



Internationale  
Rezepte und  
Lebensmittel



## **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](http://www.ebns.at)

# Krebs-Therapieunterstützung - Ernährung bei Darmkrebs

(Buch: 104)

1. Ernährung bei Darmkrebs
  - 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 Antipasti
  - 3.2 Apfel-Bananen-Creme
  - 3.3 Aprikosen-Hafer-Kugeln mit Acaipulver
  - 3.4 Artischockensuppe
  - 3.5 Astronautenkost
  - 3.6 Aubergine mit Olivenöl und Kurkuma
  - 3.7 Avocado mit Zitrone
  - 3.8 Basmatireis + Zucchini-Tofupfanne
  - 3.9 Belugalinseneintopf mit Gemüse
  - 3.10 Birnensaft
  - 3.11 Blitzschnelle Zucchinisuppe
  - 3.12 Brokkolicrèmesuppe

- 3.13 Bulgur mit Tomaten und frischen Kräutern
- 3.14 Champignonreis
- 3.15 Couscous-Salat
- 3.16 Cranberrysaft
- 3.17 Dicke Erbsensuppe für den Winter
- 3.18 Dinkelgrießbrei mit Beeren der Saison
- 3.19 Erfrischende Gurkensuppe mit Kartoffeln
- 3.20 Fenchel mit gerösteten Walnüssen
- 3.21 Fenchel-Kartoffel-Auflauf
- 3.22 Fenchel-Reissuppe
- 3.23 Fischsuppe mit Rosmarin
- 3.24 Fischsuppe mit Weißwein, Lorbeer und Majoran
- 3.25 Gegrillte Tomaten mit Käsefüllung
- 3.26 Gegrillter Tofu mit Reismudeln, Spinat und Zuckerschoten
- 3.27 Gekochter Selleriesalat mit exotischen Gewürzen
- 3.28 Gelbe Linsensuppe
- 3.29 Gemüse Eintopf mit provenzalischer Pistou
- 3.30 Gemüse-Grieß-Suppe
- 3.31 Gemüsesaft
- 3.32 Gemüsetopf mit Tofu und Curry auf Naturreis
- 3.33 Geriebener Apfel
- 3.34 Gerstenbratlinge
- 3.35 Gerstenbrei mit gedünsteter Birne
- 3.36 Gersten-Gemüse-Suppe
- 3.37 Geschmortes Kaninchen mit Reis und Salat
- 3.38 Geschnetzeltes Huhn mit Walnüssen und Sherry
- 3.39 Grießbrei mit Banane

- 3.40 Grießklößchen mit Mascarpone und Erdbeersoße
- 3.41 Grießsuppe mit Gemüse
- 3.42 Grundrezept für eine Fischbrühe
- 3.43 Grundrezept für eine Hühnerbrühe
- 3.44 Grundrezept für eine nahrhafte Gemüsebrühe
- 3.45 Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
- 3.46 Gurkensalat
- 3.47 Gurkensuppe
- 3.48 Haferflockensuppe mit Frühlingszwiebeln und Karotten
- 3.49 Heidelbeermus
- 3.50 Heidelbeer-Quark mit Acaipulver
- 3.51 Herzhafter Polentabrei
- 3.52 Huhn nach italienischer Art
- 3.53 Hühnersuppe mit Eigelb und Petersilie
- 3.54 Hühnersuppe mit Grünkern, Petersilie und Sake
- 3.55 Hüttenkäse mit gedünstetem Obst
- 3.56 Italienische Gemüse-Bohnen-Suppe
- 3.57 Japanische Algensuppe
- 3.58 Kardamomwasser
- 3.59 Karotten- Reisschleimsuppe
- 3.60 Karotten-Kartoffel-Rucola Brötchen
- 3.61 Karotten-Risotto
- 3.62 Kartoffel-Basilikumsuppe
- 3.63 Kartoffelcreme mit Kräuter-Frischkäse
- 3.64 Kartoffel-Gnocchi mit Gemüse und Basilikumsoße
- 3.65 Kartoffeln mit Quark-Soße
- 3.66 Kokosreis mit Kardamom
- 3.67 Kompott aus Äpfeln

- 3.68 Kompott aus Heidelbeeren
- 3.69 Kürbiscurry
- 3.70 Kürbis-Joghurt-Suppe
- 3.71 Kürbisklößchen mit Tomaten-Petersiliensoße
- 3.72 Kürbis-Nockerl mit Parmesan und Petersiliensoße
- 3.73 Kürbisschnitzel mit Gewürzreis
- 3.74 Kürbissuppe
- 3.75 Kuzuwasser
- 3.76 Lachs auf Tomaten-Spinat
- 3.77 Mango-Bananen-Joghurt-Drink eiskalt
- 3.78 Marinierte Zucchini mit Räuchertofu
- 3.79 Mariniertes Kabeljau auf Kürbispüree
- 3.80 Miso-Suppe mit Tofu
- 3.81 Obstsaftgetränk
- 3.82 Ofenkartoffeln mit Sellerie-Quark
- 3.83 Palatschinken mit Spinat und Parmesan
- 3.84 Paprika-Tomatenreis
- 3.85 Petersilien-Cremesoße
- 3.86 Polentaschnitte mit Ratatouille
- 3.87 Putenrollen in Tomatenrahm
- 3.88 Quinoa pikant + Avocado
- 3.89 Reis mit Pastinake
- 3.90 Reis-Congee mit Honigbirne und schwarzem Sesam
- 3.91 Reis-Congee mit Trockenfrüchten
- 3.92 Reis-Congee mit zerstoßenen Walnüssen
- 3.93 Reismudelsuppe mit Shiitakepilzen
- 3.94 Rettichgemüse mit Meerrettich
- 3.95 Rhabarber-Apfel-Grütze
- 3.96 Schwarzwurzel mit Joghurt



- 3.97 Sellerie-Kartoffel-Cremesuppe
- 3.98 Selleriesaft
- 3.99 Selleriesalat mit Zitrone und Olivenöl
- 3.100 Süßkartoffelpuffer mit Basilikum-Pesto
- 3.101 Tee aus Anissamen
- 3.102 Tee aus Fenchel
- 3.103 Tee aus Grüntee
- 3.104 Tee aus Ingwer mit Honig
- 3.105 Tee aus Schafgarbe
- 3.106 Teemischung appetitanregend
- 3.107 Teemischung gegen Darmträgheit
- 3.108 Tomaten mit Mozzarella
- 3.109 Tomatensuppe
- 3.110 Vegetarischer Gemüse-Getreide-Kartoffelbrei
- 3.111 Vitamindrink
- 3.112 Wärmende Karottensuppe
- 3.113 Weizenfrischkornbrei mit Birnen
- 3.114 Zwetschgen mit Bio-Quark

#### 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 Dekokt (Abkochung)
  - 5.1.1 Ginkgoblätter
- 5.2 Fertiggetränk
  - 5.2.1 Aronia (Apfelbeeren)
- 5.3 Heilbad
  - 5.3.1 Bad mit Kamille

## 5.4 Heil-Tee (Aufguss)

5.4.1 Gänsefingerkrautwurzel

5.4.2 Heidelbeeren Blätter

5.4.3 Kamille

5.4.4 Kümmel

5.4.5 Pfefferminzblätter

5.4.6 Rooibos

5.4.7 Schwarzkümmel

5.4.8 Spitzwegerich

## 5.5 Kaltauszug (Mazerat)

5.5.1 Sennesblätter

## 5.6 Kapseln

5.6.1 Holunderschwamm, Chinesische Morchel,  
Mu Err

## 5.7 Komplementäre Anwendung

5.7.1 Akupunktur

5.7.2 Apitherapie

5.7.3 Ayur Veda

5.7.4 Enzympräparate

5.7.5 Hyperthermie

5.7.6 Lymphdrainage

5.7.7 Misteltherapie

5.7.8 Selbsthilfegruppen

## 5.8 Speisezugabe

5.8.1 Stevia (Süßkraut)

## 5.9 Verschiedene Möglichkeiten

5.9.1 Mandelpilz

5.9.2 Reishi

5.9.3 Schöllkraut

5.9.4 Tintenpilz, Schopftintling, Spargelpilz

## 6. Grundlagen der Ernährung

6.1 Ernährung

6.2 Rezepte

6.3 Lebensmittel

6.4 Kräuter

7. Weitere Ernährungsvorschläge

# **1 Ernährung bei Darmkrebs**

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 Krebssträgers, der Krebssträgerin. 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**

Unter der Bezeichnung Darmkrebs werden all diejenigen Krebserkrankungen oder kolorektale Karzinome geführt, die im Verlauf des Darms, vom Dickdarm bis hin zum After, auftreten können. Vor allem Menschen mit Übergewicht und Bewegungsmangel gehören zur Risikogruppe derer, die eine höhere Wahrscheinlichkeit haben, an Krebs zu erkranken. Auch Ernährungsfehler sowie hoher Alkoholgenuss gehören zu den Faktoren, die das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, erhöhen. Eine regelmäßige Krebsvorsorge ist daher vor allem für Menschen dieser Risikogruppen sehr wichtig. Blut im Stuhl ist ein erstes Warnzeichen für ein Karzinom, so dass eine Untersuchung hier einen sicheren Aufschluss gibt. Als weitere Diagnoseverfahren steht das Koloskopie-Screening (Darmspiegelung) zur Verfügung. Die ersten Warnzeichen, die auf eine Darmkrebserkrankung hindeuten können, sind Blähungen und Verdauungsstörungen. Wird das Karzinom größer, so leidet die Verdauung und es kommt zu vermehrten Verstopfungen.

## **1.3 Therapiestrategie**

Ausreichende Ballaststoffzufuhr, ausreichende Aufnahme an Trinkflüssigkeit, am besten Wasser, viel Bewegung. Gemüse und Vollkornprodukte sollten in größeren Mengen verzehrt werden und zum Hauptbestandteil der Ernährung werden. Fisch und Geflügel sollten gegenüber rotem Fleisch bevorzugt werden. Der Alkoholkonsum sollte die Menge von 20 g/Tag nicht übersteigen.

## **1.4 Vermeiden**

Viel Fett, ballaststoffarme Lebensmittel, hoher Fleischkonsum, hohe Calciumzufuhr (Hartkäse, Parmesan, Emmentaler, Gouda, Edamer, Gorgonzola,...) Sojaprodukte in großen Mengen, rotes Fleisch.

---

## 2 Speiseplan

Kkal. p. Portion

### 2.1 Frühstück

Apfel-Bananen-Creme	110,4
Astronautenkost	1045,0
Birnensaft	180,0
Champignonreis	410,0
Couscous-Salat	338,2
Cranberrisaft	43,5
Dinkelgrießbrei mit Beeren der Saison	243,5
Erfrischende Gurkensuppe mit Kartoffeln	148,3
Fenchel-Reissuppe	155,9
Gekochter Selleriesalat mit exotischen Gewürzen	165,1
Gemüse-Grieß-Suppe	198,9
Gemüsetopf mit Tofu und Curry auf Naturreis	162,0
Geriebener Apfel	120,0

Gerstenbratlinge					398,0
Gerstenbrei	mit	gedünsteter		Birne	113,8
Gersten-Gemüse-Suppe					281,3
Grießbrei		mit		Banane	307,3
Grießklößchen	mit	Mascarpone	und	Erdbeersoße	331,3
Grießsuppe		mit		Gemüse	105,5
Haferflockensuppe	mit	Frühlingszwiebeln	und	Karotten	134,8
Heidelbeermus					10,9
Herzhafter				Polentabrei	262,0
Hüttenkäse	mit	gedünstetem		Obst	214,5
Kardamomwasser					16,2
Karotten-				Reisschleimsuppe	101,0
Karotten-Risotto					308,5
Kartoffelcreme		mit		Kräuter-Frischkäse	217,0
Kokosreis		mit		Kardamom	266,3
Kompott		aus		Äpfeln	67,3
Kompott		aus		Heidelbeeren	49,0
Kürbis-Nockerl	mit	Parmesan	und	Petersiliensoße	431,5

