



**Frauenklinik**  
DR. GEISENHOFER

## Brustzentrum am Englischen Garten



„Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.“

*Hippokrates (ca. 460 -370 v. Chr.)*

## Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Die 10 Punkte in dieser Liste basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, die durch die DGE, die Internationale Krebsforschungsagentur (IARC) und den World Cancer Research Fund (WCRF) zusammengetragen wurden.

### 1. Vielseitig essen

Zu empfehlen ist eine **abwechslungsreiche** Ernährung mit geeigneten Kombinationen und angemessenen Mengen **nährstoffreicher und energiereicher** Lebensmittel. Vor allem pflanzliche Lebensmittel gehören demnach auf den Speiseplan.

### 2. Gemüse und Obst – nimm „fünf am Tag“

Empfohlen werden mindestens drei Portionen **Gemüse** und zwei Portionen **Obst** am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch eine Portion als Saft – idealerweise mit Wasser verdünnt vor jeder Hauptmahlzeit oder auch als Zwischenmahlzeit. Damit ist die Versorgung an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z. B. Carotinoiden, Flavonoiden) gesichert.

### 3. Vollkorn wählen

Brot, Nudeln, Reis und Mehl - am besten aus **Vollkorn** - und Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe, **Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe**. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Die empfohlene Menge an Ballaststoffen beträgt 30 Gramm täglich, sie sollten vor allem aus Vollkornprodukten kommen.

### 4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Ein- bis **zweimal in der Woche Fisch** zu essen trägt zu einer gesunden Ernährung bei, denn Seefisch enthält z. B. Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren. Fleisch, Wurstwaren und Eier sollten nur in Maßen genossen werden: Etwa 300 bis 600 g pro Woche werden empfohlen. Fleisch ist wegen seines hohen Gehalts an verfügbarem Eisen und Vitaminen B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> zwar wichtig, allerdings wurde rotes Fleisch und verarbeitetes Fleisch von der Internationalen Agentur für Krebsforschung inzwischen als wahrscheinlich krebserregend eingestuft. Zu rotem Fleisch zählen Rind, Schwein, Lamm und Ziege. Als verarbeitetes Fleisch bezeichnet man Fleisch, das durch

Pökeln, Salzen oder Räuchern verändert wurde. Empfohlen wird demnach **wenig rotes Fleisch** zu essen und *verarbeitetes Fleisch (Wurst)* zu vermeiden.

#### **5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen**

Fett liefert lebensnotwendige (essentielle) Fettsäuren. Zudem enthalten fetthaltige Lebensmittel fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern, möglicherweise auch Krebs. Bevorzugen Sie **pflanzliche Öle** wie beispielsweise Oliven- oder Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten. Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.

#### **6. Zucker und Salz einsparen**

Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten hergestellt wurden, sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie **Zucker nur sparsam** ein. Empfohlen wird ein kreativer Umgang mit **Kräutern und Gewürzen**, wobei nur wenig Salz verwendet werden sollte. Wenn Salz verwendet wird, dann naturbelassenes ohne Rieselhilfe. Mehr als 6 g am Tag werden nicht empfohlen.

#### **7. Am besten Wasser trinken**

Wasser ist lebensnotwendig, pro Tag sollten rund 1,5 Liter **Wasser** getrunken werden. Dabei sind Wasser – mit oder ohne Kohlensäure – und andere **energiearme Getränke** zu bevorzugen. Mit Zucker gesüßte Getränke sollten nur selten getrunken werden, weil sie energiereich sind und in großen Mengen Übergewicht fördern können. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

#### **8. Schonend zubereiten**

Lebensmittel sollten bei möglichst niedrigen Temperaturen und mit möglichst wenig Wasser und Fett gegart werden – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Die Zutaten sollten möglichst frisch sein.

#### **9. Zeit nehmen und das Essen genießen**

Essen Sie nicht nebenbei, essen Sie aktiv und bewusst. Lassen Sie sich Zeit, das fördert das Sättigungsempfinden und das Wohlbefinden.

#### **10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung**

Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen und helfen, das Körpergewicht zu regulieren.

---

Für Ihr spezielles Interesse an Ernährungsthemen vermitteln wir gerne Beratungen zum Thema

Krebs und Ernährung und therapiebegleitende Nahrungsergänzung.

**Sprechen Sie mit unserem Case-Management.**