

6 VORWORT

9 DIE NEUE ERNÄHRUNG BEI KREBS

- 10 Wissenschaftliche Grundlagen der neuen Ernährung bei Krebs
- 10 Das Problem mit dem „normalen“ Essen
- 11 Der Stoffwechsel bei Tumorkranken
- 20 Das Ernährungskonzept für Krebspatienten:
Viel Fett und viel Eiweiß
- 26 Das Ernährungskonzept: Klinische Studie

29 MANGELERNÄHRUNG, PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE UND ERNÄHRUNGSTIPPS

- 30 Mangelernährung bei Krebs – was kann ich selbst tun?
- 33 Folgen der Mangelernährung
- 33 Wie erkennt man eine Mangelernährung?
- 36 Welche Behandlungen gibt es?
- 40 Eiweißreiche Zwischenmahlzeiten

- 48 Psychologische Aspekte der Ernährung bei Krebs
- 49 Das Problem von Abneigung und Widerwillen
- 50 Das Esstagebuch – ein ganz wichtiges Hilfsmittel
- 51 Gemeinsames Essen liefert wichtige menschliche Momente

52 Ernährungstipps für Krebskranke

- 53 Wenn Sie unter Durchfall leiden
- 54 Wenn sich Ihr Geschmacks- oder Geruchsempfinden verändert hat
- 55 Wenn Sie Kau- und Schluckbeschwerden haben
- 55 Wenn Sie Entzündungen im Mundraum haben
- 56 Ein guter Start in den Tag

| | |
|-----|---------------------------|
| 59 | REZEPTE |
| 60 | Frühstück |
| 70 | Zwischenmahlzeiten |
| 80 | Mittagessen |
| 102 | Eintöpfe |
| 110 | Kuchen und Gebäck |
| 116 | Abendessen |
| 126 | Salate |
| 130 | Tagespläne |
| 134 | ANHANG |
| 134 | Esstagebuch |
| 135 | Gewichtstagebuch |
| 136 | Wichtige Adressen |
| 139 | Literatur |
| 140 | Rezeptregister |