B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

TÄGLICH AUSREICHEND ENERGIE

REZEPTE FÜR KREBSPATIENTEN

Liebe Leserinnen und Leser,

Die Diagnose Krebs bedeutet für jeden, ob Patient oder Angehöriger, einen großen Einschnitt im Leben. Gerade jetzt ist es wichtig, sich reichhaltig und gesund zu ernähren.

Ein guter Ernährungszustand ist bei der Behandlung von Krebs sehr wichtig. Deshalb ist es entscheidend, auf den Ernährungszustand zu achten und Gewichts- und Kräfteverluste im Verlauf der Erkrankung nicht einfach hinzunehmen. Die Ernährung kann die Therapie unterstützen und zur Genesung beitragen.

Wir haben für Sie Kochrezepte ausgewählt, die gut schmecken, Ihnen Energie spenden, das Immunsystem stützen und Kraft geben. Die Zubereitungen sind alltagstauglich und für die ganze Familie geeignet. Die Rezepte berücksichtigen dabei die Stoffwechselbesonderheiten von Tumorpatienten.

Beim Ausprobieren der Rezeptideen wünschen wir Ihnen viel Spaß und guten Appetit!

Die Rezepte in diesem Buch sind in drei Schwierigkeitsgrade unterteilt, von leicht über mittel bis schwer.

Die Zubereitungszeit für jedes Gericht finden Sie auf den Rezeptseiten.

Inhalt

VORSPEISEN

4 Bärlauch-Butter
6 Eingelegter Schafskäse
8 Herbstsalat mit Pfifferlingen

HAUPTGERICHTE

10 Kürbis-Kartoffel-Gratin
12 Lachsfilet mit Orangen-Fenchel-Salat
14 Moussaka
16 Putencurry
18 Schweinefilet mit Apfelstreifen
20 Spargelquiche mit geräuchertem Lachs

DESSERTS

22 Apfel-Walnuss-Muffins
24 Erdbeer-Tiramisu
26 Heidelbeer-Banane-Smoothie
28 Mousse au Chocolat

ANHANG

30 Nährwerttabellen
34 Ernährung bei Krebserkrankungen

Weitere leckere Rezeptideen und das Rezept des Monats finden Sie auch auf unserer Website: www.bbraun.de/ernaehrung-fuer-krebspatienten

Bärlauch-Butter

★☆☆ 10 Min.*

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Menge	Zutat
30 g	Bärlauch
200 g	Butter
2 TL	Zitronensaft
2 TL	Senf, mittelscharf
etwas	Salz, jodiert
etwas	Pfeffer, weiß

SO WIRD'S GEMACHT ...

Die gewaschenen Bärlauchblätter trocken tupfen, dann in feine Streifen schneiden. Die zimmerwarme Butter mit Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verkneten, danach den Bärlauch untermischen. Abschmecken, in ein verschließbares Gefäß füllen und ca. 3 Stunden kalt stellen.

Die Bärlauch-Butter passt gut zu knusprigem Baguette oder kräftigem Mischbrot.

Tipp: Wenn Sie dekorative Butterscheiben haben möchten, formen Sie die Buttermasse mit Hilfe einer Klarsichtfolie zu einer Rolle. Nach dem Kühlen können Sie die Rolle in Scheiben geschnitten servieren oder portionsweise einfrieren.

Die Nährwerttabelle finden Sie auf Seite 30

* ohne Kühlen

Eingelegter Schafskäse

★☆☆ 15 Min.

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER

Menge	Zutat
250 g	Schafskäse
2	Knoblauchzehen
2-3	kleine Lorbeerblätter
1 TL	Pfefferkörner, schwarz
1 Zweig	Rosmarin
1 TL	Kräuter der Provence
350 ml	Olivenöl

SO WIRD'S GEMACHT ...

Den Schafskäse würfeln und die abgezogenen Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden. Die Käsewürfel in zwei gut verschließbare Gläser (je 450 ml) geben, dabei den Knoblauch und die Lorbeerblätter zwischen den Würfeln verteilen. Die restlichen Gewürze dazugeben. Alles mit dem Öl bedecken, bis es etwa 1 cm über dem Käse steht. Die Gläser verschließen und im Kühlschrank 4-5 Tage ziehen lassen.

Der eingelegte Käse hält sich etwa 4 Wochen und passt gut zu knusprigem Baguette oder Fladenbrot.

Tipp: Sie können auch nicht zu reifen Camembert oder Ziegenkäse in Öl einlegen. Wenn der Käse verspeist ist, schmeckt das Würzöl auch in Salaten oder auf Toast geträufelt.

Die Nährwerttabelle finden Sie auf Seite 30

Herbstsalat

MIT PFIFFERLINGEN

★☆☆ 35 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Menge	Zutat
50 g	Feldsalat (Rapunzel)
100 g	Rucola
100 g	Lollo Rosso
50 g	Eisbergsalat
8	Cocktailtomaten
2 kleine	Zwiebeln
1/2	Gurke
100 g	Schinkenspeck (Schwein)
500 g	Pfifferlinge
1 Bund	Schnittlauch
etwas	Salz, jodiert
etwas	Pfeffer, schwarz

SO WIRD'S GEMACHT ...

Die Salate waschen, putzen, trocken schleudern und auf 4 tiefen Tellern breit auslegen. Das Gurkenstück halbieren, in feine Scheiben schneiden und diese an jeweils einer Ecke der Teller ausfächern. An jeweils einer anderen Ecke die geviertelten Tomaten anrichten. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und mittig anordnen.

Die Speckwürfel in einer beschichteten Pfanne kross braten. Die gründlich gewaschenen und geputzten Pfifferlinge dazugeben und 3 Minuten mitbraten. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Pilzmischung salzen und pfeffern, die Schnittlauchröllchen untermischen. Die Pilzmischung auf den Salat geben und sofort servieren.

Dazu passt frisches Graubrot mit Butter.

Die Nährwerttabelle finden Sie auf Seite 30

Kürbis-Kartoffel-Gratin

★★☆ 35 Min.*

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Menge	Zutat
600 g	Kürbis (z. B. Muskatkürbis, Butternut, Hokkaido)
600 g	Kartoffeln
1 Bund	Thymian, frisch
2	Knoblauchzehen
2-3 EL	Rapsöl
350 g	Schlagsahne
etwas	Muskatnuss
etwas	Pfeffer, schwarz
etwas	Salz, jodiert
3 EL	Pinienkerne

SO WIRD'S GEMACHT ...

Den Kürbis waschen, schälen und entkernen. Die Kartoffeln waschen und schälen. Beides in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Zweigen streifen. Den Knoblauch schälen und hacken.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen, den Knoblauch darin anbraten und die Sahne angießen. Kartoffel- und Kürbisscheiben zur Sahne geben, damit einmal aufkochen und mit Thymian, etwas frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in eine Auflaufform schichten. Im Backofen 45 - 50 Minuten garen. Zum Servieren mit Pinienkernen und etwas Thymian garnieren.

Tipp: Wer mag, streut 10 Minuten vor Ende der Backzeit noch etwas geriebenen Käse auf das Gratin, damit sich eine leichte Kruste bildet.

Die Nährwerttabelle finden Sie auf Seite 31

* ohne Backzeit

Lachsfilet

MIT ORANGEN-FENCHEL-SALAT

★★☆ 30 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Menge	Zutat
3	Fenchelknollen
6	Orangen
3 EL	Balsamicoessig
8 EL	Rapsöl
½ TL	Zucker
etwas	Salz, jodiert
etwas	Pfeffer, schwarz
4	Lachsfilets
1/2	Zitrone (Saft)

SO WIRD'S GEMACHT ...

Die Fenchelknollen putzen und waschen, das Fenchelgrün zum Garnieren beiseite legen. Den Fenchel halbieren, den Strunk herausschneiden und den Fenchel in dünne Streifen schneiden. Die Orangen mit einem scharfen Messer schälen, dabei auch die weiße Innenhaut entfernen. Die einzelnen Segmente zwischen den Trennhäuten herausschneiden. In einer Schüssel den Essig, 4 EL Rapsöl und die Gewürze verrühren. Die Fenchelstreifen und Orangenfilets hineingeben und 1 Stunde marinieren lassen.

In der Zwischenzeit die Lachsfilets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und kurz ziehen lassen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Erst am Ende der Garzeit leicht salzen. Damit der Fisch saftig bleibt, die Brattemperatur eventuell niedriger und dafür die Zeit etwas länger wählen. Die Filets sind fertig, wenn sich die Segmente leicht auseinanderziehen lassen.

Die Lachsfilets zusammen mit dem Fenchel-Orangensalat anrichten und mit Fenchelgrün garnieren. Dazu passen Pellkartoffeln oder Baguette.

Die Nährwerttabelle finden Sie auf Seite 31

Moussaka

★★☆ 40 Min.*

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Menge	Zutat
4	Auberginen
7 EL	Rapsöl
etwas	Salz, jodiert
etwas	Pfeffer, schwarz
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
500 g	Hackfleisch (Schwein/Rind)
2 Dosen	Tomaten, geschält (je 425 g)
1 TL	Zimt
1 TL	Oregano, getrocknet
250 g	Ricotta, 60 % Fett i. Tr.
125 g	Feta
1	Hühnerei

SO WIRD'S GEMACHT ...

Den Backofen auf 210 Grad vorheizen. Währenddessen die Auberginen waschen, schälen und mit der Küchenmaschine in Streifen schneiden. Die Auberginenstreifen mit 4 EL Rapsöl mischen, salzen, pfeffern, auf einem Backblech ausbreiten und im Backofen etwa 20 Minuten weich garen.

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen pellen und fein würfeln oder hacken. Die geschälten Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen. 3 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Hackfleisch unter Rühren hellbraun anbraten, salzen und pfeffern. Die abgetropften Tomaten in den Topf geben, alles aufkochen und weitere 10 Minuten köcheln. Mit Zimt, Oregano, etwas Salz und Pfeffer würzen.

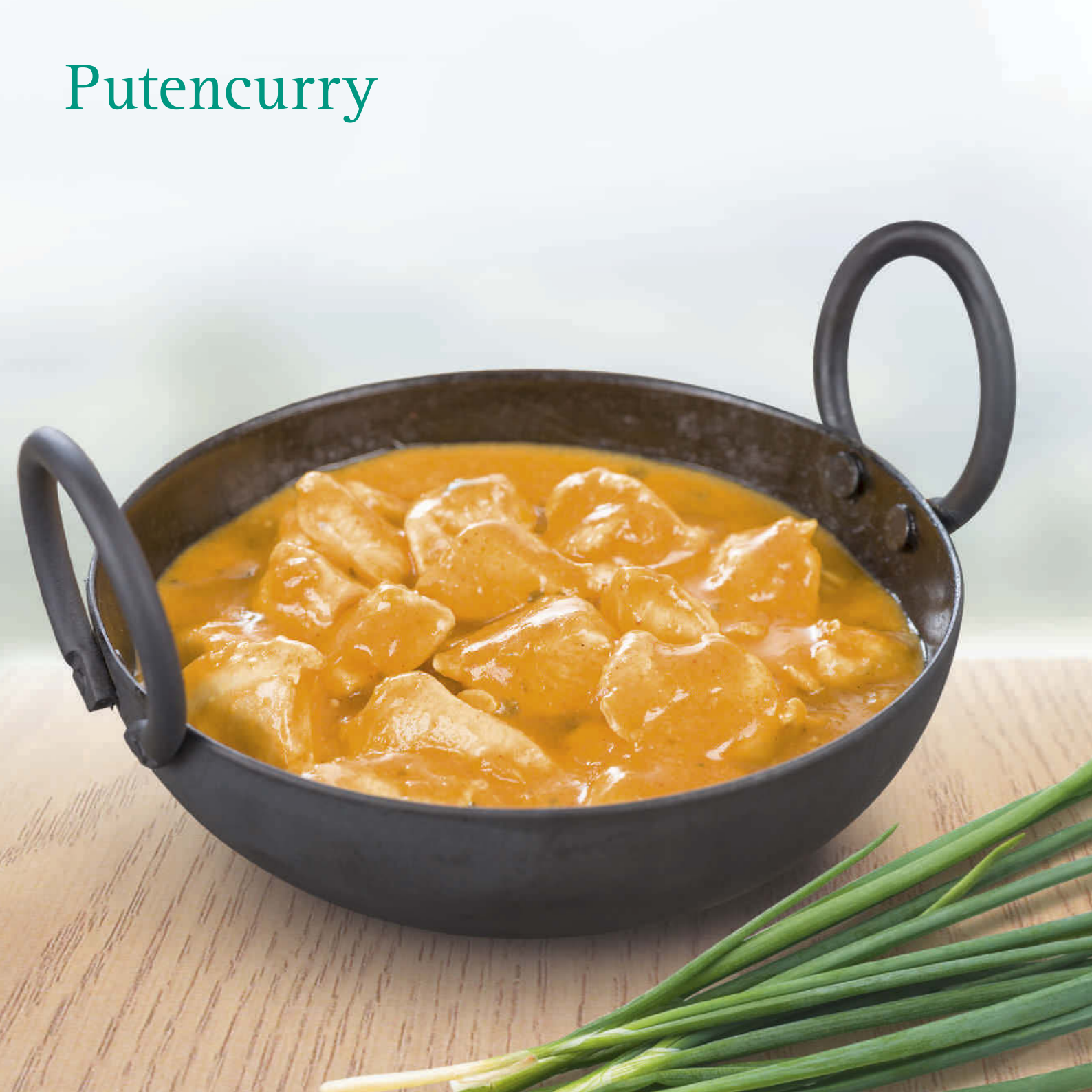
Ricotta und Feta mit dem Ei glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gegarte Auberginenmasse in eine gefettete Auflaufform füllen und die Fleischmischung darüber geben. Die Käsemasse über der Fleischmischung verteilen. Die Form in die unterste Schiene des Backofens stellen, 15 Minuten bei 180 Grad backen. Den Backofengrill einschalten und etwa 10 Minuten goldbraun überbacken.

Tipp: Im Original wird Moussaka mit Lammfleisch zubereitet. Um Hackfleisch herzustellen, können Sie das Lammfleisch grob würfeln und durch einen Fleischwolf drehen.

Die Nährwerttabelle finden Sie auf Seite 31

* ohne Backzeit

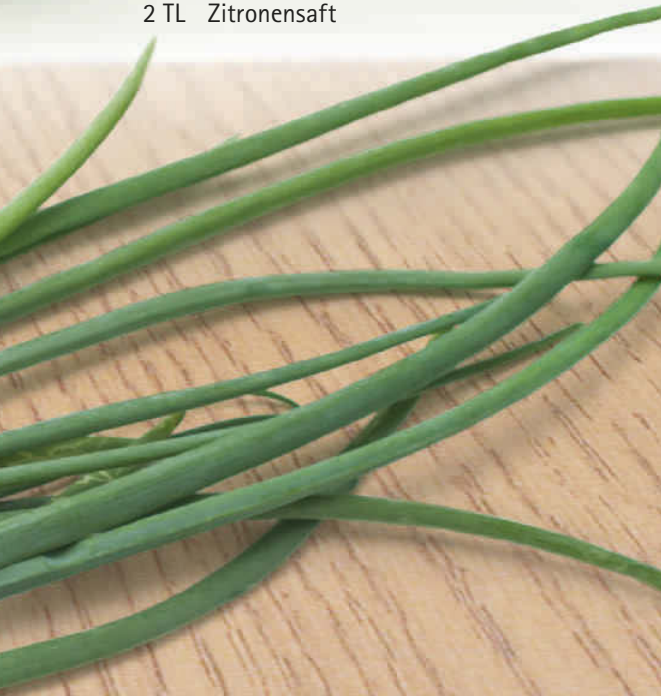
Putencurry



★☆☆ 30 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Menge	Zutat
800 g	Putenbrustfilet
3 EL	Rapsöl
2	Zwiebeln
8	Lauchzwiebeln
2-3 TL	Currypulver
4 EL	Weizenmehl
300 g	Gemüsebrühe
300 g	Schlagsahne
etwas	Salz, jodiert
etwas	Pfeffer, schwarz
2 TL	Zitronensaft



SO WIRD'S GEMACHT ...

Das Putenbrustfilet waschen und trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, das Fleisch darin kurz anbraten und herausnehmen.

Die Zwiebeln fein würfeln, die Lauchzwiebeln gut waschen und in Ringe schneiden. Beides in dem Topf in 1 EL Öl anschwitzen. Das Currypulver mit dem Mehl dazugeben, gut rühren und kurz mit anschwitzen. Gemüsebrühe und Sahne zugießen, das Putenfleisch hineingeben und aufkochen lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dazu passt Reis.

Tipp: Wenn Sie den Curry kurz mitschwitzen, verstärkt sich sein Aroma. Wird das Pulver jedoch zu heiß, schmeckt es unangenehm bitter.

Die Nährwerttabelle finden Sie auf Seite 31

Schweinefilet

MIT APFELSTREIFEN

★☆☆ 40 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Menge	Zutat
600 g	Schweinefilet
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
6	Äpfel
6 EL	Rapsöl
450 g	Fleischbrühe
½ Bund	Dill
etwas	Pfeffer, schwarz
etwas	Salz, jodiert

SO WIRD'S GEMACHT ...

Das Schweinefilet waschen, trockentupfen und in ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden, die Knoblauchzehen halbieren. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch in mundgerechte Spalten schneiden.

Das Rapsöl in einem Bräter erhitzen. Die Zwiebelstreifen und Knoblauchhälften darin anschwitzen. Das Schweinefilet hinzufügen und kräftig anbraten. Die Apfelspalten hinzufügen und alles mit 400 ml Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Brühe angießen.

Während des Garens den Dill waschen und fein hacken. Wenn das Filet schön zart ist, den Dill unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree servieren.

Die Nährwerttabelle finden Sie auf Seite 32

Spargelquiche

MIT GERÄUCHERTEM LACHS

★★☆ 50 Min.*

ZUTATEN FÜR 12 PERSONEN

Menge	Zutat
Für den Boden	
200 g	Weizenvollkornmehl
1	Ei
1 Prise	Salz, jodiert
6-7 EL	Milch 3,5 % Fett, kalt
80 g	Butter, kalt
Für den Belag	
1 TL	Zucker
1-2 TL	Salz, jodiert
500 g	Spargel, grün
150 g	Lachs, geräuchert
½ Bund	Dill
½ Bund	Petersilie
1 EL	Zitronensaft
etwas	Pfeffer, schwarz
Für den Guss	
4	Eier
100 g	Schlagsahne
100 g	Crème fraîche
etwas	Salz, jodiert
etwas	Pfeffer, schwarz

SO WIRD'S GEMACHT ...

Für den Teig aus dem Vollkornmehl, 1 Ei, 1 Prise Salz, der Milch und der Butter einen Mürbeteig zubereiten. Teig auf etwas Mehl rund ausrollen, in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Form geben; dabei einen Rand von 3-4 cm Höhe formen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und die Form etwa 45 Minuten kühl stellen.

Für den Belag in einem Topf reichlich Wasser mit dem Salz und dem Zucker zum Kochen bringen. Währenddessen den Spargel waschen. Die Stangen unten abbrechen, in 4 cm lange Stücke schneiden und in dem sprudelnden Wasser etwa 1 Minute blanchieren. In einer Schüssel mit eiskaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Lachs in Streifen schneiden. Dill und Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und mit dem Lachs mischen. Mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Für den Guss die restlichen Eier mit der Sahne und der Crème fraîche verrühren, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Teigboden mit Spargelstücken auslegen, darauf den Lachs verteilen und darüber den übrigen Spargel geben. Die Eiersahne darüber gießen und im Backofen in etwa 45 Minuten goldbraun backen. Vor dem Anschneiden etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Tipp: Im Gegensatz zum weißen braucht grüner Spargel nicht geschält zu werden.

Die Nährwerttabelle finden Sie auf Seite 32

* ohne Backzeit

Apfel-Walnuss-Muffins

★★☆ 30 Min.*

ZUTATEN FÜR 15 MUFFINS

Menge	Zutat
100 g	Walnüsse
4	Äpfel
200 g	Butter
200 g	Zucker, braun
4	Eier
300 g	Weizenmehl Typ 1050
1 Pck.	Backpulver
1 TL	Zimt

SO WIRD'S GEMACHT ...

Die Walnüsse mit einem Messer grob hacken. Die Äpfel waschen, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Butter mit Zucker und Eiern schaumig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, alles auf die Buttermasse sieben, dann unterrühren. Apfelwürfel, Walnussstücke und Zimt unterheben.

Den Teig in Muffinformen füllen und im Ofen ca. 15 Minuten backen. Die Muffins sind fertig, wenn man ein Holzstäbchen hineinsticht und beim Herausziehen kein Teig am Stäbchen klebt (Garprobe). Auf einem Rost abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Variante: Statt Äpfeln können Sie auch Bananen verwenden. Wenn Sie statt Puderzucker eine Schokoladenglasur über die Muffins ziehen, werden sie noch gehaltvoller.

Die Nährwerttabelle finden Sie auf Seite 33

* inkl. Backzeit

Erdbeer-Tiramisu

★☆☆ 30 Min.*

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Menge	Zutat
600 g	Erdbeeren
80 g	Puderzucker
100 g	Joghurt 3,5% Fett
1/2	Zitrone
250 g	Mascarpone
150 g	Schlagsahne
250 g	Löffelbiskuits

SO WIRD'S GEMACHT ...

Die Erdbeeren säubern. Etwa die Hälfte der Erdbeeren grob würfeln und mit dem Saft der halben Zitrone und 40 g Puderzucker in eine Schüssel geben. Alles mit dem Pürierstab zerkleinern. Die übrigen Erdbeeren in Scheiben schneiden und beiseite stellen.

Die Löffelbiskuits in eine Plastiktüte geben, diese verschließen und mit einem Nudelholz darüber rollen. Mascarpone, Joghurt und den restlichen Puderzucker glattrühren. Die Sahne steifschlagen und unter die Mascarponemischung heben.

Ein Drittel der Löffelbiskuitbrösel in eine Glasschale geben und abwechselnd das Erdbeerpüree, die Mascarponecreme und Erdbeerscheiben darüber schichten. So lange Schichten übereinander setzen, bis alles außer ein paar Erdbeerscheiben verbraucht ist. Die oberste Schicht sollte aus Mascarponecreme bestehen.

Das Tiramisu für mindestens 2 Stunden kaltstellen.
Zum Servieren mit dem Rest der Erdbeerscheiben garnieren.

Die Nährwerttabelle finden Sie auf Seite 33

* ohne Kühlen

Heidelbeer-Banane-Smoothie

★☆☆ 5 Min.*

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

Menge	Zutat
100 g	Heidelbeeren
1/2	Banane
100 g	Joghurt 10 % Fett
1 EL	Schlagsahne
5 EL	Milch 3,5 % Fett
1 TL	Honig

SO WIRD'S GEMACHT ...

Alle Zutaten in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab feinmixen. Sollte das Getränk nicht flüssig genug werden, noch etwas Wasser hinzugeben. Abschmecken und kaltstellen.
In einem hohen Glas servieren.

Variante: Wenn Sie tiefgekühlte Beeren verwenden oder Eiswürfel untermixen, brauchen Sie das fertige Getränk nicht kaltzustellen.

Die Nährwerttabelle finden Sie auf Seite 33

* ohne Kühlen

Mousse au Chocolat

★☆☆ 30 Min.*

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Menge	Zutat
100 g	Bitterschokolade, Kakaoanteil 85 %
2 große	Eier
1-2 EL	Kaffee (sehr stark gebrüht)
2 EL	Butter
125 g	Sahne 30 % Fett

SO WIRD'S GEMACHT ...

Die Schokolade fein reiben oder in kleine Stückchen schneiden. Eier, Kaffee und Schokolade in eine runde Metallschüssel geben. Die Schüssel in einen mit Wasser gefüllten Topf hängen. Den Schüsselinhalt unter ständigem Rühren über dem Wasserbad erhitzen, bis eine gleichmäßige Creme entstanden ist.

Die Butter in Flocken unterrühren, dann die Creme abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen und unter die Creme ziehen. Alles in eine Schüssel oder kleine Formen geben und im Kühlschrank über Nacht fest werden lassen.

Tipp: Der leicht süße Geschmack kommt aus dem geringen Zuckeranteil der Schokolade. Wenn Sie es süßer mögen, können Sie zusätzlichen Zucker in die Eiercreme geben.

Die Nährwerttabelle finden Sie auf Seite 33

* ohne Kühlen

Nährwerttabellen Vorspeisen

Bärlauch-Butter

Seite 4

	Nährwerte pro Portion
Energie	377 kcal
Fett	41,8 g
Kohlenhydrate	1 g
Eiweiß	0,7 g

Alle Nährwertangaben pro Portion = 65 g
Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.

Herbstsalat mit Pfifferlingen

Seite 8

	Nährwerte pro Portion
Energie	96 kcal
Fett	3,2 g
Kohlenhydrate	5,25 g
Eiweiß	11 g

Alle Nährwertangaben pro Portion = 360 g
Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.

Eingelegter Schafskäse

Seite 6

	Nährwerte pro Glas*
Energie	988 kcal
Fett	100 g
Kohlenhydrate	3,5 g
Eiweiß	20 g

Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen Anteil der Lebensmittel.
*nur abgetropfte Schafskäsewürfel

Nährwerttabellen Hauptgerichte

Kürbis-Kartoffel-Gratin

Seite 10

Nährwerte pro Portion	
Energie	527 kcal
Fett	39,4 g
Kohlenhydrate	34,5 g
Eiweiß	8,58 g

Alle Nährwertangaben pro Portion = 400 g
Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.

Moussaka

Seite 14

Nährwerte pro Portion	
Energie	771 kcal
Fett	62,2 g
Kohlenhydrate	12,1 g
Eiweiß	41 g

Alle Nährwertangaben pro Portion = 540 g
Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.

Lachsfilet mit Orangen-Fenchel-Salat

Seite 12

Nährwerte pro Portion	
Energie	627 kcal
Fett	42,6 g
Kohlenhydrate	25,2 g
Eiweiß	33,8 g

Alle Nährwertangaben pro Portion = 540 g
Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.

Putencurry

Seite 16

Nährwerte pro Portion	
Energie	495 kcal
Fett	37,7 g
Kohlenhydrate	24,5 g
Eiweiß	15,1 g

Alle Nährwertangaben pro Portion = 460 g
Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.

Nährwerttabellen Hauptgerichte

Schweinefilet mit Apfelstreifen

Seite 18

Nährwerte pro Portion	
Energie	442 kcal
Fett	21,2 g
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	34,3 g

Alle Nährwertangaben pro Portion = 500 g
Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.

Spargelquiche mit geräuchertem Lachs

Seite 20

Nährwerte pro Portion	
Energie	222 kcal
Fett	15 g
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	9,1 g

Alle Nährwertangaben pro Portion = 130 g
Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.

Weitere leckere Rezeptideen und das Rezept des Monats finden Sie auch auf unserer Website: www.bbraun.de/ernaehrung-fuer-krebspatienten

Nährwerttabellen Desserts

Apfel-Walnuss-Muffins

Seite 22

Nährwerte pro Portion	
Energie	313 kcal
Fett	17,5 g
Kohlenhydrate	33,5 g
Eiweiß	5,24 g

Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.

Heidelbeer-Banane-Smoothie

Seite 26

Nährwerte pro Portion	
Energie	376 kcal
Fett	21,1 g
Kohlenhydrate	37,1 g
Eiweiß	7,4 g

Alle Nährwertangaben pro Portion = 370 g
Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.

Erdbeer-Tiramisu

Seite 24

Nährwerte pro Portion	
Energie	761 kcal
Fett	43,1 g
Kohlenhydrate	78,8 g
Eiweiß	13,3 g

Alle Nährwertangaben pro Portion = 365 g
Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen Anteil der Lebensmittel.

Mousse au Chocolat

Seite 28

Nährwerte pro Portion	
Energie	574 kcal
Fett	44,7 g
Kohlenhydrate	28,1 g
Eiweiß	16,1 g

Alle Nährwertangaben pro Portion = 200 g
Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen Anteil der Lebensmittel.

Ernährung

BEI KREBSERKRANKUNGEN

Die richtige Ernährung spielt bei Krebserkrankungen eine wichtige Rolle. Gewichtsverlust, Appetitlosigkeit und Übelkeit sind belastende Begleiterscheinungen während einer Krebstherapie und können zur Mangelernährung führen.

Empfohlen wird eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit hochwertigem Eiweiß (Milch- und Fleischprodukte), gesunden Fetten (Fisch, Öle) und ausreichend komplexen Kohlenhydraten (Vollkornprodukte) sowie Vitaminen und Mineralstoffen. Tumorpatienten haben i. d. R. einen **erhöhten Energie- und Eiweißbedarf** und sollten daher mehr Fett und Eiweiß zu sich nehmen als Gesunde. Diese Anpassung der Ernährung dient vorwiegend dem Erhalt der Muskulatur.

Grundsätzlich können Sie alles essen, was Ihnen schmeckt. Wichtig ist, dass Sie Ihren täglichen Energiebedarf abdecken.

Sie sollten **keine Krebsdiäten** durchführen. Es ist nicht möglich, den Tumor durch Nahrungs- bzw. Glukoseverzicht auszuhungern. Aufgrund der starken Einschränkungen in der Auswahl der Lebensmittel besteht ein hohes Risiko der Entstehung einer Mangelernährung mit weiterer Verschlechterung des Ernährungszustandes. Das kann Ihren Heilungsverlauf einschränken, die medizinische Behandlung verhindern und sogar zum Therapieabbruch führen.

Wenn es Ihnen schwerfällt ausreichend Nahrung aufzunehmen, oder Sie bereits ungewollt an Gewicht verloren haben, sprechen Sie Ihren Arzt auf ernährungstherapeutische Maßnahmen an. Er kann über eine mögliche Indikation einer begleitenden Ernährungstherapie (durch orale Zusatz-Ernährung, enterale oder parenterale Ernährung) entscheiden oder einen Ernährungstherapeuten hinzuziehen.

Falls durch diverse Begleiterscheinungen die natürliche Nahrungsaufnahme nicht mehr möglich ist, hilft die klinische Ernährung. Sie baut eine Brücke zwischen normaler Ernährung und der Medizin. Damit ist sie ein überaus wichtiger Bestandteil der gesamten Therapie.

Es handelt sich um Nährstoffmischungen mit dem Ziel, in der schwierigen Zeit den Körper beständig und gut mit Nährstoffen zu versorgen.
Nach dem folgenden **Stufenschema** werden die Ernährungsformen ausgewählt:

STUFENSCHEMA[1]

Die nächsthöhere Stufe ist dann indiziert, wenn die vorangehende Stufe nicht mehr bedarfsdeckend ist.

Stufe VII	Totale parenterale Ernährung
Stufe VI	Parenterale Ernährung + minimale enterale Ernährung
Stufe V	Enterale Ernährung + parenterale Ernährung
Stufe IV	Totale enterale Ernährung
Stufe III	Stufe I & II + supplementierende enterale/parenterale Ernährung
Stufe II	Stufe I + orale bilanzierte Diäten
Stufe I	Normalkost, Sonderkostform, Speiseanreicherung (Makro-, Mikronährstoffe), Diätberatung

[1] Valentini L et al. Leitlinie der Deutschen... Aktuel Ernaehrungsmed 2013; 38: 97-11

B. Braun Melsungen AG | 34212 Melsungen | Deutschland
Tel. (0 56 61) 71-33 99 | Fax (0 56 61) 71-35 50 | www.bbraun.de

HD.07.10.16/3 Nr. 4006100 Stand: 06/2016