

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 brust-schützenden 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