

6 Geleitwort

7 Liebe Leserinnen

11 Brustkrebs – und was kommt jetzt?

12 Die Therapieerfolge machen Mut

12 Überlebensrate auf 90 Prozent gestiegen

13 Welche Therapieoptionen haben Sie?

14 Ernährungstherapie rund um die Behandlung

14 Chemotherapie: Wie Sie sich optimal ernähren

15 Wenn eine Operation ansteht

21 Empfohlene Ernährung bei einer Strahlentherapie

24 Was Sie während der Antihormontherapie beachten sollten

25 Ernährung in der Nachsorge

26 Ernährung in der palliativen Phase

28 Was tun bei therapiebedingten Nebenwirkungen?

28 Wenn Sie unter Übelkeit und Erbrechen leiden

32 Was tun bei Sodbrennen und Schleimhautschädigungen?

32 Kommt häufig vor: Appetitlosigkeit

34 Mundtrockenheit muss nicht sein

35 Was tun bei plötzlichen Nahrungsmittelaversionen?

37 Wenn Sie unter Durchfall leiden

40 Was tun bei Verstopfung?

41 Wie Sie Müdigkeit (Fatigue) vermeiden können

42 Was tun bei einer ungewollten Gewichtsabnahme?

44 Mythen in der Ernährung bei Brustkrebs

44 Mythos 1: Ohne Nahrungsergänzungsmittel kein Erfolg

- 45 Mythos 2: Milch verschlechtert die Prognose
- 46 Mythos 3: Zucker fördert Rezidive und Metastasen
- 48 Mythos 4: Grüner Tee macht gesund
- 48 Mythos 5: (Anti-)Krebs-Diäten sind sinnvoll
- 49 Mythos 6: Kurkuma, Zimt, Ingwer – antientzündlich?
- 50 Mythos 7: Weizen macht krank
- 50 Mythos 8: Grünkohl vernichtet Krebszellen
- 51 Fakten statt Mythen

55 Die beste Ernährung bei Brustkrebs

56 Die Chancen einer brustschützenden Ernährung

- 56 Wissenswertes vorab
- 59 Ernährungsempfehlungen

64 Optimale Lebensmittelauswahl

- 64 Ballaststoffe (Nahrungsfasern)
- 68 Hülsenfrüchte
- 68 Gemüse und Obst
- 69 Milchprodukte
- 71 Fette und Öle
- 74 Nüsse, Samen und Kerne

- 74 Fische und Meeresfrüchte
- 75 Alkohol

81 Verschiedene Ernährungsformen im Vergleich

- 81 Neu: die modifizierte mediterrane Ernährung
- 82 Bekannt: die Low-Carb-Ernährung
- 83 Diskutiert: die ketogene Ernährung
- 84 Immer noch aktuell: Low Fat
- 84 Die Zukunft: pflanzenbetonte Ernährung

87 Rezeptideen

88 Start in den Tag

98 Kleinigkeiten

116 Zum Sattwerden

134 Gutes an schlechten Tagen

144 Süß darf es auch mal sein

152 Service

- 152 Rezept- und Zutatenverzeichnis
- 154 Stichwortverzeichnis
- 156 Quellenangaben
- 157 Empfehlungen von Birgit Blumenschein