

Ernährung und Krebs

Ein Gespräch mit Ernährungsexpertin/Diätologin Agnes Budnowski



Man spricht immer wieder von Krebsprävention durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Kann man wirklich mit der richtigen Ernährung Krebs vorbeugen?

Tatsächlich besteht eine starke Evidenz, dass mehr als 30% aller Krebsfälle durch das Einhalten von einem gesunden Lebensstil vermieden werden könnten. Und zu einem gesunden Lebensstil gehören einfach eine gesunde, ausgewogene Ernährung und ein gesundes Körpergewicht. Ernährung ist dabei nur ein Teil der Prävention, wir können niemandem garantieren, dass er mit der richtigen Ernährung immer krebsfrei bleiben wird. Aber wir können mit einer guten Versorgung mit notwendigen Mikronährstoffen (d.h. Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen) sowie Makronährstoffen (d.h. den eigentlichen Energielieferanten und Baustoffen wie Proteine, Fette und Kohlenhydrate) gepaart mit körperlicher Aktivität das Immunsystem stärken. Der Körper wird weniger anfällig für Infektionen und auch für Krebs.

Gibt es Nährstoffe, die das Krebsrisiko nachweislich beeinflussen können? Speziell der Zucker: Stimmt es oder nicht, dass er Tumorzellen nährt?

Fangen wir vielleicht mit Zucker an. Seit vielen Jahren gibt es diese Warburg-Hypothese, dass Krebszellen durch eine zuckerfreie Diät ausgehungert werden können. Leider ist es nicht so einfach: wir können im Körper die Nährstoffaufnahme nicht gezielt steuern und Nährstoffe nur den Krebszellen entziehen, dabei werden immer auch die gesunden Zellen unterversorgt. Und die Krebszellen sind nicht an Zucker angewiesen. Sie finden einen Weg, um aus körpereigenen Fetten oder Proteinen Energie herzustellen. Und solche Situationen sind besonders ungünstig, da es zum Verlust der Körper- und Muskelmasse führen kann und zu sogenannter Mangelernährung. Anstatt den Krebs auszuhungern, wird der Mensch ausgehungert.

Natürlich ist von einem hohen Zuckerkonsum abzuraten. Zu viel Zucker kann zur Gewichtszunahme führen – und wir wissen, dass Übergewicht ein wichtiger Risikofaktor für die Krebsentstehung darstellt. Große Mengen Zucker können auch das Immunsystem schwächen und die Darmflora verändern. Daher empfehlen wir, Zucker nur als Gewürz zu sehen und große Mengen, vor allem Zuckerbomben wie gesüßte Getränke oder süße Milchprodukte, zu meiden.

Welche Nahrungsmittel können als krebserregend bezeichnet werden?

Wir kennen aber tatsächlich Substanzen, die nachweislich krebserregend wirken und die wir besser meiden sollen. Dazu zählen z.B. Aflatoxine in angeschimmelten Lebensmitteln wie z.B. Marmelade, Nüsse, Joghurt oder Brot. Oder Stoffe, die häufig beim Grillen, wenn Fett oder Marinade ins Feuer tropft, entstehen. Das sind

sogenannte heterozyklische aromatische Amine bzw. polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe. Auch beim starken Erhitzen (wie Frittieren, Backen, Braten, Rösten) von Kartoffeln- und Getreideprodukten entsteht ein krebserregender Stoff- Acrylamid. Diesen finden wir z.B. in den so beliebten gebackenen Speisen wie Schnitzel, Fisch, Fischstäbchen, aber auch in Chips, Pommes, Croissants und Toastbrot. Hier sollten wir uns an die Regel „Vergolden statt verkohlen“ halten und diese Sachen nicht allzu oft konsumieren. Und nicht vergessen, dass auch Alkohol zu den Stoffen, die das Krebsrisiko erhöhen können, gehört.

Zu viele oder zu wenige Kilos – was hat es mit der richtigen Energiebilanz auf sich?

Es gibt tatsächlich eine starke Evidenz, dass übergewichtige Menschen ein höheres Risiko für mehrere Krebsarten (mind. 13, u.a.: Brustkrebs, Darmkrebs, Bauchspeichendrüsenskrebs sowie Leberkrebs) haben. Ein gesundes Körpergewicht im Normbereich kann helfen, das Risiko einer schweren Erkrankung zu senken. Beim starken Übergewicht finden im Fettgewebe Entzündungsprozesse statt. Es kommt auch zum Östrogenüberschuss, da diese Hormone vermehrt im Fettgewebe gebildet werden und das die Entstehung von hormonabhängigen Tumoren begünstigen kann.

Aber wir dürfen dabei nicht vergessen, dass auch eine Mangelernährung mit zu wenig Kalorien und lebensnotwendigen Nährstoffen das Immunsystem schwächt und die Produktion von anti-entzündlichen Stoffen im Körper reduziert. Deswegen ist es wichtig, einen richtigen Weg der Gewichtsreduktion einzuschlagen – keine Crash- und Wunderdiäten, die zu einer Mangelernährung führen können. Wir möchten den Körper stärken und das geht nur mit einer guten Nährstoffversorgung.



Agnes Budnowski, Diätologin, im Gespräch mit Gaby Schubert-Sonnbichler, Geschäftsführerin Krebshilfe Wien

Welche Rolle spielt die Ernährung bei Krebs? Müssen Krebspatient:innen grundsätzlich ihre Ernährung umstellen?

Trotz vieler Gerüchte gibt es leider keine wissenschaftlich nachweisbare Anti-Krebs-Diät, die Krebs heilen könnte. Aber wir können mit der richtigen Ernährung das System stärken und die Lebensqualität der Betroffenen verbessern. Eine zeitige Ernährungsoptimierung kann das Immunsystem unterstützen, die unerwünschten Nebenwirkungen der Therapien zu lindern, dem Muskelverlust vorbeugen und ganz allgemein das Wohlbefinden und die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern. Jeder Körper braucht

ausreichend Energie und Nährstoffe – und das unabhängig vom Körpergewicht. Jede unüberlegte Diät kann das Risiko der Mangelernährung erhöhen.

Krebspatient:innen haben grundsätzlich den gleichen Kalorienbedarf wie gesunde Menschen, es sei denn sie haben bereits ungewollt Gewicht verloren. Aber sie brauchen wesentlich mehr Proteine (Eiweiß), und gleich viel oder mehr Fette (vor allem richtige Fette). Ich würde mir wünschen, dass jede:r Krebspatient:in am Anfang der Erkrankung die Möglichkeit einer fachlichen ernährungsmedizinischen Beratung mit Optimierung seiner Ernährungsweise in Anspruch nehmen könnte.

Wo findet man Ernährungstipps zum Umgang mit Nebenwirkungen?

Wir leben in Internetzeiten, wo der Zugang zu verlässlichen Informationen etwas erleichtert ist. Neben den Büchern gibt es viele gute Informationsquellen im Netz wie z.B. www.krebsinformationsdienst.de, www.gesundheit.gv.at, www.krebsgesellschaft.de, u.v.a. Von der Österreichischen Krebshilfe gibt es die **Broschüre „Ernährung bei Krebs“**. Hier werden die Tipps zum Umgang mit den Therapienebenwirkungen genau beschrieben. An dieser Stelle verweise ich auch auf die allgemeine Broschüre der Österreichischen Krebshilfe **„Gesunde Ernährung“**.

Wie kann man das Immunsystem während einer Krebsbehandlung noch unterstützen?

Wie schon gesagt, das Immunsystem kann man mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung, die den Körper mit genug Energie und Nährstoffen versorgt, stärken. Und hier ist schon die Mahlzeiten-Anzahl wichtig, so dass ausreichend Nährstoffe zugeführt werden. Normalgewichtigen Krebs-patient:innen empfehle ich drei Mahlzeiten und bei Verdauungsbeschwerden oder bestehender Mangelernährung mehr. Es ist wichtig, dem Körper eine Chance zu geben, die Nährstoffe tatsächlich aufzunehmen. Auch die richtige Mahlzeitenzusammensetzung mit ausreichend Gemüse/Obst, Ballaststoffen, Proteinen und hochwertigen Fetten ist wichtig. Bei bestehenden Therapienebenwirkungen im Verdauungstrakt ist alles sehr individuell und richtet sich nach tatsächlichen Verdauungsbeschwerden und Möglichkeiten des Verdauungstrakts.

Was wäre die „richtige Ernährung für das Immunsystem“?



Wenn vertragen, dann möglichst frische, wenig verarbeitete Lebensmittel (möglichst 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst) und 1 Handvoll Nüsse oder Samen/Kerne. Bei Gemüse und Obst eignen sich besonders die Vit.A und Vit.C Lieferanten wie z.B. Brokkoli, Karotten, Tomaten, Kohlgemüse, Paprika, Zitrusfrüchte. Dazu hochwertige natürliche Proteine aus möglichst unterschiedlichen Quellen (fermentierte Milchprodukte wie

Joghurt und Käse, Fisch, fettarmes Fleisch, Eier). Dazu die Verwendung von möglichst kaltgepressten, nicht raffinierten Ölen (Olivenöl, Leinöl, Hanföl, Walnussöl...). Statt raffinierter Getreideprodukte lieber Vollkornprodukte und wichtig für das Immunsystem ist der sparsame Umgang mit Zucker und Salz.

Nahrungsergänzungsmittel – sie werden zunehmend eingenommen. Kann man etwa mit Vitaminen Krebs vorbeugen und wie ist der beste Umgang damit bei einer vorliegenden Krebserkrankung?

Bei einer ausgewogenen Ernährung (die Gemüse/Obst, Getreide, Milchprodukte, Fisch und Fleischprodukte enthält) und wenn kein tatsächlicher Mangel im Blut nachgewiesen ist sind die Vitaminpräparate nicht notwendig. Abwechslungsreiche Kost enthält normalerweise genügend Vitamine, um den täglichen Bedarf zu decken. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmittel während der Krebserkrankung und -Therapie soll immer in Absprache mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin erfolgen, um die Gefahr einer gesundheitsschädigenden Überdosierung oder auch unerwünschten Wechselwirkung mit der Therapie auszuschließen.

“Essen hält Leib und Seele zusammen” sagt das alte Sprichwort. Welche Rolle kann eine gute, ausgewogene Ernährung für die Psyche von Krebspatient:innen spielen?

Ein Zusammenhang zwischen Ernährung und psychischer Gesundheit ist unbestritten. Regelmäßige Essgewohnheiten können dabei helfen den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und damit Müdigkeit zu vermeiden. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr kann die Konzentration und den Energiehaushalt verbessern. Eine Krebserkrankung samt Therapie belastet auch psychisch sehr stark, weil man sich oft machtlos fühlt. Ernährung ist aber etwas, worüber wir jeden Tag entscheiden – und wenn ein Krebspatient weiß, was für seine Ernährung wichtig ist und versucht sich an die Empfehlungen zu halten, dann hat er wieder ein großes Stück seiner Selbstbestimmung gewonnen. Das gibt mehr Sicherheit in dieser unsicheren Lebensphase.

Stichwort „Brokkoli, Sauerkraut und Himbeeren“ als angebliche Wundermittel gegen Krebs – am Buchmarkt blühen Diätatgeber. Gleichzeitig wird vor einseitigen Krebsdiäten und Essverboten gewarnt. Was ist davon zu halten?

Auch wenn wir es uns sehr wünschen würden: eine Antikrebsdiät bzw. Wundermittel gegen Krebs gibt es nicht.



Auch wenn einige Lebensmittel (wie z.B. die berühmten Brokkoli), die Substanzen enthalten, die bei der Krebsbekämpfung hilfreich sein könnten, kann leider kein einzelnes Lebensmittel den Krebs heilen. Egal wie gutgemeint die Ratschläge der guten Freunde, Nachbarn und besorgten Familienmitglieder sind, an erster Stelle soll immer eine gute Nährstoffversorgung stehen. Jede extreme oder einseitige Ernährungsform ist strikt abzulehnen, weil sie allzu schnell zu einer Mangelernährung führen kann.

Wie kann man sich eine Ernährungsberatung bei einer Krebserkrankung vorstellen?

Zuerst möchte ich betonen, dass eine Ernährungsberatung in Österreich ausschließlich in die Hände von Diätolog:innen und/oder Ärzt:innen mit Ernährungstherapiediplom gehört. Keine andere Berufsgruppe ist berechtigt, kranke Menschen ernährungstherapeutisch zu betreuen. Damit ist nicht zu spaßen, da es zu oft zu unseriösen Beratungen kommt, die für die/den Patient:in nicht ungefährlich sind. Ich merke immer wieder, dass Patient:innen durch andere, nicht fachliche Meinungen verunsichert werden und Angst vor gesunden Lebensmitteln entwickeln.

Eine Ernährungsberatung fängt immer mit einer *Statuserhebung* an: Wie lautet die Diagnose? Gibt es laufende Therapien? Gibt es gleichzeitig andere Erkrankungen (z.B. Diabetes, Nieren- oder Herzerkrankungen, usw.)? Bestehen Nebenwirkungen (Übelkeit, Durchfall, Appetitlosigkeit, etc.)? Ist Gewicht stabil oder wurde

Gewicht verloren? Wie viele Mahlzeiten werden gegessen? Ist der/die Patient:in „ein Allesesser“ oder ernährt er sich z.B. vegan?

Erst dann, wenn die wichtigsten Informationen vorliegen, kann man sich gemeinsam überlegen, was Priorität hat. Muss ich zuerst die Nebenwirkungen lindern oder kann ich Ernährung optimieren? Muss ich den Muskelabbau stoppen bzw. verhindern oder geht es um die unerwünschte Gewichtszunahme? Braucht die/der Patient:in spezielle Maßnahmen, um das Gewicht zu stabilisieren? Eine Ernährungsberatung ist immer individuell und ich kann als Diätologin keine Pauschalempfehlungen abgeben. Auch die Tumorart spielt eine große Rolle: es ist ein Unterschied, ob ich Brustkrebs oder Magen- bzw. Bauchspeicheldrüsenkrebs habe, weil selbstverständlich der Verdauungstrakt anders zu behandeln ist. Ziel ist es, dass die Patient:innen nach der Beratung wieder die „Werkzeuge“ selbst in der Hand haben, die sie zuversichtlicher machen und ihnen ermöglichen, die eigene Lebensqualität zu verbessern bzw. ihnen auch schließlich mehr Kraft für diese schwierige Lebensetappe geben.

Zur Person



Mag.^a Agnes Budnowski ist Diätologin in einer ambulanten Rehabilitation in Wien und freiberuflich tätig. Schulungs- und Beratungstätigkeit (u.a. bei der Österreichischen Krebshilfe Wien). Buchautorin bei Maudrich Verlag (u.a. Buch „Ernährung bei Brustkrebs“). Schwerpunkte: onkologische Erkrankungen, Long-Covid sowie Stoffwechselerkrankungen.