

Inhalt

Vorwort	5
Vorbeugen gegen Krebs	6
Krebs, die tückische Krankheit	8
Krebsfrüherkennung: Das steht Ihnen zu	14
Interview mit Dr. Silja Schäfer: Darmkrebs – Prävention und Nachsorge	16
Risikofaktor Übergewicht	18
Ernährung und Krebsrisiko: Was hilft, was schadet	20
Wie lässt sich Krebs mit Messer und Gabel vorbeugen?	24
Top-Lebensmittel zur Krebsprävention	30
Mythen über Krebs und Ernährung	34
Interview mit Dr. Matthias Riedl: Vitamintabletten und -pülverchen – hilfreich gegen Krebs?	36
Der große Test: Wie krebsgesund leben Sie?	38
Die Therapie unterstützen	42
Die wichtigsten Therapien im Überblick	44
Ernährung nach der Diagnose Krebs	47
Nach Darmkrebs endlich schmerzfrei	49
Alternative Krebsdiäten – oft mehr Schaden als Nutzen	50
Interview mit Dr. Jörn Klasen: Schulmedizin und Komplementär- medizin – ein schlagkräftiges Team	52
Was tun bei Appetitlosigkeit, Übelkeit und Durchfall?	54
Neues aus der Forschung	56
Vorbeugend oder nach der Erkrankung: So mindern Sie Ihr Risiko	58
Patienten fragen, die Ernährungs-Docs antworten	64

Besser essen mit Genuss

66

Frühstück

68

Nährstoff-Smoothies

80

Vormittags-Brotzeit

94

Mittagessen

106

Eiweiß-Drinks

116

Fruchtig-süßes Löffelglück

142

Abendessen

144

Kleine Gute-Nacht-Mahlzeit

178

Speisen mit Fett aufpeppen

180

Gerichte mit Eiweiß aufwerten

182

Kohlenhydrate einschränken

184

Tagespläne für eine hochkalorische Ernährung

186

Entzündungshemmer auf einen Blick

188

Krebsprävention: 10 wichtige Regeln

189

Sach- und Rezeptregister

190

Die Ernährungs-Docs

194

Hilfreiche Links

195

Literatur

196

Die Symbole bei den Rezepten

Antientzündlich

(siehe Tabelle Seite 188)

Fettgesund

(mind. 0,8 g mehrfach ungesättigte Fettsäuren (MUFS)
pro 100 kcal)

Proteinreich

(mind. 20 g Eiweiß pro Portion)

Low Carb

(weniger als 30 Energie-% aus Kohlenhydraten)

Vegetarisch

Vegan