

## Glossar



### **Kalorienarm –**

Um einer Gewichtszunahme zu begegnen bzw. um gesund abzunehmen können Gerichte 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.

---