

## World Cancer Research Fund

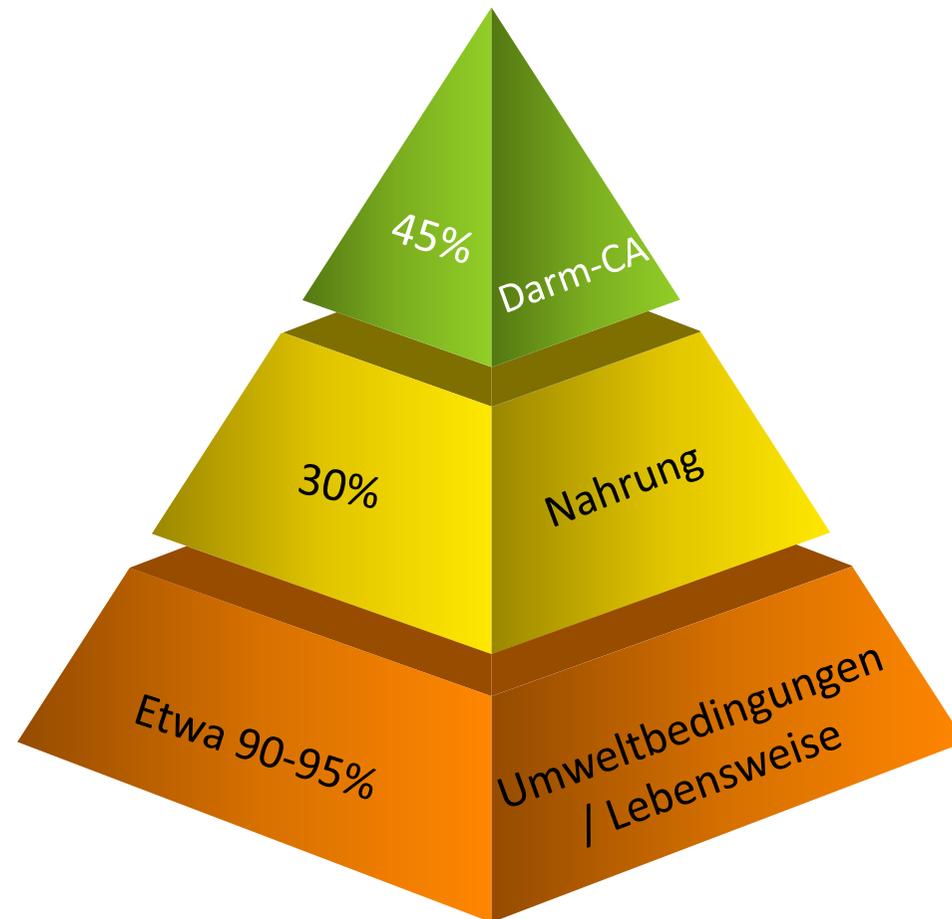
- 5-10% aller Tumorerkrankungen sind **genetisch** bedingt
- 90-95% der Tumorerkrankungen werden durch **ungünstige Umweltbedingungen** oder eine **ungesunde Lebensweise** erklärt.
- 3-4 Millionen der Krebsfälle weltweit könnten durch eine **gesündere Lebensweise vermieden** werden.

## *Ungesunde Lebensweise*

- **Unausgewogene Ernährung** (**Verarbeitete Nahrungsmittel**, Fleisch, Fett-und Zuckerzusätze, raffinierte Kohlenhydrate)
- **Bewegungsmangel**, Alkohol- und Tabakkonsum

## Krebsarten, die mit einer westlichen Ernährungsform (**Übergewicht**) assoziiert sind:

- Ösophagus
- Magen
- Pankreas
- Gallenblase **35%**
- Leber
- Kolon und Rektum
- Niere **30%**
- Endometrium (Gebärmutter) **69%**
- Brust (postmenopausal) **12%**
- Eierstock **10%**
- (fortgeschrittener) Prostatakrebs **3%**



## Definition „Gesunde Ernährung“

- Frisches Obst, Gemüse (ökologischer Anbau), Vollkornprodukte
  - Wenig (500g/Woche) vorwiegend „weißes“ Fleisch (artgerechte Haltung)
  - Nüsse (40-50g/Tag), Pilze, frische Kräuter, wenig Salz & Zucker
  - DGE-Alkohobergrenze: Frauen: 10 g / Männer: 20 g pro Tag  
10 g Alkohol entsprechen etwa „1 Drink“ (1/8 l Wein, 1/4 l Bier)
-

# Stolpersteine einer gesunden Ernährung für Patienten und Gesunde

**Lebensmittel**

**Kochen**

# Lebensmittel

Geringes Verarbeiten, kein Zusatz von Salz, Zucker, Fetten.



# Verarbeitete Lebensmittel

Verarbeitete kulinarischen Inhaltsstoffe



## Verarbeitete Lebensmittel

Verarbeitete Lebensmittel, denen Zucker, Öl, Salz oder andere Inhaltsstoffe zugesetzt werden. Die meisten Produkte enthalten 2-3 verschiedene Inhaltsstoffe.



## Verarbeitete (Lebensmittel)

Industriell hergestellte **Nahrungsmittelprodukte** aus mindestens fünf verschiedenen Inhaltsstoffen.

- Eine Nahrungsportion enthält 100% mehr Zucker, mehr Fett und Salz, als eine Mahlzeit aus echten, gering verarbeiteten Lebensmitteln.



## Zucker, Salz

„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht's, dass ein Ding kein Gift ist“

Paracelsus (1493-1541)



# Zucker

- zugesetzte Zucker < **10% der Nahrungsenergie**, noch besser < **5%**.
- **10%** entspricht ca. **50 g Zucker pro Tag**
- **5%** entspricht ca. **25 g (5 Teelöffel) pro Tag**
  
- **Ersatzprodukte:**  
Datteln, Honig.....



## „Versteckten Zucker“

**Mehr als ¼ Liter/d gesüßte Getränke in 5  
Jahren führen zur  
Verdopplung des Risikos an Diabetes Typ 2 zu  
erkranken !**

# Salz

DGE-Empfehlung:  
Aufnahme < **6 g pro Tag**

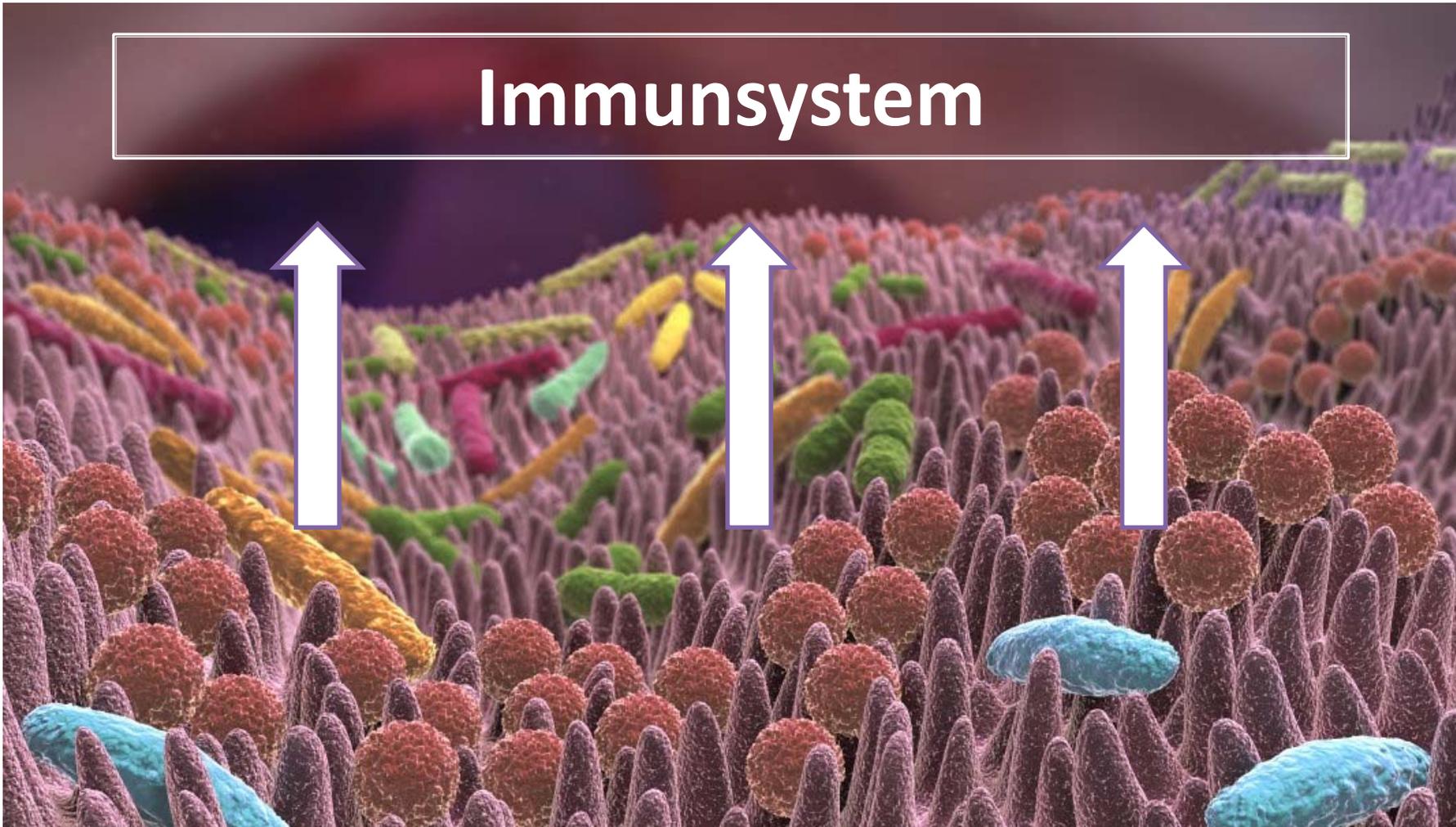




	Krebsrelevanter Inhaltstoff (primär)	Wirkung
 <p><b>Ingwer</b> (Zingiber officinale)</p>	Gingerol	<p><b>Antitumorwirkung</b> <i>Unterstützend bei Therapie: Bei Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit</i></p>
 <p><b>Kurkuma</b> (Curcuma lona L.)</p>	Curcumin	<p><b>Antitumorwirkung</b></p>
 <p><b>Knoblauch</b> (Allium sativum)</p>	Aliin, Selen	<p><b>Antitumorwirkung</b></p>
 <p><b>Hülsenfrüchte</b> (Fabaceae/Leguminosae)</p>	Genistein (Soja) Ballaststoffe	<p><b>Antitumorwirkung</b> <i>Unterstützend bei Therapie: Förderung der Wundheilung und des Muskelerhalts</i></p>
 <p><b>Gemüse Kohl</b> (Brassica oleracea)</p>	Isothiocyanate, Glucosinolate (z.B. Sinigrin)	<p><b>Antitumorwirkung</b></p>
 <p><b>Beerenobst</b></p>	Flavonoide, Anthocyane, Ballaststoffe	<p><b>Antitumorwirkung</b></p>
 <p><b>Granatapfel</b> (Punica granatum)</p>	Luteolin, Ellagsäure, Puninsäure	<p><b>Antitumorwirkung</b></p>
 <p><b>Tomate</b> (Lycopersicon esculentum)</p>	Karotinoide (z.B. Lycopin), Polyphenole	<p><b>Antitumorwirkung</b></p>

# Vielfalt - Ausgewogenheit

# Immunsystem



# Stolpersteine einer gesunden Ernährung für Patienten und Gesunde

## Lebensmittel

## Kochen

# Ernährungsreport 2018

## Kochen

"Deutschland ist ein Volk von Köchen", sagte Ernährungs- und Agrarminister Christan Schmidt (CSU). **Lediglich 14 Prozent der Männer und 3 Prozent der Frauen gaben zu, gar nicht zu kochen.**

Eine internationale Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) vom März 2015 kam in der Tendenz zu einem anderen Ergebnis. Demnach **kochen nur 34 Prozent** der Verbraucher **regelmäßig** - **42 Prozent** dagegen **so gut wie nie.**

## Kochen ist langfristig, die Grundvoraussetzung für eine gesunde Ernährung

- **SIE BESTIMMEN DIE ZUTATEN!!!!**
- Kochen ist **kein Luxus** oder schmückendes Beiwerk. Kochen ist eine **kulturelle Leistung** und damit nicht banal oder nebensächlich!
- **Die Qualität (und niemals die Quantität) ist für das bewusste Genießen entscheidend!! Dieses verhindert das Lebensmittelaufnahme zu Missbrauch führt!**
- Essen in angenehmer Umgebung/Gesellschaft beste Beitrag zur Gesundheit

# Kochen ist Spaß, Genuss & Wohlbefinden!



Honigschüttelbrotschmarrn (45 Min.)



Eingelegte Karotten (2 Std.)



Bayerische Ente (2,5 Std.)



Rehschulter mit Spitzkraut und  
Topfenspätzle (2,5 Std.)



Chicoréegemüse (20 Min.)



Graukäskrapfen (60 Min.)

