

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: Vitamin-tabletten und -pölvörchen – 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