

Videoreihe: Ernährung bei Krebs – Essen was mir gut tut



„Wie sieht die richtige Ernährung bei Krebs aus? Was kann ich selbst für mich tun?“ Diese oder ähnliche Fragen stellen sich viele Krebspatienten. Insbesondere während der Tumorthherapie wünschen sich viele Patienten, mit Hilfe ihrer Ernährung die eigene Genesung zu unterstützen, bei Kräften zu bleiben, Begleiterscheinungen und Nebenwirkungen der Krebstherapie zu lindern oder ihnen vorzubeugen. Neben Bewegung ist es vor allem die Ernährung, die Patienten und ihren Angehörigen eine sehr gute Möglichkeit bietet, selbst aktiv etwas für sich zu tun.

Studien ergaben zudem, dass der Ernährungszustand Betroffener mitentscheidend für den Erfolg der Therapie, den Erkrankungsverlauf und die Lebensqualität ist. In unserer Videoreihe „Ernährung bei Krebs – Essen was mir gut tut“ möchten wir die alltägliche Praxis vermitteln, wie einfach und ohne großen Aufwand der wichtige therapeutische Aspekt „Ernährung“ im Alltag der Betroffenen eingebaut

werden kann.

Das Videoprojekt ist ein Gemeinschaftsprojekt der [Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.](#) und des [Tumorzentrums München](#) mit freundlicher Unterstützung durch [Bristol Myers Squibb](#).

Einführungsfolge der Videoreihe



Im Einführungsvideo „[Wie beuge ich Mangelernährung bei Krebs vor? Tipps für den Alltag](#)“ sprechen wir darüber, warum eine Mangelernährung für Krebspatient/-innen so gefährlich sein kann und geben Ihnen ein paar allgemeine Tipps für den Alltag an die Hand. Außerdem finden Sie im Video Informationen dazu, was seitens der Wissenschaft von Krebsdiäten zu halten ist.

In diesem ersten Video steht also mehr die Theorie und nicht die Praxis – das Kochen – im Vordergrund. Trotzdem möchten wir Ihnen das Augenschmaus- Rezept „Blattsalat mit Rote-Bete-Dressing“, das im Hintergrund zubereitet wird, nicht vorenthalten. Wichtig: Dies ist eine köstliche Vorspeise, aber kein Rezept um Mangelernährung vorzubeugen. Damit starten wir ab Folge 2.



Rezept Blattsalat mit Rote-Bete-Dressing

Zubereitungsdauer ca. 20 Minuten

Zutaten (für 4 Personen):

100 g bunte Blattsalate
½ Gurke
1 Fenchelknolle
2 Knollen Rote Bete vakuumverpackt, vorgegart
3 EL Naturjoghurt
3 EL heller Balsamico-Essig
2 EL Olivenöl
Kümmel Salz, Pfeffer
Etwas Zucker
2 Scheiben altbackenes Weißbrot
Nach Belieben Saaten zum Verfeinern

Zubereitung:

Blattsalate und Gurke putzen und waschen, Gurke fein hobeln. Fenchel in dünne Scheiben schneiden. 1 Knolle Rote Bete grob in Würfel schneiden. Weißbrot in Würfel schneiden und in etwas Butter rösten. Fenchel mit etwas Öl in der Pfanne leicht anbraten und mit Kümmel würzen.

Für das Dressing:

Die restliche Rote Bete mit Joghurt, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker pürieren. Anschließend Olivenöl unterrühren und auf dem Salat verteilen.

Tipp:

Geschmacklich passen zum Rezept hervorragend Blattsalate wie Rucola, Rote-Bete-Blätter oder junger Blattspinat.

[Rezept Blattsalat mit Rote-Bete-DressingHerunterladen](#)

Das Prinzip der Videoreihe: Modulares Kochen

In den dann anschließenden Kochvideos (ab Folge 2) werden Rezepte nach dem Prinzip des modularen Kochens zubereitet, das heißt: ein einfaches Grundrezept– viele Varianten je nach Bedarf!

Dies bringt Vorteile für Krebspatienten: Die nahrhaften Grundrezepte können leicht aus den gängigen Zutaten, die jeder normalerweise zuhause hat, zubereitet werden. Jedes Rezept bietet zudem verschiedene Variationsmöglichkeiten wie süß oder herzhaft, mit Fleisch oder vegetarisch. Die zubereiteten Gerichte lassen sich unkompliziert lagern und gut anreichern bzw. auf die besonderen Bedürfnisse von Krebspatient/-innen anpassen. Damit können Betroffene Beschwerden oder Nebenwirkungen vorbeugen und lindern.

Der modulare Koch-Baukasten startet ab Folge 2 der Videoreihe „Lecker essen bei Krebs mit

Pfannkuchen“, die Sie [hier](#) ansehen können. Freuen Sie sich auf weitere schmackhafte Rezepte und praktische Tipps in den Folgevideos der Reihe, die Sie demnächst auch auf unserem Youtube-Kanal [„Tumorzentrum München – Wissen gegen Krebs“](#) finden können.



Hilfreiche Links und weiterführende Informationen:

Alle Rezepte der Videoreihe zum Download (als pdf) finden Sie unter: <https://www.tumorzentrum-muenchen.de/patienten.html>

Weitere tolle Rezeptideen und aktuelle Informationen aus den Bereichen Komplementärmedizin, Psychoonkologie und Bewegung veröffentlichen wir alle zwei Wochen in unserem Blog unter: <https://news.tumorzentrum-muenchen.de/>.

Ausführliche Informationen rund um das Thema Ernährung bei Krebs als auch individuelle Ernährungsberatung speziell für Krebspatienten, bietet [Beratungsstelle für Ernährung](#) am Tumorzentrum München.

Viele Informationen zum Thema Krebs, Hilfestellungen für Patienten und Angehörige in psychosozialen Fragen und den [Kontakt](#) zu zahlreichen Selbsthilfeangeboten finden Sie bei der Bayerischen Krebsgesellschaft.
