

Rebecca Katz mit Mat Edelson

# *Das Kochbuch gegen Krebs*

© des Titels »Das Kochbuch gegen Krebs« (978-3-7423-0021-8)  
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

© des Titels »Das Kochbuch gegen Krebs« (978-3-7423-0021-8)  
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Rebecca Katz  
mit Mat Edelson

*Das*  
**Kochbuch  
gegen Krebs**

Die besten Rezepte, um Tumore zu bekämpfen  
und die Heilung zu unterstützen

**riva**

© des Titels »Das Kochbuch gegen Krebs« (978-3-7423-0021-8)  
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähtere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



© des Titels »Das Kochbuch gegen Krebs« (978-3-7423-0021-8)  
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Vorwort

Wenn ich mich zum ersten Mal mit einem Patienten zusammensetze, um zu besprechen, wie sich komplementäre Ansätze in die Krebstherapie einbauen lassen, vergleiche ich Krebs immer mit Unkraut im Garten. Die konventionelle Onkologie ist darauf konzentriert, das Unkraut mit konventionellen Methoden (wie Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung) zu bekämpfen, während meine Aufgabe als integrativer Onkologe darin besteht, den Boden des Gartens so zu pflegen, dass das Unkraut nicht mehr wächst bzw. sich nicht vermehrt. Der erste Schritt auf diesem Weg ist, mit den Patienten darüber zu reden, wie sie ihren Gartenboden düngen, sprich: wie es mit ihrer Ernährung aussieht. Das führt in der Regel zu einem langen Gespräch über organische, im Wesentlichen vegetarische Vollwertkost mit Nahrungsmitteln, die reich an Antioxidantien sind und entzündungshemmend wirken. Ich halte sie für den optimalen Antikrebsdünger. Damit sie sich leichter in die Thematik einfinden können, empfehle ich meinen Patienten eine Reihe von Büchern, darunter auch ein paar Kochbücher. Das erste, das ich ihnen zeige, bezeichne ich als die »Bibel der Antikrebsküche«: *Das Kochbuch gegen Krebs*, eine wunderbare Einführung in eine gesunde, vollwertige Ernährung mit unglaublich leckeren Gerichten für die ganze Familie.

Onkologen werden häufig gefragt, ob die Ernährung nach einer Krebsdiagnose wirklich Einfluss auf den Verlauf der Krankheit hat. Viele meiner Kollegen verneinen das und raten ihren Patienten dazu, das zu essen, was sie möchten. Die Onkologie ist ein medizinischer Bereich, der stark auf Fakten und Ergebnissen beruht. Wir wollen eindeutige Daten und Werte, um belegen zu können, dass unsere Maßnahmen sicher und wirkungsvoll sind. Groß angelegte Versuchsreihen zu initiieren, die beweisen sollen, dass Ernährung durchaus Einfluss auf den Verlauf einer Krebserkrankung hat, ist ein schwieriges Unterfangen, weshalb die Zahl solcher ernährungsphysiologischen Studien begrenzt ist. Es ist viel einfacher, die Wirkung eines Medikaments im Vergleich zum Vorgänger oder zu einem Placebo zu untersuchen. Doch mittlerweile häufen sich die Belege dafür, dass die Ernährung sehr wohl eine Bedeutung für den Krankheitsverlauf hat. Sie beruhen auf Informationen, die im Rahmen von Versuchsreihen zu konventionellen Krebstherapien und durch die große »American Cancer Society Cancer Prevention Study II Nutrition Cohort« (mit etwa 185 000 Personen) gesammelt werden konnten. Danach überrascht es kaum, dass Teilnehmer mit einer durchschnittlichen amerikanischen Ernährung (die viele gesättigte Fette und einfache Kohlenhydrate enthält) dabei wesentlich schlechter abschnitten als die Teilnehmer, die sich

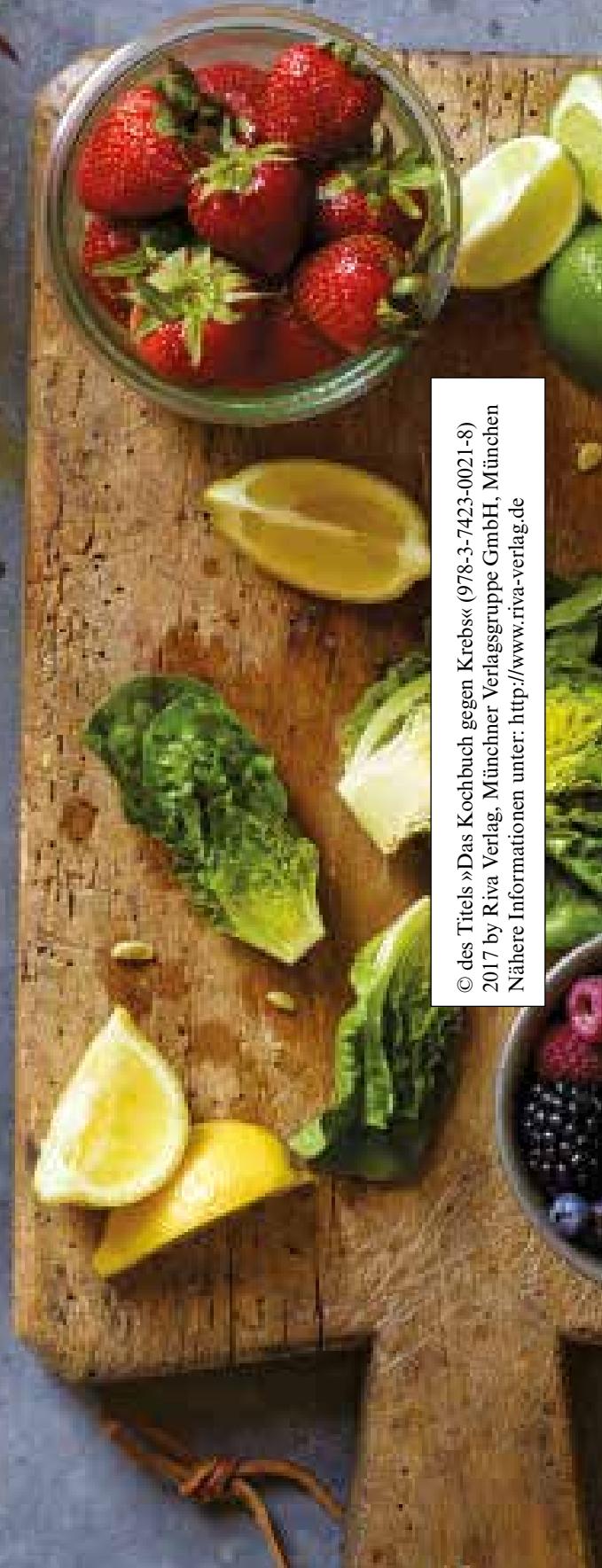
hauptsächlich vegetarisch ernährten (und wenn sie tierische Produkte aßen, dann waren es zum großen Teil Fisch und Geflügel).

Die Bedeutung der Ernährung ist kaum noch von der Hand zu weisen. Der Report »The State of US Health, 1990–2010«, der im *Journal of the American Medical Association* veröffentlicht wurde, stuft Fehlernährung als wichtigsten Risikofaktor für Erkrankungen und Sterblichkeit in den USA ein – noch vor Tabakkonsum. Die 14 Teilaufgaben dieses ernährungsbedingten Risikos sind: Obst und Gemüse, Vollwertgetreide, Nüsse und Saaten, Milchprodukte, Ballaststoffe, Kalzium, Omega-3-Fettsäuren aus Fettfisch und mehrfach ungesättigte Fettsäuren werden zu wenig gegessen, gleichzeitig ist der Konsum von rotem Fleisch und Fleischprodukten, zuckerhaltigen Getränken, Transfettsäuren und Natrium zu hoch.

Was ich an den Gerichten in diesem tollen Buch so schätze, ist, dass sie viele gesundheitsfördernde Nährstoffe enthalten und dabei auch noch wirklich vorzüglich schmecken. Rebecca hat die Rezepte so entwickelt, dass sie aromenreich, schmackhaft sowie unkompliziert zuzubereiten sind und gleichzeitig Tumorzellen bekämpfen bzw. vorbeugen können. Ich weiß, wovon ich rede, denn in den letzten zehn Jahren hatte ich reichlich Gelegenheit, in den Genuss von Rebeccas Kochkünsten zu kommen. Wir haben zusammen diverse Vorträge vor Ärzten, Fachleuten aus dem Gesundheitsbereich und Patienten veranstaltet, bei denen Rebecca Gerichte zubereitete und ich den medizinischen Wert der Zutaten erläuterte. Nach den Veranstaltungen wurden die Gerichte dann gemeinsam gegessen. Ich war auch bei Kochabenden bei ihr zu Hause, wo alle mit noch ausführlicheren Zubereitungstipps versorgt wurden. Dieses Buch ist wie eine Einladung in Rebeccas Küche – mit Rezepten, mit denen Sie die positive Wirkung von gesundem Essen am eigenen Leib entdecken und wertschätzen lernen. Viele Patienten sehe ich drei Monate nach der ersten Konsultation wieder, wenn sie ihre Ernährung – oft mit der Unterstützung von Rebecca – erfolgreich umgestellt haben. Sie berichten, dass sie sich wohler fühlen, mehr Energie haben und dass nicht selten auch ihre Ehepartner von der Ernährungsumstellung profitieren, weil sie Medikamente zur Cholesterin- oder Blutdruckregulierung reduzieren können oder gar nicht mehr einnehmen müssen (Studien zeigen immer deutlicher, dass die Gerichte auf den folgenden Seiten nicht nur ideal bei der Krebstherapie sind, sondern auch helfen, die Entstehung und/oder das Voranschreiten vieler chronischer Beschwerden zu lindern).

Genießen Sie also Rebeccas wunderbare Einführung in die Welt der gesunden Ernährung. Guten Appetit!

**DONALD I. ABRAMS**, MD, Leiter Hämatologie-Onkologie des San Francisco General Hospital; Professor für Medizin an der University of California, San Francisco (UCSF); Integrative Onkologie, UCSF Osher Center for Integrative Medicine; Herausgeber *Integrative Oncology* (2014, Oxford University Press, 2. Auflage)



© des Titels »Das Kochbuch gegen Krebs« (978-3-7423-0021-8)  
2017 by Riva Verlag, Münchener Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



© des Titels »Das Kochbuch gegen Krebs« (978-3-7423-0021-8)  
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Einleitung

Seit 15 Jahren kommt es mir so vor, als ob ich – wie einer dieser wilden hawaiianischen Surfer-Jungs – auf einer Welle reiten würde, die, statt zu brechen, immer mehr an Kraft gewinnt. Diese Welle ist die Nahrung-als-Medizin-Bewegung. Dahinter steckt die Idee, dass man durch Ernährung Krankheiten vorbeugen kann, sogar Krebs. Als ich meine beiden ersten Bücher – *One Bite at a Time* und die amerikanische Ausgabe von *Das Kochbuch gegen Krebs* – geschrieben habe, waren die Ziele noch bescheiden. Was wir zu dieser Zeit (in den Jahren 2003 bis 2008) wussten, war, dass 80 Prozent der Krebspatienten fehlernährt waren. Den meisten der Leute, die zu einem der Bücher griffen, egal, ob sie beruflich mit Krebs zu tun hatten oder selbst davon betroffen waren, brannten vor allem zwei Fragen zur Ernährung auf der Seele: *Macht Essen während einer Krebstherapie überhaupt Spaß?* *Werde ich überhaupt etwas essen können?*

Das waren – und sind immer noch – zwei wichtige Aspekte meiner Arbeit. In diesem Buch geht es vor allem darum, den Appetit während einer Therapie zu steigern. Der Schlüssel dazu ist das, was ich als den »Lecker-Faktor« bezeichne: das Konzept, dass hohe Nährstoffdichte und wunderbarer Geschmack auf dem Teller perfekt harmonieren können. Wie einer meiner Kollegen vor Jahren feststellte: »Wenn Essen nicht gut schmeckt, wird es nicht gegessen, egal, wie gesund es ist.« Im Wesentlichen bin ich eine kulinarische Übersetzerin, die mit Onkologen, Ernährungswissenschaftlern und Pflegeprofis zusammenarbeitet, damit Patienten auch während einer Krebstherapie gut essen. Ich setze ihre Ernährungsempfehlungen in leckere, nahrhafte Gerichte um. Die positive Resonanz, die ich von vielen, vielen Patienten erhalte, ist ermutigend. Menschen, die gar nicht mehr essen wollten, konnten wieder an den Tisch gebracht und mit wertvollen Nährstoffen versorgt werden, und zwar mithilfe dieser drei einfachen Prinzipien:

1. Das Essen muss alle Sinne ansprechen.
2. Das Angebot muss abwechslungsreich sein, um auf das häufig wechselnde Geschmacksempfinden und den schwankenden Appetit reagieren zu können (kleine Gerichte mit hoher Nährstoffdichte, die man gut aufbewahren und aufwärmen kann).
3. Die Gerichte sollen einfach sein – vom Einkauf der Zutaten bis hin zur Vor- und Zubereitung.

Nun, da die Ernährung-als-Medizin-Reise schon fast eine Generation andauert, hat sich herausgestellt, dass hinter dem »Lecker-Faktor« mehr steckt als genießbares Essen. Ich habe beobachtet, wie ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse und deren Einfluss auf den Erhalt und die Wiedererlangung der Gesundheit Einzug in wichtige Fachzeitschriften und -journale hielten, wie dem *Journal of the American Medical Association* und dem *New England Journal of Medicine*. Ich habe diese Wissensexpllosion in drei neueren Kochbüchern zusammengefasst: *The Logevity Kitchen*, *The Healthy Mind Cookbook* und *Clean Eating Suppen*, das auch auf Deutsch erschienen ist. Bei der Arbeit an diesen Büchern habe ich auch gelernt, wie wichtig Kräuter und Gewürze für die Gesundheit sind. Viele Menschen sind erst durch eine Erkrankung motiviert, sich gesund zu ernähren. Ich versuche, Kapital aus dieser Motivation zu schlagen, um Patienten bei der Einsicht zu helfen, dass genau jene Nahrungsmittel, die den Körper dabei unterstützen können, ihn vom Unkraut Krebs zu befreien, eine langfristige Wirkung haben, um eine erneute Erkrankung abzuwenden.

Um mich besser mit der schnell wachsenden Zahl von Ärzten und Wissenschaftlern, die die Wirkung von Nahrung auf den Krebs erforschten, auseinandersetzen zu können, machte ich, die Köchin, noch einen Master in Ernährungslehre. Diesen Input nutzte ich, um leckere krebsbekämpfende Gerichte zu entwickeln. Die Verflechtung von neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Kochkunst halten Sie nun in den Händen und ich bin stolz darauf, dass viele Ärzte ihre Patienten auf dieses Buch aufmerksam machen.

Aber es steckt noch mehr dahinter. Eine Krebsdiagnose ist furchtbar. Ich habe es selbst bei meinem Vater erlebt, der an Kehlkopfkrebs erkrankt war, und auch mein Co-Autor Mat musste seine ganz eigenen Erfahrungen machen: Seine Mutter litt an Darmkrebs, seine Lebensgefährtin Deb an Eierstockkrebs. Mit Krebs umzugehen ist eine große psychische Herausforderung. Wenn man durch solch eine Diagnose aus der Bahn geworfen wird, bedeutet Kochen und Essen mehr, als nur satt zu werden. Zu wissen, dass man durch Ernährung kurz- und langfristige Folgen beeinflussen und die Nebenwirkungen einer Krebstherapie lindern kann, leistet einen unglaublichen psychologischen Schub für viele Patienten und Betreuungskräfte. Was auf den Teller kommt, hat *wirklich* großen Einfluss – auf Körper und Seele.

Viele gängige Nahrungsmittel – von Brokkoli bis zu Tomaten – enthalten diverse antikarzinogene sekundäre Pflanzenstoffe und Nährstoffe. Zum Teil sind sie in der Lage, die Versorgung der Tumorzellen zu beeinflussen. Dazu gehört die Regulierung des Blutzuckerspiegels und der Insulinproduktion sowie die Reduzierung von systemischen Entzündungen. Bekannte Kräuter und Gewürze wie Ingwer, Zimt und Kurkuma schmecken nicht nur, sondern sind echte Antikrebs-Kraftwerke. Mehr darüber erfahren Sie in der kulinarischen Apotheke ab Seite 40. Hier sind die positiven Eigenschaften aller Zutaten beschrieben, die in den Rezepten verwendet werden.

Ich bin fest davon überzeugt, dass man sich auch unter widrigsten Umständen gesund ernähren kann. Dieses Buch soll Sie in jedem Stadium Ihrer Krankheit begleiten.

Ob Ihr Appetit gut ist oder zu wünschen übrig lässt: Alle Rezepte enthalten ein Maximum an Nährstoffen und Geschmack. Das *Kochbuch gegen Krebs* folgt dem Prinzip der Vollwertkost. Die Zutaten sind naturbelassen, kommen erntefrisch auf den Tisch, damit möglichst alle Nährstoffe erhalten bleiben, und sind keine industriell verarbeiteten Produkte wie Weißmehl und Industriezucker, die ernährungsphysiologisch unvorteilhaft sind und nur leere Kalorien darstellen.

Neben einem möglichst hohen Nährstoffgehalt verfolgt dieser Vollwertansatz ein weiteres Ziel. Oft werde ich gefragt: »Wenn die Wissenschaft spezielle Lebensmittel mit krebsbekämpfenden Wirkstoffen kennt, warum isst man dann nicht nur die?« Leider funktioniert es so (noch) nicht. Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Kost ist Ihre Rundumversicherung, da jeder Mensch Nährstoffe anders absorbiert (das hat das neue Forschungsgebiet der Nutrigenomik aufgedeckt). Da wir aber noch nicht wissen, welche Nahrungsmittel bei jedem Einzelnen am besten wirken, ist eine abwechslungsreiche Kost die Garantie dafür, alle notwendigen Nährstoffe zu erhalten.

Jetzt habe ich Ihnen eine ganze Menge aufgetischt und ich weiß, dass die Essenszubereitung für einen Krebspatienten (ob Sie selbst oder jemand anderes) nicht immer einfach ist. Ich versuche trotzdem, das schwierige Thema mit Freude und Spaß anzugehen. Und ich bin mir sicher, dass Ihre Motivation schnell steigt, wenn Sie die Ergebnisse auf dem Teller sehen und die wohltuende Wirkung auf den Körper erleben.

## Wie dieses Buch zu gebrauchen ist

Vor allem sollen Sie Spaß an diesem Buch haben und sich zu jeder Nahrungsaufnahme beglückwünschen, ob die Portion nun groß oder klein ist. Wahrscheinlich wird es Tage geben, an denen selbst ein paar Schlucke Brühe eine Leistung sind. Aber auch darüber sollten Sie sich freuen. Schimpfen Sie nicht mit sich selbst, wenn Sie Mahlzeiten auslassen. Wenn Sie sich aufs Positive konzentrieren, bleibt Ihr gesundes Verhältnis zum Essen auch während einer Therapie erhalten bzw. baut sich von selbst wieder auf.

Stellen Sie sich dieses Buch als Werkzeugkiste voller toller Ideen vor, die Sie mit einem Minimum an Küchenaufwand zum Essen motiviert. Die Werkzeuge eröffnen Ihnen Wege, mit Problemen umzugehen, die häufig während eines Therapiezyklus oder in der Regenerationsphase auftreten können.

Kapitel 1: Die Toolbox gegen Krebs gibt eine Übersicht über fantastische Lebensmittel, tolle Rezepte, clevere Mahlzeitenplanung und Küchentechniken. Die Gerichte bzw. die darin enthaltenen Vitalstoffe können Nebenwirkungen lindern, den Appetit anregen, die Abwehrkräfte steigern und den Geschmackssinn aufgrund gestörter Geschmacksrezeptoren, eine häufige Folge von Krebstherapien, korrigieren (beachten Sie dazu besonders das von mir als »FASS« bezeichnete Werkzeug auf Seite 30; es umfasst vier gängige Zutaten aus dem Vorratsschrank, mit denen sich Gerichte geschmacklich korrigieren bzw. intensivieren lassen).

© des Titels »Das Kochbuch gegen Krebs« (978-3-7423-0021-8)  
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

In der Toolbox finden Sie außerdem Vorschläge dazu, was Sie vor, während und nach einer Chemotherapie essen können, ebenso wie Methoden, wie Sie auch an Tagen, an denen Sie überhaupt keinen Appetit haben, zu einem Maximum an Nährstoffen kommen. Daneben gibt es einen einfachen Fragebogen, mit dem sich kulinarische Vorlieben herausfinden lassen. Krebstherapien können das Geschmacksempfinden von Menschen gehörig durcheinanderbringen, sodass man selbst auf die absolute Lieblingsspeise keine Lust mehr hat. In diesem Fall ist es sehr hilfreich, mehr über die grundsätzlichen Präferenzen eines Menschen zu wissen. Dazu gehört auch, was ich »internationale Geschmacksmuster« nenne. Dabei handelt es sich um diverse Kräuter, Gewürze und Aromen, die die verschiedenen Küchen der Welt charakterisieren (es ist erstaunlich, wie einfach man einem Gericht einen indischen Touch geben kann, einfach nur, indem man ein paar Gewürze und/oder Kräuter austauscht). Ein weiterer wichtiger Teil in diesem Kapitel ist die kulinarische Apotheke, die weiter vorne schon erwähnt wurde. Sie ist eine Einführung in die medizinischen Eigenschaften der in den Rezepten verwendeten Zutaten und beschreibt kurz deren erstaunliche antikarzinogene Wirkung und andere positive Effekte auf den menschlichen Organismus. Für viele ist die kulinarische Apotheke recht aufschlussreich und motivierend; es ist doch toll, wenn man entdeckt, dass das Lieblingsgemüse nicht nur schmeckt, sondern auch aktive Wirkstoffe gegen den Krebs enthält.

Kapitel 1 schließt dort ab, wo viele Leser gern anfangen: bei der Beschreibung von Strategien, wie Familie und Freunde helfen können. Die Idee dahinter ist, dass Einkaufen, Kochen und Aufräumen für die Betreuungspersonen keinen zusätzlichen Stress bedeuten sollten. Ich zeige Ihnen, wie Sie Freunde, Familie, Nachbarn und andere Personen in einem kulinarischen Unterstützerteam bei Einkauf und Küchenarbeit zusammenbringen können und wie die Aufgaben klar definiert werden, damit die Leute sich und dem Patienten nicht auf die Füße treten. Die Vorschläge lassen zu, dass alle einen geeigneten Beitrag im Rahmen ihrer Möglichkeiten leisten können. Sie zeigen, wie im Alltag sichergestellt werden kann, dass eine große Auswahl an gesunden, leckeren Mahlzeiten und Snacks zur Verfügung steht, wann immer der Hunger zuschlägt, ob bei der Arbeit, in der Klinik oder beim Arzt. Regelmäßig kleine Portionen zu essen ist oft der beste Weg, den Körper während einer Krebstherapie mit Energie und Nährstoffen zu versorgen. Deshalb sind bei den Rezepten auch detaillierte Angaben zu verschiedenen Zubereitungstechniken sowie Aufbewahrungs- und Aufwärmtipps aufgeführt. Vor- und Zubereitungsaufwand lassen sich erheblich verringern, wenn man größere Mengen kocht und sie dann portionsweise im Kühlschrank oder Gefrierfach aufbewahrt.

In den Kapiteln 2 bis 8 finden Sie Rezepte inklusive Varianten, die den wesentlichen Teil des Buches ausmachen. Alle Gerichte sind geprüft und getestet, und zwar von einer ganzen Reihe von Testessern, die erst zufrieden waren, wenn sie vor Entzücken die Augen verdrehten. Sie haben Geld für dieses Kochbuch ausgegeben und dürfen deshalb auch erwarten, dass jedes Rezept seinen Zweck erfüllt – sowohl in Sachen Geschmack

als auch beim Nährstoffgehalt. Mein Team und ich haben unser Bestes gegeben, um Ihre Erwartungen erfüllen bzw. hoffentlich übertreffen zu können.

Auch die gängigen Nahrungsmittelunverträglichkeiten wurden berücksichtigt. Wer Milchprodukte vermeiden will, kann Kuh- durch Soja- oder Reismilch ersetzen. Achten Sie nur darauf, dass Sie ein ungesüßtes Produkt verwenden. Menschen mit Glutenunverträglichkeit finden Alternativen zu Weizenprodukten.

Grundsätzlich empfehle ich meinen Patienten, wann immer möglich, zu Bio-produkten zu greifen. Das gilt insbesondere für diejenigen, die Fleisch und Milchprodukte essen. Ich weiß, dass Bioprodukte etwas teurer sein können, aber bedenken Sie, dass durch die Therapie schon genug Toxine in Ihren Körper gelangen. Da müssen es nicht noch mehr sein in Form von Pestiziden, Hormonen, Antibiotika und anderen Schadstoffen aus der Nahrung. Zudem enthalten Bioprodukte oft mehr Nährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als konventionell produzierte Ware. Und geschmacklich ist erntefrisches Obst und Gemüse aus der Region, ein Hähnchen aus artgerechter ökologischer Haltung oder ein Wildwasserfisch kaum zu toppen und das Beste, was auf Ihrem Teller landen kann. Wenn ich als kleine Koch-Elfe in Ihrem Ohr sprechen darf: Warum sollten Sie sich mit weniger zufriedengeben?

Noch eine weitere wichtige Anmerkung zu den Rezepten: Der ein oder andere mag vor einem Rezept mit mehr als drei Zutaten zurückschrecken. Wenn Sie sich meine Rezepte aber einmal genauer ansehen, werden Sie feststellen, dass es oft gängige Kräuter und Gewürze sind, die die Liste länger machen. Sie sind meine heimlichen Helden der Antikrebsküche. In manchen Rezepten in diesem Buch finden Sie auch Varianten für ein Kraut oder Gewürz, sodass Sie es nicht extra besorgen müssen. Das sollte Sie motivieren, die vielen tollen Rezepte auszuprobieren. Wenn Sie nur eingeschränkt mobil sind und der nächste gut sortierte Supermarkt oder Markt zu weit weg ist, können Sie sich die Zutaten auch nach Hause liefern lassen. Viele Supermärkte bieten einen solchen Bringdienst an. Alternativ können Sie die Zutaten auch im Internet bestellen.

© des Titels »Das Kochbuch gegen Krebs« (978-3-7423-0021-8)  
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>