen Buch, wie wir gesund abnehmen: **Entscheidend ist nicht, wie viel wir essen, sondern was wir essen. Denn wenn wir einfach nur weniger essen, drosselt der Körper die Geschwindigkeit, mit der er Fett verbrennt, so dass wir weniger abnehmen. Anschließend ist eine erneute Gewichtszunahme vorprogrammiert.**

»Konzentrieren Sie sich daher lieber auf gesunde Lebensmittel, die von Natur aus kalorienarm sind«, so seine Empfehlung. Unsere Ernährung sollte sich aus Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide zusammensetzen. Diese pflanzlichen Lebensmittel enthalten einerseits weniger Kalorien und weniger Fett und sind so ballaststoffreich, dass sie satt machen, bevor wir zu viele Kalorien aufnehmen. Auch der Konsum pflanzlicher Öle und Fette sollte stark reduziert werden. Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide versorgen uns mit reichlich Vitaminen, Mineralstoffen, pflanzlichen Proteinen, komplexen Kohlenhydraten, Ballaststoffen und natürlich mit wertvollen Antioxidantien und Phytochemikalien.

»Ein schlanker Körper ist nicht der einzige Vorteil dieser nährstoffreichen Ernährungsweise«, so Dr. Barnard. Denn fettarme pflanzenbasierte Ernährung wird auch dazu eingesetzt, Herzkrankheiten zu heilen, Bluthochdruck zu senken, das Risiko für Schlaganfälle und Alzheimer zu senken und Diabetes unter Kontrolle zu bringen.



Konsequente Umstellung auf pflanzliche Ernährung

Wichtig ist eine konsequente Umstellung der Ernährung: Streichen Sie tierische Produkte wie Milch, Fleisch, Fisch und Eier aus Ihrer Ernährung und ernähren Sie sich von Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide.

Studien haben gezeigt, dass leichte Änderungen der Ernährungsweise wenig bewirken: »So sehr wir uns auch einreden möchten, dass schon sehr kleine Veränderungen hilfreich sind, so ernüchternd ist es, dass ein bisschen weniger Fett hier und eine Portion Obst mehr da am Ende nur sehr wenig ausrichten können«, erklärt der Ernährungsexperte. »Sie müssen sich darüber im Klaren sein, dass Sie, um Ihr Krebsrisiko zu verringern oder die Erkrankung wirkungsvoll zu bekämpfen, Ihre Ernährung völlig umstellen müssen.«

Tipps zur Umstellung + 130 Rezepte

Mit seinem neuen Buch »Den Krebs überleben - Mit gezielter Ernährung den Heilungsprozess unterstützen« hat Dr. Neal Barnard ein Handbuch entwickelt, das alle wesentlichen Forschungsergebnisse komprimiert und leicht verständlich vorstellt sowie ganz konkrete Anleitungen und Hilfestellungen gibt, die Ihre Umstellung auf die gesunde Ernährungsweise erleichtern: Kopiervorlagen für Ernährungsprotokolle, einen schnellen Ballaststoff-Check, hilfreiche Tabellen zur Kochzeit von Hülsenfrüchten und Getreidearten, Tipps für verschiedene Zubereitungsarten, Tabellen zum Nährstoffgehalt verschiedener pflanzlicher Lebensmittel, Beispielmahlzeiten und viele praktische Hinweise mehr.

Im Rezeptteil finden Sie 130 vegane Gerichte auf 170 Seiten:

- Frühstücksideen
- Smoothies
- Vorspeisen
- Suppen, Eintöpfe und Chilis
- Salate und Salatdressings
- Soßen
- Getreide-Grundrezepte
- Getreidegerichte
- Gemüse-Beilagen
- Hauptgerichte
- Sandwiches und Wraps
- Desserts

Zwei Rezepte stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten vor: Eine Tempeh-Brokkoli-Pfanne (mit Senfglykosiden, Isoflavonen und Lycoplen, dazu reich an Proteinen und Kalzium) und eine schnelle Lasagne (cholesterin- und fettarm, dafür voller gesunder Ballaststoffe und krebsbekämpfender Nährstoffe).

>>>



Buchtipp: Den Krebs überleben

Eine Ernährungsumstellung kann maßgeblich dazu beitragen, Krebs vorzubeugen oder nach einer Krebsdiagnose sogar die Überlebenschancen zu steigern. Die neuesten Erkenntnisse stellt Dr. Neal Barnard, renommierter Arzt und einer der führenden Forscher über den Einfluss von Ernährung auf die Gesundheit, in seinem Praxishandbuch »Den Krebs überleben« vor.

Wir erfahren, dass unsere Lebensmittel Heilmittel sind, wenn sie richtig gewählt werden. Detaillierte Informationen über die hohe Konzentration an schützenden Substanzen in Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkorn, viele Tipps zu verschiedenen Zubereitungsarten sowie 130 leicht nachzukochende Rezepte erleichtern den Einstieg in die gesunde Ernährungsweise.

Neal Barnard & Jennifer K. Reilly:

Den Krebs überleben

Mit gezielter Ernährung den Heilungsprozess unterstützen

352 Seiten, gebunden · mit 130 Rezepten

Unimedica-Verlag, 2018 · ISBN: 978-3-946566-92-2

Preis: 24,80 Euro



Tempeh-Brokkoli-Pfanne

Tempeh, das aus fermentierten Sojabohnen hergestellt wird, ist leicht verdaulich und unglaublich proteinreich. Schon eine Portion dieses Rezepts enthält 20 Gramm Protein. Der Brokkoli liefert darüber hinaus noch leicht absorbierbares Kalzium - und das ganze Gericht ist schon in wenigen Minuten zubereitet.

Außer auf warmem Couscous können Sie dieses Gericht auch auf Naturreis oder Ihrem Lieblingsgetreide servieren.

ZUTATEN für 4 Portionen

280 g Tempeh
60 ml Gemüsebrühe
2 Brokkoliköpfe oder 2 Tüten (je 450 g)
gefrorene Brokkoliröschen
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
1 rote Paprika, gewürfelt
1 EL Knoblauch, fein gehackt oder zerdrückt
1 EL frischer Ingwer, geschält und fein gehackt, oder 1 TL Ingwerpulver
1 EL Sojasoße
400 g gekochter Couscous, warm gehalten

ZUBEREITUNG

1. Tempeh in 1 cm große Würfel schneiden und 10 Minuten dünsten.
2. Gemüsebrühe in einer großen Pfanne erhitzen. Tempeh, Brokkoli, Zwiebel, Paprika, Knoblauch und Ingwer hineingeben. Auf mittlerer bis hoher Flamme schmoren, bis der Tempeh leicht gebräunt und das Gemüse bissfest ist.
3. Sojasoße kurz vor dem Servieren einrühren. Auf warmem Couscous servieren.
4. Reste halten sich in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu 3 Tage.

PRO PORTION:

285 Kalorien; 8,1 g Fett; 1,7 g gesättigte Fette; 25,5 % Kalorien aus Fett; 0 mg Cholesterin; 20,2 g Protein; 37,2 g Kohlenhydrate; 5,8 g Zucker; 7,1 g Ballaststoffe; 312 mg Natrium; 127 mg Kalzium; 3,1 mg Eisen; 86,4 mg Vitamin C; 1,3 mg Beta-Carotin; 2,3 mg Vitamin E

Aus:



FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Gesund essen ohne Tierleid





Schnelle Lasagne

Die Zeiten komplizierter, fettreicher und zeitaufwändiger Lasagnen gehören der Vergangenheit an. Diese Variante verwendet fertige Pastaplatten und lässt sich daher besonders einfach zubereiten. Mit dieser cholesterin- und fettarmen Lasagne, die voller gesunder Ballaststoffe und krebsbekämpfender Nährstoffe steckt, können Sie sich richtig verwöhnen. Bestreuen Sie sie für noch mehr B-Vitamine und eine angenehme käseähnliche Note gern noch mit reichlich Hefeflocken.

ZUTATEN für 8 Portionen

- 1,4 kg frischer Spinat, gründlich gewaschen und gehackt
oder 1 Tüte (450 g) gehackter Tiefkühlspinat, aufgetaut
- 450 g fester Tofu, zerkrümelt
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
oder zerdrückt
- 1 TL Salz
- 2 große Dosen (je 800 g) Tomatensoße
- 450 g Vollkorn-Lasagneplatten
- 10 kleine feste Champignons in Scheiben geschnitten
oder 3 große Handvoll gehacktes Gemüse Ihrer Wahl
- 10 frische Basilikumblätter, in dünne Streifen geschnitten oder 1 TL getrocknetes Basilikum
- 1 TL getrockneter Oregano
- 10 g veganer Parmesankäse
oder Hefeflocken

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 160 °C vorheizen. Spinat, Tofu, Knoblauch und Salz in einer großen Schüssel vermischen.
2. 125 ml Tomatensoße auf den Boden einer ca. 23 x 33 cm großen Auflaufform verteilen.
Eine Schicht Lasagneplatten leicht überlappend auf die Soße legen. Die Hälfte der Spinat-Tofu-Mischung darauf verteilen und glatt streichen. Eine weitere Schicht Lasagneplatten darüberlegen. Genug Tomatensoße auf die Platten geben, damit diese davon bedeckt sind.
Eine Schicht Pilzscheiben darauf verteilen.
Die Hälfte des Basilikums und des Oreganos gleichmäßig auf den Pilzen verteilen.
Weitere Schichten aus Lasagneplatten, Spinat-Tofu-Mischung, nochmals Lasagneplatten, Tomatensoße, Pilzen und dem restlichen Basilikum und Oregano hinzufügen, bis der obere Rand der Auflaufform erreicht ist. Gleichmäßig veganen Parmesan über die Lasagne streuen.
3. Straff mit Aluminiumfolie abdecken und 1 Stunde im Ofen backen. Folie abnehmen und mit einem Messer in die Mitte der Lasagne bis zum Boden durchstechen, um zu prüfen, ob die Lasagneplatten gar sind.
Vor dem Servieren 15 Minuten abkühlen lassen.
4. Lasagnereste halten sich in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu 3 Tage.

PRO PORTION:

334 Kalorien; 4,6 g Fett; 0,7 g gesättigte Fette; 12,4 % Kalorien aus Fett; 0 mg Cholesterin; 18,4 g Protein; 62,8 g Kohlenhydrate; 10,3 g Zucker; 11 g Ballaststoffe; 1.449 mg Natrium; 147 mg Kalzium; 6,3 mg Eisen; 16,9 mg Vitamin C; 3,2 mg Beta-Carotin; 6,2 mg Vitamin E

Aus:



FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Gesund essen ohne Tierleid

