

Onkologie Zentrum Lüneburg · Schildsteinweg 26 · 21339 Lüneburg

...  
...  
...  
...

**Internistische Onkologie & Hämatologie**

Dr. med. Peter Heinkele  
Dr. med. Jan Rutjes  
Dr. med. Karin Siert  
Prof. Dr. med. Matthias Zeis

**Gynäkologie & Medikamentöse Tumortherapie**

Dr. med. Beatrice Goldmann  
Dr. med. Juliane Ebert

Schildsteinweg 26  
21339 Lüneburg

Telefon: +49 (0) 41 31 / 40 86 86 0  
Telefax: +49 (0) 41 31 / 40 86 86 20

**10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu einer genussvollen und gesunderhaltenden Ernährungsweise**

**1. Vielseitig essen**

Abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombinationen und angemessene Menge nährstoffreicher und energiereicher Lebensmittel.

**2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln**

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Mindestens 30g Ballaststoffe, v.a. aus Vollkornprodukten, werden täglich empfohlen. Eine hohe Zufuhr senkt das Risiko für verschiedene ernährungsbedingte Krankheiten.

**3. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“**

Möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch 1 Portion als Saft zu sich nehmen, idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit zur Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

**4. Täglich Milch und Milchprodukte; 1- bis 2-mal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen**

Zur Versorgung mit z.B. Kalzium (Milch), Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren (Seefische); Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B-5, B-6 und B12). Mehr als 300-600 g Fleisch und Wurst pro Woche sollten es nicht sein. Zu bevorzugen sind fettarme Produkte.

**5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel**

Fett liefert lebensnotwendige (essentielle) Fettsäuren. Fettreiche Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Die Fettzufuhr sollte jedoch 30% der Gesamtenergiezufuhr (60-



80g/d) nicht übersteigen. Zu bevorzugen sind pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Olivenöl). Auf unsichtbares Fett und Fleischerzeugnisse, Gebäck, Milchprodukten und Süßwaren sowie in Fast-Food und Fertigprodukte ist zu achten.

**6. Zucker und Salz in Maßen**

Zucker und verschiedene Zuckerarten (z.B. Glukosesirup) nur in Maßen verzehren, kreativ mit Kräutern und Gewürzen anstatt mit Salz würzen, mit Jod und Fluorid angereichertes Salz ist sinnvoll.

**7. Am besten Wasser trinken**

Trinken Sie rund 1,5l Flüssigkeit jeden Tag, vorzugsweise Wasser und andere kalorienarme Getränke, alkoholische Getränke nur gelegentlich und in kleinen Mengen.

**8. Schmackhaft und schonend zubereiten**

Die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen garen, soweit es geht nur kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett.

**9. Sich Zeit nehmen und genießen**

Nicht nebenbei essen; Zeit beim Essen lassen.

**10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**

Ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, indem Sie z.B. zu Fuß gehen oder das Fahrrad nehmen. (Empfohlen wird das metabolisches Equivalent zu 3-5 Stunden Spazierengehen pro Woche mit moderater Schrittgeschwindigkeit.)

Grundsätzlich kann man sich gut an der mediterranen Ernährungsweise orientieren.

Quellen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. ([www.dge.de](http://www.dge.de)) und Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft für gynäkologische Onkologie, Kommission Mamma ([www.ago-online.de](http://www.ago-online.de))