



Internationale
Rezepte und
Lebensmittel



Magenkrebs

105

Autor:

©2022 Josef Miligui

Liebe Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen viel Erfolg und gutes Gelingen bei der Umstellung Ihrer Ernährung. Dieses Buch wurde aus eigener Erfahrung mit Krankheit und Ernährung geschrieben und ich habe schon immer das Zubereiten guter Speisen geschätzt. Wenn Sie nicht so geübt sind im Kochen, empfiehlt sich ein Kurs bei Ernährungsberatern oder Diätologen, die Ihnen die Grundlagen der Kochmethoden sowie die richtige Verarbeitung der Zutaten vermitteln können. Anhand der Lebensmittellisten aus diesem Buch können Sie weitere Rezepte entwickeln und entdecken.

Quelle:

Die Listen werden aus der EBNS-Datenbank für die Ernährungsberatung generiert. Die Datenbank wird von Ernährungsberater, Therapeuten und Ärzte für die Beratung der Patienten/Klienten verwendet und ermöglicht eine Kombination mehrerer Syndrome.

Literaturliste:

Wir haben die Unterlagen als Wissensbasis genutzt und an unsere Erfahrungen angepasst und ergänzt.

www.ebns.at

Krebs-Therapieunterstützung bei Magenkrebs

(Buch: 105)

1. Ernährung bei Magenkrebs
 - 1.1 Vorwort
 - 1.2 Beschreibung
 - 1.3 Therapiestrategie
 - 1.4 Vermeiden
2. Speiseplan
 - 2.1 Frühstück
 - 2.2 Jause
 - 2.3 Mittag
 - 2.4 Nachmittag
 - 2.5 Abend
3. Rezepte
 - 3.1 Adzukibohnen-Reis-Suppe
 - 3.2 Andalusischer Fischtopf
 - 3.3 Apfel-Bananen-Creme
 - 3.4 Aprikosen-Hafer-Kugeln mit Acaipulver
 - 3.5 Aufgeschlagene Banane
 - 3.6 Avocado mit Zitrone
 - 3.7 Bananen-Sojamilch
 - 3.8 Basmatireis + Zucchini-Tofupfanne
 - 3.9 Belugalinseneintopf mit Gemüse
 - 3.10 Bircher Müsli
 - 3.11 Birnensaft
 - 3.12 Bittergurke mit Tomaten-Gemüse
 - 3.13 Blattsalat mit Frischkäse
 - 3.14 Blitzschnelle Zucchini-Suppe

- 3.15 Bohnenpasta pikant süß
- 3.16 Buntes Reisgericht
- 3.17 Champignonreis
- 3.18 Couscous mit Datteln, Kokos und Mandelmus
- 3.19 Couscous-Salat
- 3.20 Cranberrisaft
- 3.21 Dinkel mit Obst und Nüssen
- 3.22 Erdbeer-Bananen-Mark
- 3.23 Erdbeersuppe mit Melonen
- 3.24 Exotisches Linsengericht
- 3.25 Fein gewürzte Zucchini mit Tomaten
- 3.26 Feiner russischer Borschtsch
- 3.27 Fenchel-Reissuppe
- 3.28 Fischsuppe mit Rosmarin
- 3.29 Frischkäseersatz
- 3.30 Frühlingssalat
- 3.31 Frühstück - Reis mit Früchten
- 3.32 Gegrillter Tofu mit Reismudeln
- 3.33 Gelbe Linsensuppe
- 3.34 Gemüseintopf mit provenzalischer Pistou
- 3.35 Gemüse-Grieß-Suppe
- 3.36 Gemüsereis
- 3.37 Gemüsesaft
- 3.38 Gemüsetopf mit Tofu und Curry auf Naturreis
- 3.39 Geriebener Apfel
- 3.40 Geröstete Hirse mit Stangensellerie
- 3.41 Gersten-Gemüse-Suppe
- 3.42 Getreide-Obst-Brei
- 3.43 Grundrezept für eine Fischbrühe
- 3.44 Grundrezept für eine Hühnerbrühe
- 3.45 Grundrezept für eine nahrhafte Gemüsebrühe

- 3.46 Grundrezept für eine Reissuppe
- 3.47 Haferflocken mit aromatischen Gewürzen
- 3.48 Hirse mit Shiitakepilzen und Avocado
- 3.49 Hühnersuppe mit Angelikawurzel und Bocksdornfrüchten
- 3.50 Hühnersuppe mit Grünkern
- 3.51 Japanische Algensuppe
- 3.52 Karotten- Reisschleimsuppe
- 3.53 Karotten-Kartoffel-Rucola Brötchen
- 3.54 Karotten-Risotto
- 3.55 Kohlrabi in Kerbelsoße mit Kartoffeln
- 3.56 Kompott aus Äpfeln
- 3.57 Kürbiscurry
- 3.58 Kuzuwasser
- 3.59 Lammgeschnetzeltes mit Rosmarinkartoffeln
- 3.60 Linsen-Reis-Eintopf
- 3.61 Marinierte Zucchini mit Räuchertofu
- 3.62 Müsli mit Acaipulver
- 3.63 Nudeln mit Putenfleisch und Ananas
- 3.64 Paprika-Tomatenreis
- 3.65 Petersilien-Cremesoße
- 3.66 Polentaschnitte mit Ratatouille
- 3.67 Provenzalische Nudelpfanne
- 3.68 Putenbrust mit Gemüse (asiatisch)
- 3.69 Quinoa pikant + Avocado
- 3.70 Reis mit gedämpftem Gemüse
- 3.71 Reis mit Pastinake
- 3.72 Reis-Congee mit Honigbirne
- 3.73 Reis-Congee mit Trockenfrüchten
- 3.74 Reis-Dulce-Suppe
- 3.75 Reismudelsuppe mit Shiitakepilzen

- 3.76 Rinderkraftbrühe
- 3.77 Rote Linsen mit Avocado und Rettich
- 3.78 Russische Kasha mit Weißkohl
- 3.79 Schwarze Bohnen mit Avocado
- 3.80 Tee aus Grüntee
- 3.81 Tofu-Schwarzbohnen-Chili mit Reis
- 3.82 Vegetarischer Gemüse-Getreide-Kartoffelbrei
- 3.83 Vitamindrink
- 3.84 Wärmender Haferflockenbrei

4. Wirkung der Lebensmittel

- 4.1 Zutaten verwenden: empfehlenswert
- 4.2 Zutaten verwenden: ja
- 4.3 Zutaten verwenden: wenig
- 4.4 Kontraindikativ wirkende Lebensmittel nicht verwenden

5. Komplementär

- 5.1 Fertiggetränk
 - 5.1.1 Aronia (Apfelbeeren)
- 5.2 Heil-Tee (Aufguss)
 - 5.2.1 Cannabis
 - 5.2.2 Gänsefingerkrautwurzel
 - 5.2.3 Kümmel
 - 5.2.4 Rooibos
 - 5.2.5 Wermut
- 5.3 Komplementäre Anwendung
 - 5.3.1 Akupunktur
 - 5.3.2 Apitherapie
 - 5.3.3 Ayur Veda
 - 5.3.4 Enzympräparate
 - 5.3.5 Hyperthermie
 - 5.3.6 Lichttherapie

- 5.3.7 Misteltherapie
 - 5.3.8 Selbsthilfegruppen
 - 5.3.9 Shiatsu Massage
 - 5.4 Speisezugabe
 - 5.4.1 Beifuß
 - 5.4.2 Stevia (Süßkraut)
 - 5.5 Verschiedene Möglichkeiten
 - 5.5.1 Curcuma Wurzel
 - 5.5.2 Schöllkraut
 - 5.5.3 Tintenzpilz, Schopftintling, Spargelpilz
- 6. Grundlagen der Ernährung
 - 6.1 Ernährung
 - 6.2 Rezepte
 - 6.3 Lebensmittel
 - 6.4 Kräuter
- 7. Weitere Ernährungsvorschläge

1 Ernährung bei Magenkrebs

Diese Empfehlungen bitte immer mit Ernährungsberater/in, Arzt oder Diätologen/in absprechen! Die Rezepte und Zutatenlisten unterstützen die medizinischen Therapien.

Die Kalorienangaben frischer Zutaten (Obst und Gemüse) und die Inhaltsstoffe schwanken je nach Qualität und Erntezeit. Die Inhalte wurden von einer Diätologin und einer Ernährungsberaterin für die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) geprüft.

1.1 Vorwort

Krebs bezeichnet in der Medizin die unkontrollierte Vermehrung und das wuchernde Wachstum von Zellen, d. h. eine bösartige Gewebeneubildung (maligne Neoplasie) bzw. einen malignen (bösartigen) Tumor (Krebsgeschwulst, Malignom). Bösartig bedeutet, dass neben der Zellwucherung auch Absiedelung (Metastasierung) und Invasion in gesundes Gewebe stattfindet. Im engeren Sinn sind die malignen epithelialen Tumoren (Karzinome), dann auch die malignen mesenchymalen Tumoren (Sarkome) gemeint. Im weiteren Sinne werden auch die bösartigen Hämoblastosen als Krebs bezeichnet, wie beispielsweise Leukämie als „Blutkrebs“.

So lautet die Definition von Krebs laut Wikipedia (Stand 29.11.2021). Die Ernährung, kommt allerdings höchstens mal im Nebensatz vor. Ja, der Artikel geht so weit ins holistische, dass auch Umweltgifte und der Lebensstil genannt werden, das rechne ich ihm hoch an. Insgesamt

spiegelt der Artikel meiner Erfahrung nach ganz gut das Wissen der meisten Ärzt:innen wieder: Krebs ist mehr oder weniger isoliertes Problem am jeweiligen Organ, der sich durch unkontrollierte Vermehrung allerdings ausdehnen und streuen kann. Krebs passiert eher zufällig, wobei ein paar Faktoren schon auch irgendwie eine Rolle zu haben scheinen. Aber reden wir lieber über die konkrete Behandlung.

Und das führt uns zu folgendem Problem: Patient:innen fallen in eine sehr passive Rolle des Krebsträgers, der Krebsträgerin. Sie legen all ihr Vertrauen in die Schulmedizin und die behandelnden Ärzt:innen. Doch was sie selbst aktiv als Krebsprävention oder zur Krebstherapie beitragen können, das wird ihnen leider in vielen Fällen nicht gesagt, weil die eigene Lebensgestaltung - so die allgemeine Meinung - ja sowieso nur eine Nebenrolle spielt.

Und das, obwohl sogar die Weltgesundheitsorganisation (WHO) davon spricht, dass bis zu 80 % der Krebserkrankungen durch äußere Faktoren wie Ernährung, Lebensstil, Umweltgifte und dergleichen beeinflusst werden.

Welche Faktoren also jeder einzelne von uns aktiv beeinflussen kann und somit seine Chancen auf Krebsfreiheit bzw. allgemein Gesundheit erhöhen kann, darum geht es auf den folgenden Seiten.

Nach Dr. Veronique Desaulniers ist Krebs (und jede andere Krankheit auch) lediglich ein Symptom. Sie sagt "Krebs kann ich einem gesunden Körper nicht bestehen". Sie teilt die vielen Einflussfaktoren auf 7 Gruppen auf, die sich auch mit den Studien und Erfahrungen anderer namhafter Experten wie Johannes Coy, David Servan-Schreiber uvm. decken.

Der Fokus in diesem Buch liegt auf dem Faktor mit der größten Hebelwirkung - der Ernährung.

Schon Hippokrates hat einst gesagt "Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!"

Kräuterpädagog:innen heute sagen so: "Es gibt für jede Krankheit das richtige Kraut."

Egal wie wir es drehen und wenden, wir sind was wir essen (und was unser Essen gegessen hat). Der moderne Mensch sieht sich gerne isoliert von seiner Umwelt. Als mächtig und erhaben. Wir entstehen aus unserer Umwelt, wir leben inmitten von ihr und wenn wir sterben gehen wir wieder in unsere Umwelt über. Während wir leben essen wir das, was in unserer Umwelt wächst (oder in Fabriken chemisch erzeugt wird). Diese Nahrung liefert die Energie und Bausteine, für den eigenen Körper, für den Stoffwechsel, Zellerneuerung, den Hormonhaushalt und damit für unser gesamtes Sein, die Gesundheit und unser Empfinden.

Wenn jetzt also Expert:innen immer noch der Meinung sind, dass Ernährung bei Krebs eine untergeordnete Rolle spiele, dann stellt sich die Frage, woraus diesen Expert:innen zufolge wir bestehen.

Allerdings - so ehrlich muss dann auch sein - gibt es auch unter den Expert:innen, die der Ernährung den hohen Stellenwert beimessen, die sie verdient, verschiedene Meinungen über die optimale Anti-Krebs-Ernährung. Fragen Sie 10 Leute, bekommen Sie 10 Meinungen.

Deshalb hier ein paar Grundbausteine, bevor in dem Buch noch näher auf Ernährungsfaktoren eingegangen wird, die sozusagen der kleinste gemeinsame Nenner der meisten Ernährungsphilosophien sind:

- Saisonalität
 - Winterpflanzen, wie zum Beispiel verschiedene Kohlgewächse, versorgen uns mit Unmengen von Vitamin C und Bitterstoffen. Zwei Faktoren, die unser Immunsystem bei der Abwehr von der Kälte und den typischen Infekten in der Winterzeit unterstützen.
 - Sommerpflanzen wie zum Beispiel Gurken, Tomaten aber auch Zitrusfrüchte kühlen unseren aufgeheizten Körper und versorgen uns mit viel Wasser.
 - Außerdem müssen bei saisonalen Pflanzen weniger chemische Helferlein eingesetzt werden, da die passenden Umweltfaktoren das Wachstum sowieso fördern.
- Regionalität
 - Damit einher geht auch der Faktor der Regionalität. Regionale pflanzliche Lebensmittel werden reif geerntet und haben somit alle Nährstoffe entwickeln können. Im Gegensatz dazu wird Obst und Gemüse aus fernerer Ländern unreif geerntet und nur durch den Einsatz von chemischen Mitteln unnatürlich "nachgereift" - bzw. nur nach-gefärbt. Die Dichte der Nährstoffe und auch der Geschmack kann dabei niemals mit regionalen Lebensmitteln mithalten. (Sie haben es vielleicht schon selber erlebt, dass eine Südfrucht aus dem jeweiligen Ursprungsland dort im Urlaub viel süßer und vollmundiger schmeckt als die gleiche Frucht aus dem zentraleuropäischen Supermarkt).
- Pflanzenbasierte Ernährung
 - Ja, diese Basis teilen selbst die Anhänger der Fleischdiät mit den Veganern. Denn bei der Fleischdiät geht es auch um Fleisch von Tieren, die

sich artgerecht, sprich von vielen Gräsern und Kräutern ernährt haben. Die Masse an Getreide in der heutigen Ernährung - egal ob bei Mensch oder Tier - entspricht nicht der natürlichen Ernährungsweise. Sie macht uns krank, dick und manche behaupten sogar dumm (das weist auf die Schädigung der neuronalen Netzwerke hin, die durch den Konsum von Kohlenhydraten passiert hin). Pflanzen im Sinne von Gemüse, Kräutern, Salaten, Sprossen, in geringen Mengen Obst, Nüsse, Samen, etc. liefern neben den viel beschriebenen Vitaminen und Mineralstoffen vor allem sekundäre Pflanzenstoffe, die herausragende Heilwirkung haben. So werden eine Vielzahl unserer Medikamente auf Basis der natürlich vorkommenden Pflanzenstoffe nachgebaut. Allerdings sind da diverse Säuren und andere Wirkstoffe extrahiert und wirken nur alleine - mit den Pflanzen selbst nehmen wir sie in einer reichhaltigen und sich gegenseitig verstärkenden Kombination vielerlei wirksamer Stoffe zu uns.

Ja zusätzlich zu diesen 3 großen Punkten gibt es immer noch sehr viel zu beachten. Ein optimales Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 Fettsäuren (empfohlen wird 1:3), eine individuell und situationsbedingte Eiweißversorgung und so weiter.

Eine ganz gute und einfache Richtlinie für die alltägliche Ernährung bietet der ideale Teller. Der sieht so aus, dass möglichst jede Mahlzeit zur Hälfte aus pflanzlichen Bestandteilen besteht, ein Viertel der Eiweißversorgung dient und ein Viertel die Mahlzeit durch gute Fette und eventuell Kohlenhydrate abrundet.

Die Feinjustierung rund um die Zubereitungsarten, die Zusammenstellungen und so weiter sehe ich als sehr individuell an. Es gibt meines Erachtens nicht die 1 perfekte Ernährung bei Krebs. Es gibt so viele großartige Philosophien und Studien, die alle wunderbare Heilungen berichten und sich dabei aber gegenseitig ausschließen. Was auf den ersten Blick vielleicht paradox wirkt, eröffnet bei näherer Betrachtung ganz viele Möglichkeiten des Probierens und neuer Chancen.

Neben der Ernährung werden noch folgende Faktoren genannt:

- die Giftstoffbelastung in unserer Umwelt sowie in Pflegeprodukten oder eben in der Ernährung
- eine Balance aus Aktivität, (kurzzeitigem) Stress und der Entspannung wie auch Schlaf
- Aufarbeitung der emotionalen Wunden aus der Vergangenheit und Steigerung der Resilienz
- Biologische Zahnheilkunde
- eine optimierte Versorgung durch Heilkräuter, Heilpilze udgl.
- Früherkennung durch bewährte und schonende Verfahren

1.2 Beschreibung

Haupttrisikofaktoren für die Entstehung eines Magenkarzinoms sind eine Nitrosamin reiche Ernährung (Landwirtschaft - Düngung und Nahrungsmittelindustrie - Konservierungsmittel), sowie eine chronische Infektion mit *Helicobacter pylori*.

Die wichtigste Behandlungsmaßnahme ist die möglichst vollständige operative Entfernung des Tumors. Daraus ergibt

sich je nach Lokalisation eine teilweise oder vollständige Magenentfernung, evtl. unter Mitnahme von Teilen der Speiseröhre oder des Zwölffingerdarmes. So führt das totale oder teilweise Entfernen des Magens zu einer schnelleren Passage der Nahrung in den Dünndarm.

Das Problem kann durch diätetische Maßnahmen wie kleinere, aber häufigere Mahlzeiten, das Vermeiden von Flüssigkeitsaufnahme mit dem Essen oder Liegen nach den Mahlzeiten gebessert werden. Auch die Fettverdauung kann Probleme bereiten, da die Nahrung nicht mehr im Magen gespeichert werden kann

und somit die Zeit sinkt, welche die Bauchspeicheldrüse für die Sekretion von Fett verdauenden Enzymen hat. Als Therapie kann der Fettanteil der Nahrung reduziert werden

Es ist auf eine ausreichende Kalorienzufuhr und eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen zu achten. Ebenso entwickeln fast alle Patienten mit einer vollständigen Magenentfernung einen Mangel an Vitamin-B12. Dieser verursacht mit einer Latenz von drei bis fünf Jahren eine Anämie. Infolgedessen ist eine zusätzliche Gabe des Vitamins empfohlen. Auch treten nach der Operation Störungen des Knochenstoffwechsels auf, die Osteoporose sehr stark begünstigen, welche auf verminderte Kalziumaufnahme zurückgeführt werden, da meistens nach der Operation keine Milchprodukte mehr vertragen werden. Auch ist häufig ein Vitamin-D-Mangel vorhanden, beide können vermehrt zugeführt werden.

1.3 Therapiestrategie

Kleinere, aber häufigere Mahlzeiten. Fettanteil der Nahrung reduzieren. Ausreichende Kalorienzufuhr und ausreichende Zufuhr von Vitamin-B12 und Vitamin-D sowie Kalzium. (ev. Nahrungsergänzung)