



Gesunde Ernährung – vorbeugende Wirkung?

Bei Bauchspeicheldrüsenkrebs

Viele Publikationen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE e. V.) informieren seit Jahren darüber, dass eine gesunde, ausgewogene Ernährung das Krebsrisiko oder auch andere Krankheiten, wie z. B. Diabetes oder Herzerkrankungen, positiv beeinflussen kann.

Da wir uns um Menschen mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, insbesondere Krebs, kümmern, kennen wir die Bedeutung, die Essen generell für die Betroffenen hat.

Es gehört zum Krankheitsbild, dass Betroffenen oftmals Appetit und Hunger fehlen. Essen kann zur Qual werden, wenn Übelkeit, Erbrechen oder Schmerzen, bedingt durch eine Chemo, auftreten. Gerade wenn Betroffenen das Essen schwerfällt, sollte man nach Wegen suchen, damit sie wieder Freude am Essen gewinnen, um möglichst einer Mangelernährung mit einhergehendem Gewichtsverlust entgegenzuwirken.

Essen soll Freude machen, gut schmecken und nahrhaft sein – das wollen wir auch in unseren Gruppen, wo Ernährung immer wieder ein Thema ist, vermitteln.

Für alle Menschen, ob gesund oder krank, ist die ausreichende Versorgung unseres Körpers mit Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten wichtig und sorgt dafür, dass wir dadurch mehr Energie bekommen und uns insgesamt fitter fühlen.

Eine wesentliche Rolle jedoch spielt die Dosierung: Zuviel Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate können zu Übergewicht führen und sollten deshalb bei gesunden Menschen vermieden werden.

Anders sieht es bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, insbesondere Krebs, aus.

Bei der chronischen Bauchspeicheldrüsenerkrankung sollte man Fett meiden und eine leichte Vollkost als Grundlage nehmen. Bei Bauchspeicheldrüsenkrebs müssen die Betroffenen oftmals hochkalorisch, fett- und eiweißreich essen. Wichtig dabei ist, wenn man Verdauungsenzyme benötigt, dass diese richtig und ausreichend eingenommen werden.

Ernährung ist ein zentraler Faktor für unsere Gesundheit. Ob nun eine vorbeugende Wirkung vorliegt oder nicht – Essen sollte Freude bereiten und die Lebensqualität steigern.

Folgende Empfehlungen, die ich Ihnen ans Herz legen möchte, haben sicherlich einen positiven Effekt auf Ihre Gesundheit:

Abwechslungsreiche Ernährung

Ratsam ist eine vielseitige und ausgewogene Ernährung mit geeigneten Kombinationen und angemessenen Mengen nährstoffreicher und energiereicher Lebensmittel. Pflanzliche Lebensmittel haben hierbei einen hohen Stellenwert.

Ballaststoffreiche Lebensmittel – Nimm 5 am Tag

Wasserlösliche Ballaststoffe kommen hauptsächlich in Obst und Gemüse vor, wasserunlösliche Ballaststoffe sind vorwiegend in Getreide und Getreideprodukten enthalten.

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen 30 g Ballaststoffe täglich.

Diese Menge können wir problemlos erreichen, indem wir 5 Portionen Obst und Gemüse/Hülsenfrüchte am Tag sowie reichlich Vollkornprodukte in Form von Vollkornnudeln oder Naturreis, eine Portion Getreideflocken, zwei bis drei Scheiben Vollkornbrot und eine Portion Kartoffeln auf unseren Speiseplan setzen.

Dies sichert die Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Tierische Lebensmittel als Ergänzung in Maßen

Fisch (besonders Seefisch) trägt zu einer gesunden Ernährung bei; ein- bis zweimal pro Woche wird hier empfohlen.

Bei Fleisch, Wurstwaren und Eiern sollten es maximal 300–600 g pro Woche sein.

Empfohlen wird, nur wenig rotes Fleisch von Rind, Schwein, Lamm und Ziege zu essen. Durch Pökeln, Salzen oder Räuchern verarbeitetes Fleisch ist zu vermeiden.

Milch und Milchprodukte enthalten viel Kalzium und Eiweiß und sollten täglich auf dem Speiseplan stehen.

Die Nutzung gesundheitsfördernder Fette

Da zu viel Nahrungsfett Übergewicht und möglicherweise auch Krebs fördern kann, empfiehlt die DGH pflanzliche Öle (z. B. Rapsöl) und daraus hergestellte Streichfette. Zwar liefern auch pflanzliche Öle viele Kalorien, daneben aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.

Versteckte Fette in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fastfood und Fertigprodukten sind zu meiden.



Ernährung ist ein zentraler Faktor für unsere Gesundheit. Essen sollte Freude bereiten und die Lebensqualität steigern.



Einsparung von Salz und Zucker

Salz, mit Jod und Fluorid angereichert, erfüllt in unserem Körper wichtige Aufgaben; mehr als 6 g Salz am Tag sollten es aber nicht sein.

Zum Würzen und Verfeinern eignen sich zahlreiche Kräuter und Gewürze.

Lebensmittel und Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten hergestellt werden, sind nicht empfehlenswert. Wenn Zucker verwendet wird, sollte man darauf achten, dass er sparsam eingesetzt wird.

Wasser als Getränk bevorzugen

Pro Tag sollten ca. 1,5 Liter Flüssigkeit getrunken werden. Besonders Wasser, mit oder ohne Kohlensäure, aber auch andere energiearme Getränke, wie z. B. Tee oder ungesüßte, mit Wasser verdünnte Säfte, sind zu bevorzugen.

Mit Zucker gesüßte Getränke sind zu meiden, da sie energiereich sind und in großen Mengen Übergewicht fördern können.

Der Konsum alkoholischer Getränke sollte nur hin und wieder und nur in kleinen Mengen erfolgen.

Schonende Zubereitung

Beim Kochen ist es von großer Bedeutung, auf Gar- und Zubereitungszeiten zu achten: Möglichst niedrige Temperaturen und möglichst wenig Wasser und Fett sorgen dafür, dass der natürliche Geschmack erhalten bleibt, die Nährstoffe geschont und die Bildung schädlicher Verbindungen verhindert werden. Wann immer möglich, werden frische Zutaten empfohlen.

Sich beim Essen Zeit nehmen und das Essen genießen

Der Genuss und die Freude am Essen sollten immer im Mittelpunkt stehen, auch bei Menschen, denen aus verschiedenen Gründen Essen und Trinken schwerfällt.

An einem hübsch dekorierten Tisch ein duftendes Essen in Ruhe zu sich zu nehmen, fördert das Sättigungsgefühl.

Gewicht kontrollieren und auf ausreichende Bewegung achten

Eine ausgewogene Ernährung kombiniert mit moderater körperlicher Bewegung von 30–60 Minuten pro Tag hilft, das Körpergewicht zu regulieren.

Doris Boeckler und Katharina Stang

