

eMagazin Ernährung & Krebs Tipps für jeden Tag

Janssen-Cilag GmbH www.krebsratgeber.de





Mit Patienten für Patienten

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen die Gesundheit und Lebensqualität von Patienten und Angehörigen. Dafür jeden Tag unser Bestes zu geben, ist zentraler Bestandteil unserer Unternehmensphilosophie. Deshalb geht unser Engagement weit über die Erforschung innovativer Medikamente hinaus. Wir entwickeln Informations-, Fortbildungs- und Hilfsangebote sowie Serviceleistungen, denn wir wollen, dass Patienten und Angehörige besondere und alltägliche Momente so erleben können, wie es vor der Diagnose selbstverständlich war.

Die vorliegende Broschüre ist in Zusammenarbeit mit betroffenen Patienten entwickelt worden.

Für eine bessere Patientenversorgung.

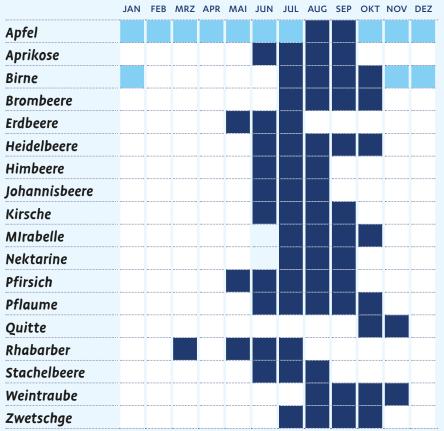


6 Ernähren im Alltag mit Krebs Frnähren im Alltag mit Krebs 7

Saisonkalender



Obst



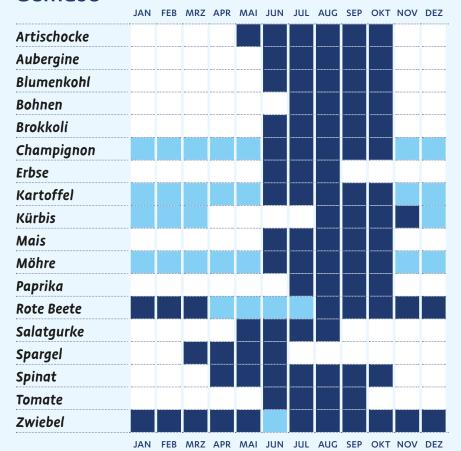
JAN FEB MRZ APR MAI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEZ







Gemüse









Vanille-Dinkel-Grießbrei

500 g Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt) 1 Mango (frisch oder tiefgekühlt) ½ gepresste Zitrone 600 ml Orangensaft 2 EL Honig

So geht's

Vanilleschote halbieren und die Vanille aus der Schote schaben. Das Mark der Vanille zusammen mit der Milch und dem Zucker zum Kochen bringen.

Sobald die Milch aufkocht, den Grieß unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen einstreuen. Das Ganze kurz aufkochen lassen und dann von der Herdplatte nehmen. 5 Minuten ziehen lassen und zwischendurch immer mal wieder umrühren. Das Ei trennen und das Eigelb mit dem Grießbrei vermischen. Das steifgeschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben. Währenddessen ein Stück Butter schmelzen.

Den fertigen Grießbrei mit der geschmolzenen Butter begießen und nach Geschmack mit Zimt bestreuen. Mit den gewaschenen Heidelbeeren bedecken. Ideal bei Appetitlosigkeit und zum Gewichtsaufbau, gut bei Schluckbeschwerden

1 PORTION

Dinkelflocken-Porridge mit Apfel

50 g Dinkelflocken 350 ml Wasser 1 Prise Salz

Als süße Variante ergänzt mit: 2 EL Sahne 1 TL Honig 100 g Apfel

So geht's

Dinkelflocken in kochendes Wasser schütten, kurz aufkochen lassen und circa 5 Minuten garziehen lassen. Sahne dazugeben und mit Honig abschmecken. Apfel reiben und unterheben. Ideal bei Appetitlosigkeit, Entzündungen in Mund und Speiseröhre, auch bei Kau- und Schluckbeschwerden geeignet.

Tipp: Bei empfindlichem Magen machen Sie sich die salzige Variante ohne Sahne, Honig und Apfel.



10 STÜCK

Weizen-Quark-Brötchen

250 g Magerquark

250 g Weizenvollkornmehl (Dinkel geht auch)

2 Eier

1 Päckchen Backpulver

Sonnenblumenkerne

Nach Geschmack: Kräuter, Zwiebeln, Knoblauch, Salz



So geht's

Magerquark abtropfen lassen. Alle Zutaten zu einem zähen Teig verarbeiten. Der Teig wird sehr klebrig. Mit nassen Finger lassen sich besser Brötchen formen.

Etwas ruhen lassen. Circa 10 Brötchen formen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen, auf ein gefettetes Backblech setzen. Bei 200° C circa 15 bis 20 Minuten backen. Ideal für eine Extra-Portion Eiweiß zum Erhalt der Muskeln.

Grünkerncreme

50 g feines Grünkern-Vollkornschrot
100 ml Gemüsebrühe
½ Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1 Bund frische Kräuter
1 Handvoll Spinat
30 g Butter
1 EL Öl
Zitronensaft
Senf, Pfeffer, Muskat

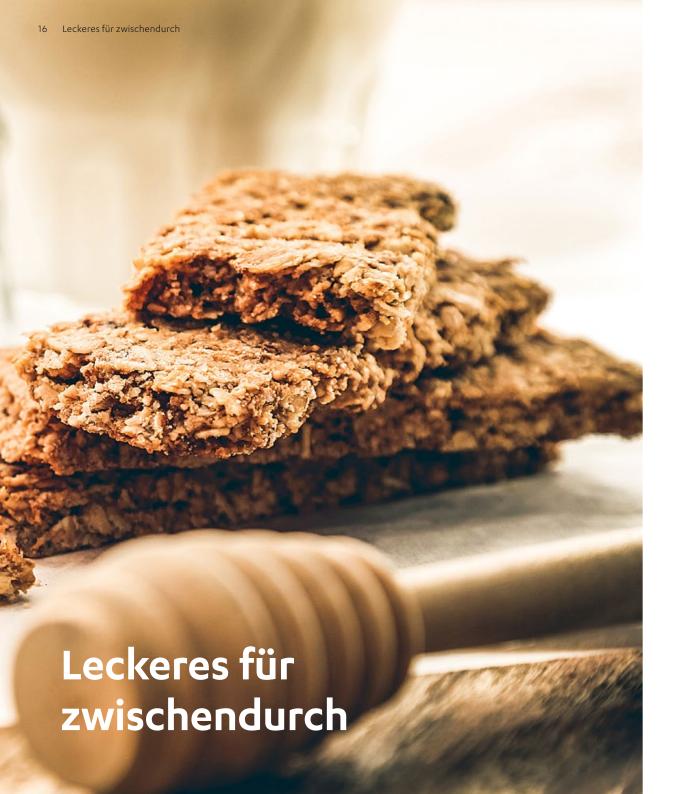
So geht's

Das Grünkern-Vollkornschrot in der Gemüsebrühe aufkochen und quellen lassen.

Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch zerreiben und die Kräuter und den Spinat hacken. Alles unter die Grünkern-Masse mischen.

Das Ganze mit der Butter, dem Öl sowie den restlichen Zutaten mischen und abschmecken. Ideal, da reich an B-Vitaminen und Eiweiß.





30 STÜCK

Müsli-Riegel

200 g kernige Haferflocken 100 g Haferfleks 100 g Haselnüsse 50 g Sonnenblumenkerne 30 g Kokosraspeln 50 g Butter 100 g Birkenzucker 100 g Honig 1 TL Zitronensaft

So geht's

Haferflocken, Haferfleks, halbierte Haselnüsse, Sonnenblumenkerne und Kokosraspel in einer Schüssel vermengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Butter, Zucker, Honig und Zitronensaft unter ständigem Rühren erhitzen und karamellisieren. Die restlichen Zutaten einrühren. So lange durchmischen, bis alles mit der Karamellmasse überzogen ist. Die noch warme Masse auf dem Backblech verteilen und zu einer Platte von 30 x 30 cm ausrollen. Masse festdrücken und im Backofen bei 150° C 10 Minuten trocknen lassen. Ideal für die Gewichtszunahme und bei Verstopfung, da besonders ballaststoffreich.

40 STÜCK

Mandel-Schoko-Crossies

250 g Mandelstifte 100 g weiße oder dunkle Schokolade

So geht's

Mandelstifte in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie goldbraun sind. Mandelstifte aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.

Die Schokolade in kleine Stückchen brechen und in einem Topf über dem Wasserbad bei schwacher Hitze vorsichtig erhitzen und zum Schmelzen bringen. Mandelstifte mit der Schokoladenmasse vermischen, bis alle Mandelstifte mit Schokolade überzogen sind. Mit einem Teelöffel kleine Portionen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und abkühlen lassen.

Ideal für die Gewichtszunahme.

Tipp: Mandeln können auch durch Cornflakes ersetzt werden.





20 KUGELN

Energy Balls

300 g Trockenfrüchte (z. B. Aprikosen, Feigen oder Datteln) 140 g Nüsse (z. B. Cashews, Erdnüsse oder Mandeln)

So geht's

Trockenfrüchte und Nüsse nach Wahl mit einem Mixer oder einer Küchenmaschine solange mixen, bis sie gut vermengt sind. Aus der klebrigen Masse kleine Bällchen rollen. Je nach Geschmack können die Bällchen z.B. in gehackten Pistazien, Kokosraspeln oder Sesamsamen gewälzt werden. Die fertigen Energy Balls für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Wenn Sie tiefgekühlte Früchte verwenden, diese vorher auftauen lassen. Bei frischem Obst: Erdbeeren putzen und in grobe Stücke schneiden. Mango schälen und zerteilen. Alle Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren. 1 PORTION

Quark-Hirse-Speise

50 g Hirse
250 g Magerquark
Etwas Milch
200 g frisches Obst (z.B. Granatapfel)
1 Zitrone
1 Orangen
Zimt
Honig/Agavendicksaft nach Geschmack
20 g Mandelblättchen oder Schokoladenraspeln

So geht's

Zitrone und Orange waschen und schälen.

Hirse mit der doppelten Menge Wasser, der Zitronen- und Orangenschale sowie etwas Zimt aufkochen. Danach das Ganze quellen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit das Obst klein schneiden.

Quark mit Honig oder Agavendicksaft abschmecken und mit etwas Milch verrühren. Hirse und das kleine geschnittene frische Obst dazugeben. Geröstete Mandelblättchen oder Schokoraspeln darüber streuen

Ideal bei Schluckbeschwerden – dann besser keine Mandelblättchen verwenden.





Elektrolytgetränke

Mit Tee/Wasser:
1 l abgekochtes Wasser oder Tee
1 TL Kochsalz
1 TL Speisesoda (Natron)
4 TL Traubenzucker

Mit Saft:
1 l abgekochtes Wasser oder Tee
Saft von 4 Orangen
7 TL Zucker
1 TL Kochsalz

Ideal zum Ausgleich des Flüssigkeitshaushaltes bei Durchfall oder Erbrechen.

Tipp: Heiße Getränke oder Tees immer leicht zuckern und salzen. Besonders empfehlenswert: Ingwer-, Blaubeerbzw. Heidelbeertee und Wasserkakao.

1 PORTION

Radicchio in Gorgonzolasoße

1 Stck. Radicchio 125 g Joghurt, 3,5 % Fett 50 g Gorgonzola-Käse 1 EL Pinienkerne Salz, Pfeffer, Muskatnuss

So geht's

Radicchio halbieren und die Hälften in wenig kochendem Salzwasser circa 5 Minuten blanchieren, herausnehmen und warm stellen. Joghurt erwärmen, den Gorgonzola-Käse in kleinen Stücken dazugeben und alles langsam erhitzen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne vorsichtig anrösten. Die fertige Soße über den Radicchio gießen und mit den Pinienkernen bestreuen.

Ideal bei Appetitlosigkeit, Magen- und Bauchbeschwerden. Für Muskelaufbau und Gewichtszunahme zu empfehlen.

Tipp: Als kalorienangereicherte Variante können Sie noch zusätzlich 2 EL Sahne und 1 EL Maltodextrin® unter die Gorgonzolamasse rühren. Dazu können Sie Kartoffelgnocchi servieren. Radicchio kann auch durch Fenchel oder Chicoree ersetzt werden.



Risotto mit Lachs und Erbsen

600 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

40 g Parmesan (gerieben)

3 EL Olivenöl

1 EL Butter

150 g Risotto-Reis

50 ml Weißwein

200 g Erbsen, tiefgekühlt

1 Bio-Zitrone

Salz, Pfeffer

200 g Lachsfilet

3 Stiele Basilikum

So geht's

Gemüsebrühe erhitzen, währenddessen Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln. Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.
Anschließend den Risotto-Reis hinzugeben und kurz mit andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen.
Den Reis mit Brühe bedecken und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren etwa 15 Minuten vor sich hin köcheln lassen. Immer wieder Brühe hinzugeben, sobald der Reis diese aufgesogen hat. Nach 15 Minuten die Tiefkühl-Erbsen unterrühren und 5 Minuten mitkochen.
Währenddessen den Lachs salzen und pfeffern und in Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze etwa 5 Minuten anbraten.

Den Risotto mit dem Käse vermischen und mit 2 bis 3 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
Basilikumblätter und Lachs grob zerzupfen. Risotto mit dem Lachs und den Basilikumblättern sowie etwas Abrieb von der Zitronenschale auf einem Teller anrichten.
Ideal für Muskelaufbau und Gewichtszunahme, da reich an Fiweiß und Fett.

Käse-Gemüse-Bratlinge

40 g gewürfelte Zwiebeln
120 g geraspelter Kohlrabi
120 g geraspelte Karotten
200 g geriebener Emmentaler
200 ml Milch (1,5 % Fett)
6 Esslöffel Weizenkleie
6 Esslöffel Weizenvollkornmehl
Pfeffer und Salz
Muskat, Paprika, Majoran, Petersilie, Schnittlauch
Öl zum Braten

So geht's

Gemüse in einer Pfanne kurz anschwitzen und abkühlen lassen.

Mehl, Kleie, Milch, Käse und Gemüse zu einem Teig rühren. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Aus dem Teig flache Bratlinge formen und diese von beiden Seiten in einer Pfanne goldgelb anbraten. Dazu schmecken Salat und Salzkartoffeln. Ideal als fleischloses Hauptgericht.

Tipp: Alternativ andere Gemüsesorten verwenden – ganz nach Geschmack.





Hühnersuppe

1 Suppenhuhn 1 Bund Suppengemüse 1 Zwiebel 1 Lorbeerblatt 2 Pfefferkörner Suppennudeln nach Geschmack 1 EL Gemüsebrühe/Bouillonextrakt Salz Frische Petersilie

So geht's

Das Suppenhuhn in 4 Teile schneiden. Suppengemüse putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel halbieren und ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Fleisch, Zwiebel, Suppengemüse, Lorbeer und Pfeffer in einen Topf geben, mit 2 Litern Wasser bedecken. Aufkochen und 3 bis 4 Stunden kochen lassen. Danach Zwiebel entfernen, Brühe oder Bouillonextrakt einrühren und mit Salz abschmecken. Suppennudeln hinzugeben und nach Packungsanweisung kochen. Mit frisch gehackter Petersilie servieren.

Ideal, weil die Suppe den Körper mit Flüssigkeit versorgt und Sie durch das Hühnerfleisch stärkendes Eiweiß und B-Vitamine aufnehmen.

Tipps für Angehörige

Als Angehöriger möchten Sie dem Betroffenen so gut wie möglich unterstützend zur Seite stehen. Dabei ist es nicht immer einfach, das Gleichgewicht zwischen "sich kümmern" und "bevormunden" zu wahren. Vor allem, wenn Ihr Angehöriger Probleme mit dem Essen hat.

- Positive Verstärkung
- Nur kein Druck
- · Nichts persönlich nehmen
- Eine Frage des Geschmacks
- Empathisch sein
- Gemeinsam nach Kochideen suchen
- Klein, aber stetig

"Essen ist mehr als reine Nahrungsaufnahme. Es ist wichtig, die Mahlzeiten so zu gestalten, dass sie einem guttun. Essen Sie in netter Gesellschaft – zum Beispiel zusammen mit dem Partner, der Familie oder Freunden. Und verlieren Sie nicht den Genuss am Essen."

— Dr. Camilla Leithold



Hilfreiche Tipps, Adressen & Links Hilfreiche Tipps, Adressen & Links

Hilfreiche Apps

Sie möchten sich weiter informieren? Im Folgenden finden Sie eine Übersicht hilfreicher Adressen und Links sowie Apps, die Ihnen im Alltag wertvolle Unterstützung leisten können.

"HealthFood"

Koch-App des Tumorzentrum Münchens – leckere Rezepte für Patienten mit Krebs aus der Spitzengastronomie z. B. von Eckart Witzigman

• "Essen bei Krebs"

Erprobte und einfache Rezepte, um den Ernährungszustand bei Krebs zu optimieren

• "Der Saisonkalender"

Mobiler Einkaufsberater der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BZfE)

"Was ich esse"

Mobiles Ernährungstagebuch zur Dokumentation der am Tag verzehrten Nahrungsmittel und Getränke – mit über 700 Lebensmitteln, individuell erweiterbar

• "Gesund einkaufen"

Zum Checken des Fett-, Zucker- und Salzgehalts von Lebensmitteln – über 185.000 Lebensmittel sind hinterlegt; inklusive Tipps für eine gesunde Ernährung

"Kitchen Stories"

Inspiration durch Rezepte, Schritt-für-Schritt- und Videoanleitungen sowie Einkaufslisten zum Planen der nächsten Mahlzeit

"Die Einkaufsliste":

Zum einfachen und übersichtlichen Planen und Abarbeiten Ihrer Einkäufe; die Liste kann geteilt werden, so können mehrere Personen gleichzeitig damit einkaufen

 "Trink Wasser - Trink-Wecker"/ "Trink Wecker Mein Wasser":

Zum Dokumentieren der Trinkmenge – für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt



Hilfreiche Tipps, Adressen & Links

Tipp: Fertigprodukte können Sie schnell mit frischen Kräutern aufwerten! Außerdem empfiehlt es sich, einen Vorrat an Lebensmittel anzulegen, die sich schnell verzehren oder zubereiten lassen:



- · Zwieback
- · Trockene Kekse oder Gebäck
- · Knäckebrot
- · Salzstangen
- · Reis und Nudeln
- Haferflocken, GirieB, Couscous
- · Obst- und Gemüsekonserven
- · Eintopf- und Tellergerichte
- · Nudel- und Reisfertiggerichte
- · Kartoffelpüree und Kartoffelknödel als Fertigprodukt
- · Tiefkühlgerichte für eine Person
- · Grekörnte Brühe oder Bovillon Fertigsuppen in der Tüte
- · Lieblingssüßigkeiten
- · H-Milch und H-Sahne in Kleinen Packungen
 - Kräutertees
- Maltodextrin (Nährstoffkonzentrat reich an Kohlenhydraten)

Hilfreiche Tipps, Adressen & Links Hilfreiche Tipps, Adressen & Links 43

Adressen & Links

BerufsVerband Oecotrophologie e. V. (VDOE)

Reuterstraße 161 53113 Bonn Tel.: 0228 28 92 20

E-Mail: vdoe@vdoe.de

www.vdoe.de

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)

"Verbraucherlotse" 53168 Bonn

Tel.: 0228 24 25 26 27

E-Mail: info@verbraucherlotse.de

www.bmel.de

Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL)

Dienstsitz Braunschweig Postfach 15 64 38005 Braunschweig E-Mail: poststelle@bvl.bund.de www.bvl.bund.de

Deutsche Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater (QUETHEB) e. V.

Mechthild Mühlbacher Schloßplatz 1 83410 Laufen

Tel.: 08682 95 44 00 E-Mail: info@quetheb.de www.quetheb.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Godesberger Allee 18

53175 Bonn Tel.: 0228 37 76 60 0 E-Mail: info@dge-medienservice.de

www.dge.de

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Kuno-Fischer-Straße 8 14057 Berlin Tel.: 030 32 29 32 90

E-Mail: service@krebsgesellschaft.de www.krebsgesellschaft.de [Ernährung und Krebs]

Eat What You Need e. V.

Goethestraße 28/1 72076 Tübingen E-Mail: info@was-essen-bei-krebs.de www.was-essen-bei-krebs.de/

Förderverein INKA – Informationsnetz für Krebspatienten und Angehörige e. V.

Perleberger Straße 44 10559 Berlin-Tiergarten Tel.: 030 88 70 16 33 E-Mail: redaktion@inkanet.de www.inkanet.de

In Form – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung Deichmanns Aue 29 53179 Bonn E-Mail: info@in-form.de www.in-form.de

KID – Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg

Im Neuenheimer Feld 280 69120 Heidelberg Tel.: 0800 42 03 04 0 E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de www.krebsinformationsdienst.de [Ernährung]

TZM-Arbeitsgruppe Ernährung und Krebs

Pettenkoferstraße 8a 80336 München Tel.: 089 44 00 52 23 8 https://www.ernaehrung-krebs-tzm.de/

VDD Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e. V.

Postfach 104062 45040 Essen Tel.: 0201 94 68 53 70 E-Mail: vdd@vdd.de www.vdd.de

Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED)

Eupener Straße 128 52066 Aachen Tel.: 0241 50 73 00 E-Mail: info@vfed.de www.vfed.de

Bildnachweise Titel: AlexRaths / istock.com; S.2: FatCamera / istock.com; S. 4-5: Vicki Grafton Photography / stocksy.com; S.8: olgalox / istock.com; S.11 AmalilaEka / istock.com; S.12-13: Rike_/ istock.com; S.12-13: Rike_/ istock.com; S.6: Dejankoria / istock.com; S.19: TorriPhoto / istock.com; S.20: LauriPatterson / istock.com; S.22-23: kajakik / istock.com; S.25: Susan Brooks-Dammann / stocksy.com; S. 26: FatCamera / istock.com; S.29: Ina Peters / stocksy.com; S. 20: Susan Brooks-Dammann / stocksy.com; S. 20: FatCamera / istock.com; S.29: Ina Peters / stocksy.com; S. 20: FatCamera / istock.com; S.29: Ina Peters / stocksy.com; S. 30: Stock / istock.com; S.39: Techa Tungateja / istock.com; S.34: flugnik / istock.com; S. 37: SolStock / istock.com; S.39: Techa Tungateja / istock.com; S.40: Wavebreakmedia / istock.com; S.41: StephM2506 / istock.com; S. 45: M_a_y_a / istock.com; S. 40: Wavebreakmedia / istock.com; S.41: StephM2506 / istock.com; S. 45: M_a_y_a / istock.com;



Janssen-Cilag GmbH Johnson & Johnson Platz 1 41470 Neuss Telefon: (0 21 37) 9 55-0 Telefax: (0 21 37) 9 55-327 www.janssen.com/germany

