

19

Die Bestandteile unserer Nahrung



Inhalt

27 Essen und Trinken bei Krebserkrankungen

6 Die wichtigsten Fragen und Antworten

13 Einleitung

- 13 Dieses Buch als Ihr Begleiter
- 14 Die Diagnose Krebs
- 16 Ernährung als Fundament des Lebens

19 Die Bestandteile unserer Nahrung – Was wir essen

- 19 Energielieferanten, Baustoffe, Regelungs- und Kontrollsubstanzen
- 22 Von der Nahrung zu Nährstoffen – Verdauung und Stoffwechsel

27 Essen und Trinken bei Krebserkrankungen

- 27 Wie verändert ein Tumor den Stoffwechsel?
- 29 Gibt es eine „Krebsdiät“?
- 33 Wie Ernährung als begleitende Therapie helfen kann
- 34 Nahrungsbestandteile mit besonderer Wirkung
- 50 Eiweiß (Protein) in der metabolisch adaptierten Ernährung
- 53 Kohlenhydrate in der metabolisch adaptierten Ernährung
- 58 Mikronährstoffe mit großem Einfluss

72 Konkrete Zubereitungstipps

- 73 Muss es „bio“ sein?

77 Therapien gegen Krebserkrankungen

- 77 Die Wirkungen verschiedener Therapien
- 80 Zum Nachschlagen: Übersichtstabelle zu den Therapien
- 84 Hilfe bei Beschwerden durch Chemo-, Strahlen- und Hormontherapie



77

Therapien gegen Krebserkrankungen



119

Einflüsse auf die Persönlichkeit bei Krebserkrankungen



131

Chirurgische Eingriffe

119 Einflüsse auf die Persönlichkeit bei Krebserkrankungen

- 119 Müdigkeit und Depressionen – ein besonderes Problem für viele Krebspatienten
- 124 Krebs und Psyche – Angst und Zuversicht
- 126 Unterstützung für Körper und Seele – Sport und Bewegung

131 Chirurgische Eingriffe

- 133 Was geschieht nach einer Operation im Körper?
- 137 Was Sie bei einem Lymphödem für sich tun können
- 140 Operationen bei gynäkologischen Tumoren
- 145 Operationen im Urogenitaltrakt
- 150 Operationen am Verdauungstrakt
- 160 Wie Sie sich bei speziellen Beschwerden einzelner Organe helfen können

179 Was Sie sonst noch für sich tun können

- 181 Immunsystem stärken
- 184 Alternative oder komplementäre (adjuvante) Methoden

196 Anhang

- 197 Lebensmittelintoleranzen
- 198 Therapiedokumentation und Medikamentenlisten
- 201 Glossar
- 206 Hilfreiche Adressen
- 220 Stichwortverzeichnis
- 223 Bildnachweis
- 224 Impressum