



ONKOLOGIE
ZENTRUM LÜNEBURG
PRAXISGEMEINSCHAFT

*Internistische Onkologie & Hämatologie
Gynäkologische Onkologie & Gynäkologie*

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



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. Juliane Ebert
Dr. med. Svenja Dietemann

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 energiearmer 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. Fetthaltige 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 metabolische Equivalent zu 3-5 Stunden Spaziergehen 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) und Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft für gynäkologische Onkologie, Kommission Mamma (www.ago-online.de)