

bs?

neg
Champenois. Das
Wien
steckt hinter
Augen?
sache kann eine
Das hilft
ab
K
le
le
le

Egal, wie bedenklich Würste und Fleisch sind: Viel Gemüse und viel Obst zu essen, ist für gesunde Menschen auf jeden Fall zu empfehlen.

Es gibt zahlreiche Studien, die belegen, dass die mediterrane Ernährung gesund hält: Es gibt weniger Herztodesfälle und weniger Krebserkrankungen. Diese Kost setzt insbesondere auf komplexe Kohlenhydrate wie Gemüse und Früchte, die den Blutzucker nicht hochschnellen lassen. Zudem enthalten sie sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, die vor Krebs schützen können. Nachlesen kann man dies im Buch «Krebszellen mögen keine Himbeeren» von Prof. Richard Béliveau.

Um das Krebsrisiko deutlich zu senken, sind neben der mediterranen Ernährung aber unbedingt auch körperliche Bewegung (½ Stunde pro Tag) sowie Nicht- rauchen angesagt. Dafür ist ein Gläschen Wein pro Tag erlaubt.

Wie sollen sich Menschen ernähren, die bereits an Krebs erkrankt sind? Oft wird eine kohlenhydratreduzierte (keto-gene) Ernährung empfohlen.

Dieses Thema ist uralt. Bereits 1924 stellte der Biochemiker Otto Warburg fest, dass sich Tumorzellen von Glukose ernähren. Daraus entstand die Vorstellung, dass man Krebszellen aushungern kann, wenn

man auf Zucker und Kohlenhydrate verzichtet. Tierversuche haben gezeigt, dass dies kurzfristig helfen kann. Dennoch ist das kein Grund, Krebspatienten grundsätzlich eine kohlenhydratarme Diät nahezu- legen, denn heute weiss man: Es geht nicht nur um Zucker. Unser Körper ist ein Überlebenskünstler und kann seinen Stoffwechsel im Bedarfsfall umstellen. Indem er die benötigte Energie beispielsweise aus Aminosäuren produziert.

Was empfehlen Sie?

Das hängt davon ab, in welchem Krebsstadium sich ein Patient befindet. Einer Frau mit Brustkrebs, der noch nicht weit metastasiert hat, und die körperlich noch fit ist, raten wir zu einer gesunden, mediterranen Kost. Es gibt Daten, die zeigen, dass hochglykämische Kohlenhydrate schneller zu einem Rückfall führen. Deshalb ist es sicher gut, wenn man weniger Pasta und Süssigkeiten isst und dafür mehr auf Fett und Eiweiss setzt. Daraus abzuleiten, dass eine kohlenhydratarme Diät gut für Krebspatienten ist, ist hingegen wissenschaftlich nicht erwiesen. Fest steht: Es gibt leider keine Diät, die Krebs heilen kann!

Im Spital pflegen wir Patienten, deren Krebserkrankung bereits weit fortgeschritten ist. Da sie unter Appetitmangel leiden oder nichts mehr essen können, verlieren sie ungewollt an Gewicht und sind mangelernährt. Deshalb brauchen sie dringend energiedichte Nahrung. In Zusammenarbeit mit unseren Ernährungstherapeutinnen wird ein individueller Diätplan erstellt, der stärkende Zusätze wie Maltodextrin und Energie-Cocktails sowie mehr Fett und Eiweiss enthält. Reicht das nicht aus, hilft künstliche Ernährung über die Venen. Denn aus der Literatur weiss man, dass ein Viertel der Krebspatienten letztlich nicht am Krebs selber sterben, sondern an einer Mangelernährung als Folge des Krebsleidens. ❀

MEDIZIN-NEWS

Hinweis auf Alzheimer-Risiko

Sie müssen sich durch ein virtuelles Labyrinth bewegen – und an der Art, wie sie dies tun, können Neurologen schon bei jungen Menschen zwischen 18 und 30 Jahren das Risiko für eine zukünftige Alzheimererkrankung ablesen. Laut den Forschern vom Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen bewegen sich Personen mit hohem Erkrankungsrisiko schon in jungen Jahren anders durch das Labyrinth als weniger Gefährdete.

Von Herzen und ihrem Chirurgen

Sein Gesicht kennen wir fast alle, und dass er ein begnadeter Herzchirurg ist, wissen wir auch. Aber was macht der berühmte Thierry Carrel vom Berner Inselspital eigentlich so genau? Welcher Mensch steckt hinter dem Arzt, was treibt ihn an, wie sehen ihn seine Mitarbeiter und seine Patienten? Viele dieser Fragen beantwortet dieses Buch. Vor allem aber stellt es Patientenschicksale vor, Menschen, die schwere Eingriffe vornehmen lassen mussten und sie überlebt haben. Ein Buch rund ums Herz, das vielleicht auch Herzpatienten Mut machen kann. Walter Däpp: «Thierry Carrel. Von Herzen», Werd Verlag, ca. 39 Franken.



Muttermale geben Auskunft

Wie viele Muttermale haben Sie am rechten Arm? Sind es mehr als elf, so heisst es aufpassen! Dies deutet auf ein überdurchschnittlich hohes Risiko für Hautkrebs hin. Britische Forscher haben festgestellt, dass das Zählen der Muttermale am rechten Arm ein guter Indikator ist für die Gesamtzahl am ganzen Körper. Sind es über 100, so kann dies ein um das Fünffache erhöhtes Hautkrebs-Risiko bedeuten.

