



Ratgeber Ernährung und Bewegung

Viele gute Ideen. Für mehr Lebensqualität.

Ernährung und Bewegung bestimmen mit, wie gut wir uns fühlen. Denn gute Ernährung versorgt den Körper mit dem, was er wirklich braucht, und ist damit eine Quelle von Kraft und Energie. Körperliche Aktivität wirkt stabilisierend und verbessert unser Wohlbefinden im Alltag – gibt mehr Ausdauer, Beweglichkeit und Balance. Lassen Sie sich inspirieren!

Tut gut, schmeckt gut: einige Empfehlungen

Vor allem gilt bei der Ernährung, dass sie auf Ihre individuelle gesundheitliche Situation abgestimmt sein soll. Ganz grundsätzlich soll die Ernährung sicherstellen, dass der Körper alle wichtigen Nährstoffe und genügend Energie erhält. Dies stärkt die Abwehr gegen die Erkrankung, verhindert unerwünschten Gewichtsverlust und trägt zum Wohlbefinden bei.

Die Ernährungswissenschaft empfiehlt heute eine Ernährung nach folgenden Leitlinien:

- Abwechslungsreiche, ausgewogene und saisonale Ernährung
- Ballaststoffreiches Essen – viel Gemüse und Hülsenfrüchte (eine Eiweißquelle!), auch Vollkornprodukte
- Regelmäßiger Fischverzehr – ein- bis zweimal die Woche
- Pflanzliche Öle wie Olivenöl, Rapsöl, Leinöl
- Nüsse – auch eine Eiweißquelle
- Wenig rotes Fleisch, wenig Wurst – nach Möglichkeit höchstens zweimal die Woche
- Wenig Salz – also auch kein gepökeltes Fleisch
- Wenig Zucker – am besten zuckerfreie Getränke und keine süßen Snacks
- Wenig Alkohol und nicht jeden Tag
- Vermeidung von Nahrungsergänzungsmitteln

Eine Ernährung, die generell empfohlen wird, ist die Küche der Mittelmeerlande, die sogenannte mediterrane Kost. Mit viel Gemüse und Obst, Fisch, wenig tierischem Fett, aber pflanzlichem Öl.



Wichtig: Eine ausreichende Eiweißzufuhr (Fisch, Fleisch, Milchprodukte wie Käse und Quark, Hülsenfrüchte) ist bei Krebserkrankungen sehr wichtig. Wenn Sie trotz der Empfehlungen einen Gewichtsverlust feststellen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt bzw. der Ernährungsberatung!

Rezeptideen

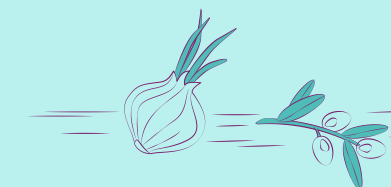
Fisch-Saltimbocca mit Tomatenreis (Zutaten für 2 Portionen)

340 g Kabeljaufilets, Pfeffer, 8 Salbeiblätter, 8 Scheiben Parmaschinken, 3 EL Olivenöl

200 g Reis, ½ Pck. Tomaten püriert, 1 Zwiebel kleingehackt, 2 TL Gemüsebrühe, 2 EL Tomatenmark, 2 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Die Zwiebelwürfel in einem Topf mit dem erhitzten Öl so lange anbraten, bis sie glasig sind. Dann den Reis dazugeben und mitbraten. Das Ganze mit Wasser nach Bedarf (so viel, wie man normalerweise zum Reiskochen verwendet) ablöschen und die Instant-Gemüsebrühe zugeben. Reis fertigkochen, dabei evtl. überschüssiges Wasser abgießen. Die übrigen Zutaten dazugeben und ordentlich durchmischen.
2. Fisch mit Küchenpapier trocken tupfen, in 4 gleich große Stücke schneiden und mit Pfeffer würzen. Mit je 2 Salbeiblättern belegen und mit je 2 Scheiben Schinken so umwickeln, dass die Enden unten liegen.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischstücke darin zuerst mit der offenen Schinkenseite nach unten anbraten, denn durch das Braten „verschmelzen“ die Enden und können nicht wieder aufgehen. Dann bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4 Min. braten, danach sofort servieren.

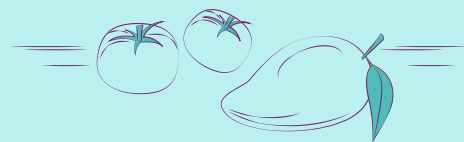


Rezeptideen

Tomaten-Mango-Salat mit Büffelmozzarella (Zutaten für 2 Portionen)
250 g Tomaten (verschiedene bunte Sorten), ½ Mango (ca. 200 g), Salz, Pfeffer, ½ Römersalatherz, 1 Frühlingszwiebel, 2 Stiele Basilikum, 1 EL Balsamicoessig, ½ EL Olivenöl, ½ Kugel Büffelmozzarella

Zubereitung

1. Tomaten waschen, die Stielansätze herausschneiden und in Spalten schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden. Tomaten- und Mangospalten in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen Römersalat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Salat und Frühlingszwiebeln in die Schüssel zu Tomaten und Mango geben und mischen.
3. Basilikum waschen, die Blätter fein hacken und zusammen mit dem Balsamicoessig und dem Olivenöl unter den Salat mischen.
4. Büffelmozzarella in Stücke schneiden, auf dem Tomaten-Mango-Salat verteilen und je nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



Leben heißt: in Bewegung bleiben!

Körperliche Aktivität verbessert die Kondition. Und senkt das Rückfallrisiko. So zeigte eine Studie, dass mehr als 3 Stunden strammes Gehen pro Woche das Risiko um 50 % senken konnte.*

So können Sie trainieren:



Mehr Ausdauer

Ausdauertraining verbessert die Atmung und Durchblutung und erhöht die allgemeine Belastbarkeit.



Mehr Kraft

Krafttraining erhöht Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und wirkt schneller Erschöpfung entgegen.



Mehr Beweglichkeit

Verbesserte Beweglichkeit hilft ganz allgemein, im Alltag besser zurecht-zukommen und sich wieder sicherer zu fühlen.



Mehr Koordination

Das Training von Koordination fördert die Balance und Beweglichkeit und beugt Stürzen vor.

* Gegenüber Patienten, die weniger als 3 Stunden pro Woche langsam gingen.

Was ist „körperlich aktiv“?

Personen gelten als körperlich aktiv, wenn sie

- mindestens 5-mal pro Woche eine halbe Stunde oder mehr leicht oder moderat aktiv oder
- mindestens 3-mal pro Woche 20 Minuten oder mehr intensiv aktiv sind

Die Möglichkeiten, sich zu betätigen, sind vielfältig:

- Walking, Nordic Walking, lange Spaziergänge
- Laufen, Jogging
- Wandern
- Krafttraining an Geräten (mit Anleitung)
- Tanzen
- Schwimmen und Wassergymnastik
- Treppensteigen
- Skilanglauf
- Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga

Sprechen Sie aber auf jeden Fall vorher mit Ihrem behandelnden Arzt und klären Sie Ihre Belastbarkeit. Wichtig ist, dass Sie die Bewegungsarten Ihrer Wahl langsam und mit klaren Anleitungen beginnen. **Und noch ein Tipp: Eine Aktivität in Sportgruppen kann den Spaß beträchtlich erhöhen!**



Eine gute Quelle der Information ist das Internet:

Initiative des Deutschen Olympischen Sportbundes „Bewegung gegen Krebs“: Informationen über www.bewegung-gegen-krebs.de

Landessportbünde des Deutschen Olympischen Sportbundes: www.dosb.de



Umgang mit einer Krebserkrankung

Was Sie sonst noch für sich tun können¹



► **Nichtrauchen**

Nichtrauchen unterstützt in jedem Falle eine gesunde Lebensführung. Unterstützung beim Rauchstopp erhalten Sie beim Rauchertelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter der Rufnummer: **01805 313131**



► **Geduld mit sich selbst haben**

Sie sollten sich nicht unter Druck setzen, schnell wieder fit zu werden. Sie sollten verstehen lernen, dass Ihr Körper für die Genesung Zeit braucht. Unterstützung können Sie auch bei Selbsthilfegruppen finden.



► **Austausch mit anderen**

Jede Erkrankung, vor allem eine Krebserkrankung, stellt eine Stresssituation für den Betroffenen dar. Scheuen Sie sich nicht, darüber das Gespräch mit Ihren Angehörigen, Freunden, Ihrem Arzt oder mit anderen Betroffenen zu suchen.



► **Partner und Familie**

Eine Krebserkrankung löst auch bei Angehörigen Unsicherheit und Ängste aus. Alle müssen lernen, mit der Krankheit umzugehen. Wichtig ist, dass Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin bzw. Ihrer Familie zeigen, wie Sie sich fühlen, was Ihnen gerade gut tut und was nicht.



► **Freunde und Bekannte**

Sie sollten sich nicht zurückziehen, sondern den Kontakt zu Familie, Freunden und Bekannten pflegen.

¹ Patientenleitlinie: Prostatakrebs II – Lokal fortgeschrittenes und metastasiertes Prostatakarzinom. 3. Auflage, Juni 2015. „Leitlinienprogramm Onkologie“ der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V., der Deutschen Krebsgesellschaft e. V. und der Stiftung Deutsche Krebshilfe

Hexal AG

Industriestraße 25
83607 Holzkirchen

Fax: 08024 / 908 - 1290

E-Mail: service@hexal.com

www.hexal.de

AT-Nr. 49034631

