

Glossar



Zum Sattessen –

Um einer Gewichtszunahme zu begegnen bzw. um gesund Abzunehmen können Gerichte mit grauer und besonders mit grüner Flamme (niedrige Energiedichte –wenige Kalorien in großer Portion) Sie hierbei unterstützen.



Kalorienreich –

Bei ungewolltem Gewichtsverlust und Appetitlosigkeit können viele kleine und gehaltvolle Mahlzeiten helfen, den Körper ausreichend mit Energie zu versorgen.



Eiweißreich –

Während einer Krebserkrankung ist es wichtig auf eine ausreichende Eiweißzufuhr zu achten. Die empfohlene Menge ist höher als für Gesunde.



Vegetarisch –

Ovo-Lacto-Vegetarier haben ein geringeres Risiko für verschiedene Erkrankungen inklusive Krebs. Um die Gesundheit langfristig zu unterstützen ist eine pflanzenbetonte Ernährung mit moderaten Mengen an Fisch und Fleisch ebenfalls empfehlenswert.
