

Himbeeren machen Krebs – oder doch nicht? Von Krebsdiäten und Ernährungsmythen.

Vieles wird über das Thema „Ernährung und Krebs“ geschrieben und gesagt. Dabei sollten Sie immer darauf achten, ob über die Vorbeugung oder die Therapie von Krebs gesprochen wird! [Folie] Das ist nämlich ein großer Unterschied. Denn viele Empfehlungen machen evtl. in der Vorbeugung von Krebserkrankungen Sinn, aber nicht unbedingt in der Therapie.

Auf dem „Markt“ befinden sich einige Ernährungsformen, die auch als Krebsdiäten bezeichnet werden. [Folie] Hier wird zum Teil behauptet, oder zumindest der Eindruck erweckt, als würde man Krebserkrankungen mit diesen Diäten heilen können. Für keine dieser sogenannten Krebsdiäten ist die Wirkung durch Studien bewiesen worden. Es ist sogar zu befürchten, dass einige Schaden anrichten könnten. Trotzdem gibt es evtl. Teilaspekte dieser Empfehlungen, die heute in der Therapie einiger Krebsformen diskutiert werden. Leider gibt es dazu bisher zu wenige Studien, die den Sinn der Empfehlungen bestätigen.

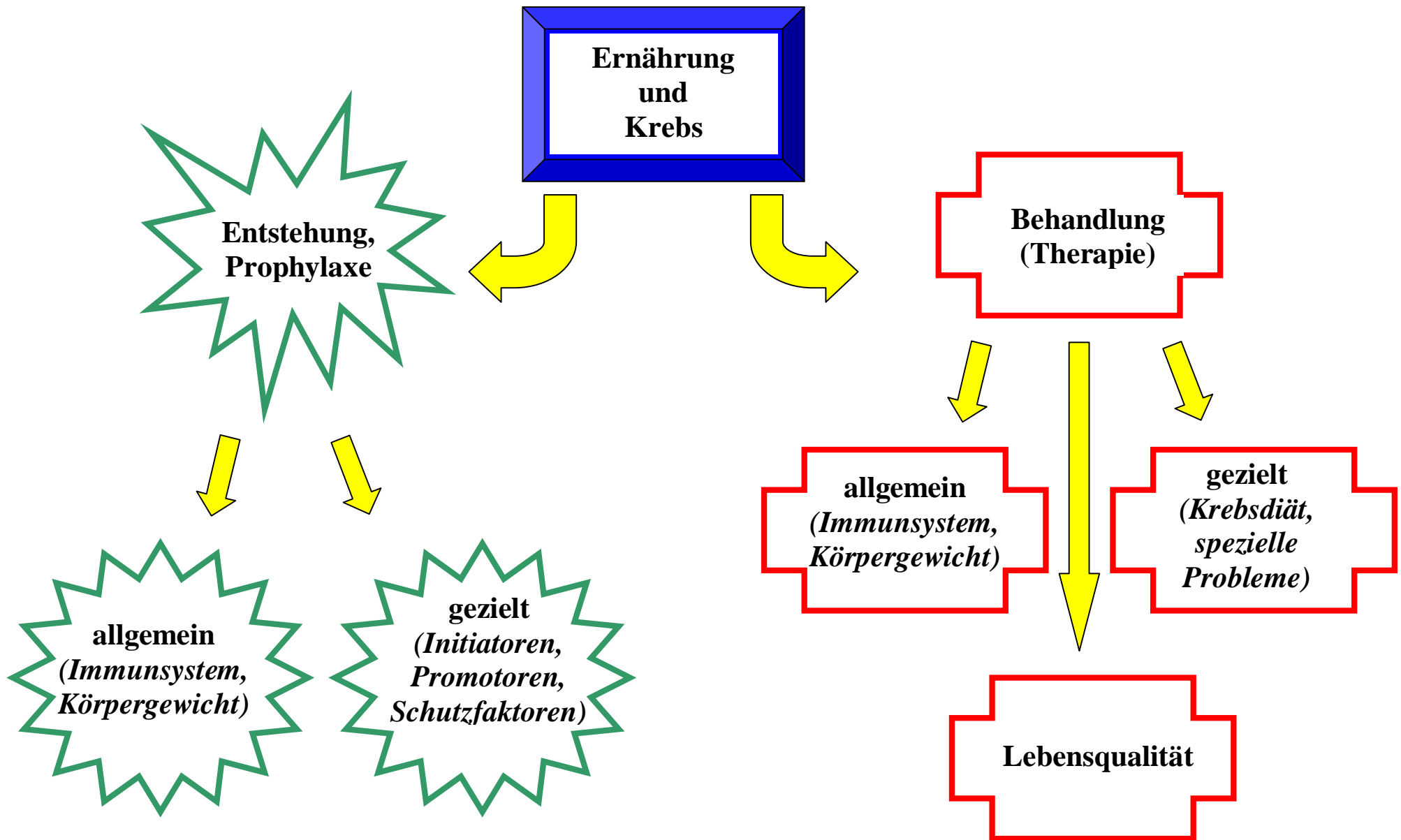
„Krebszellen mögen keine Himbeeren“ ist der Titel eines Buchs. Darin wird über die vorbeugende Wirkung von pflanzlichen Nahrungsmitteln berichtet. Diese beruht nicht etwa hauptsächlich auf deren Gehalt an Vitaminen, sondern an vielen anderen Stoffen, die erst seit einigen Jahren intensiv erforscht werden und die Bezeichnung Sekundäre Pflanzenstoffe (SPS) erhielten. [Folie] Es wird geschätzt, dass zwischen 5000 bis 10000 dieser Substanzen in unseren Nahrungsmitteln vorkommen. Studien deuten darauf hin, dass SPS in allen Stadien der Krebsentwicklung eingreifen können und dadurch die Entstehung von Krebs vorbeugen. [Folie] Das führt dazu, dass immer häufiger SPS als Tabletten angeboten werden. Allerdings ist hier Vorsicht geboten. Es ist bisher völlig unklar, ob isolierte SPS tatsächlich vor Krebs schützen. Es gibt Hinweise, dass SPS im Mosaik eines Nahrungsmittels evtl. anders reagieren, als wenn sie isoliert eingenommen werden. Das berühmteste Beispiel ist wohl dieses, dass Raucher, die isoliertes β -Karotin in hohen Dosierungen verabreicht bekamen, häufiger Lungenkrebs entwickelten, als jene, die kein Karotin erhielten.

Was die Untersuchung von Nahrungseinflüssen auf die Entstehung auf Krebserkrankungen erschwert ist, dass es „den“ Krebs nicht gibt. Selbst innerhalb einer Krebsform, z.B. Brustkrebs, gibt es unterschiedliche Formen, die auf unterschiedliche Einflüsse reagieren. Deshalb wird es wohl nie eine einzige Ernährungsempfehlung für alle Krebserkrankungen geben!

Die Beobachtung, dass ein hoher Verzehr an pflanzlichen Nahrungsmitteln evtl. Krebserkrankungen vorbeugen kann, führte u.a. zu der Kampagne „5 am Tag“. [Folie] Dies bedeutet, dass wir 5 mal am Tag etwas aus der Gruppe Obst und Gemüse verzehren sollten. Wichtig ist bei dieser Empfehlung zu wissen, dass diese Ernährungsform auch geeignet ist, Herz-Kreislaufkrankungen vorzubeugen, die immer noch an erster Stelle der Todesfälle in Deutschland stehen! Dies bedeutet gerade für einen Krebspatienten, der seine Erkrankung und Therapie gut überstanden hat, der aber nicht weiß, ob „sein“ Krebs auf Ernährungsfaktoren überhaupt reagiert, dass er für die Entstehung anderer Erkrankungen mit seiner Ernährung vorbeugen kann. Die Therapien gegen Krebs sind in den letzten Jahren immer besser geworden, was bedeutet, dass nicht jeder Krebserkrankte an Krebs stirbt!

Dr. KH Krumwiede
Vortrag am 30.08.09 in Magdeburg

Einfluss der Ernährung auf Entstehung und Therapie von Krebserkrankungen



Sogenannte Krebsdiäten: Beispiele Teil 1

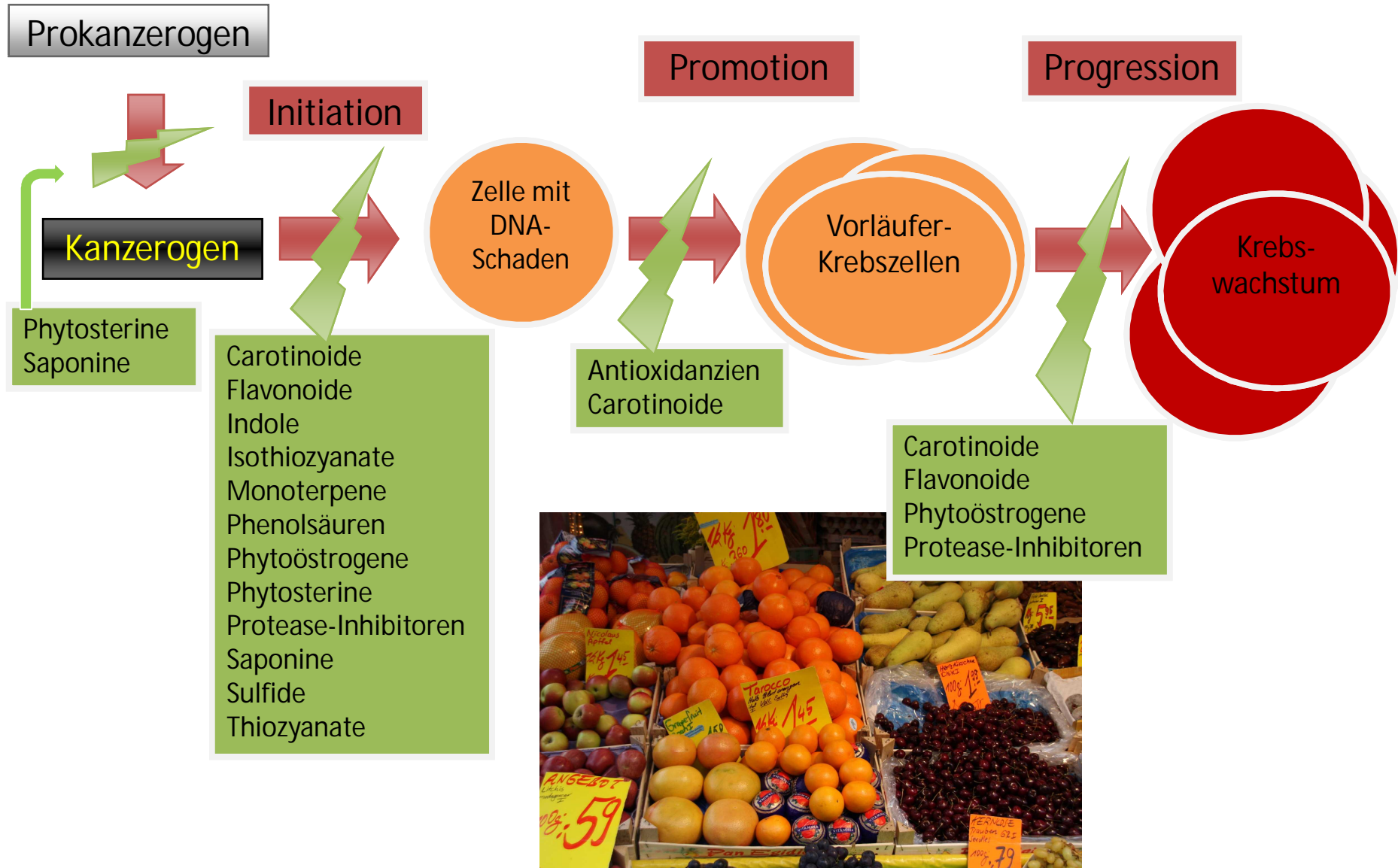
Autor	Empfehlungen (Auswahl)
Breuß	42 Tage fasten mit Kräutertee und Gemüsesaft.
Gerson	Kaffee-Einläufe, roher Kalbslebersaft, als Basis vegetarische Kost.
Seeger	Rote-Bete-Kur: 1-2 kg oder 300-600 ml Saft oder 100 g Trockenextrakt pro Tag.
Moermann	Einnahme der für Brieftaube und Mensch unentbehrlichen Stoffe (Vitamine, Zitronensäure, Mineralien), als Basis vegetarische Kost.
Hay	Trennkost: Eiweiß und Kohlenhydrate trennen.

Sekundäre Pflanzenstoffe (Beispiele)

Es wird geschätzt, dass in der menschlichen Ernährung 5000-10000 Sekundäre Pflanzenstoffe enthalten sind.

Gruppe	Typische Vertreter	Wirkungen	Vorkommen
Carotinoide	α-, β-Carotin, Lycopin, Lutein, Zeaxanthin	antikanzerogen, antioxidativ, immun modulierend	Obst, Gemüse
Phytosterine	Campesterin, β-Sitosterin, Sigmasterin	antikanzerogen, cholesterinsenkend	Pflanzensamen und –öle, Nüsse
Saponine	Sojasaponine, Sojasapogenine	antikanzerogen, antimikrobiell, cholesterinsenkend	Sojabohnen und -produkte andere Leguminosen Cerealien
Glucosinolate, Isothiocyanate, Indole	Glucobrassicin, Sulforaphan, Indol-3-Carbiol	antikanzerogen, antimikrobiell, cholesterinsenkend	kruzifere Gemüse (z. B. Broccoli), Meerrettich, Raps
Polyphenole, Phenolsäuren, Flavonoide	Gallussäure, Kaffeensäure, Ferulasäure, Resveratrol, Quercetin, Catechine, Luteolin, Epigallocatechin- gallat	antikanzerogen, antimikrobiell, antioxidativ, antithrombotisch, entzündungshemmend, immun modulierend	Grünkohl, Vollkornweizen, Kleie, Obst, Gemüse, Trauben, grüner Tee, Rotwein
Phytoöstrogene	Isoflavonoide- Daidzein, Genistein, Lignane	antikanzerogen, antioxidativ	Sojabohnen und –produkte Leinsamen, Roggen, Weizenkleie
Protease- Inhibitoren	Bowmann-Birk- Inhibitor	antikanzerogen, antioxidativ	Leguminosen
Monoterpene	D-Limonen, D-Carvon	antikanzerogen, antimikrobiell	Zitrusfrüchte, Kräuter, Gewürze
Sulfide	Alliin, Allicin	antikanzerogen, antimikrobiell, antioxidativ, antithrombotisch, entzündungshemmend, immun modulierend	Zwiebelgewächse
Lectine	Phasein, Convalin-A	Blutglucose- beeinflussend, immun modulierend	Leguminosen

Sekundäre Pflanzenstoffe im Prozess der Kanzerogenese



5 am Tag

Täglich 5 Portionen Obst und Gemüse

als Einzelmahlzeit oder als Bestandteil von Mahlzeiten

Empfehlung zur Reduzierung der Entstehung von
Übergewicht, Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

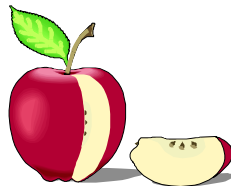
(Beispiel für die Durchführung, Mindestmenge Obst 250g und Gemüse/Salat 400 g pro Tag)

Frühstück



200-250ml
Obst- oder
Gemüsesaft

Imbiss



100-200g
Obst

Mittagessen



200g
Gemüse

Imbiss



100-200g
Obst

Abendessen



200g
Rohkostsalat

- ☉ **Möglichst viel Abwechslung bei der Auswahl dieser Nahrungsmittel.**
- ☉ **Jeweils einen Teil dieser Nahrungsmittel roh und erhitzt verzehren.**
- ☉ **Diese Nahrungsmittel reif, frisch und schonend zubereitet verzehren.**