

Ernährungsplan bei Krebs und Chemotherapie

Ernährung vor der Chemotherapie

- täglich Smoothies aus möglichst grünem Gemüse und dunklen Beeren und/oder
- Frisch gepresster Saft aus Karotten/Äpfeln/Rote Bete und Ingwer
- Porridge oder Hirsebrei mit Nuss- oder Sojamilch und Nüssen und Beeren
- Viel Gemüse in allen Farben, Ballaststoffe
- so wenig wie möglich Milchprodukte und Fleisch – am besten ganz darauf verzichten
- Regelmäßige Mahlzeiten
- Sich ein paar „gesunde“ Kilo anfuttern, wenn nötig

Ernährung während der Chemotherapie:

- Smoothie aus möglichst grünem Gemüse und dunklen Beeren und/oder
- Frisch gepresster Saft aus Karotten/Äpfeln/Rote Bete und Ingwer oder LaVita
- Porridge oder Hirsebrei mit Nuss- oder Sojamilch und Nüssen und Beeren
- Viel Gemüse, Ballaststoffe, Kohlehydrate
- Viel trinken! Täglich bis zu 4 Liter! Chagatee/ungesüßte Tees/frisch gepresste Fruchtsäfte/LaVita
- Wenig Milchprodukte und Fleisch
- Regelmäßige Mahlzeiten

Chagatee

Wenn die Appetitlosigkeit nach der Chemotherapie beginnt:

- Nicht zum Essen zwingen! Der Körper holt das alles wieder nach. Die verlorenen Pfunde kommen später wieder, wenn man wieder essen kann.
- Viel trinken! Täglich bis zu 4 Liter! Chagatee/ungesüßte Tees/frisch gepresste Fruchtsäfte/LaVita
- Wenigstens einmal am Tag Gemüsesuppe essen
- Wenig Salz verwenden

Nach der Chemotherapie / wenn langsam der Appetit kommt:

- In sich hören, worauf man Appetit hat
- Gegen die Magen/Darmkrämpfe Einläufe mit Pfefferminztee und Biokaffee machen
- Noch mehr Suppen, Smoothies und Gemüse
- Protein in Form von Hülsenfrüchten / Tofu / Nüsse
- Zucker und Süßigkeiten vermeiden!

Wichtig: zusätzlich täglich mindestens 30 Minuten an der frischen Luft bewegen und niemals Alkohol trinken!