



Einer der führenden wissenschaftlichen Zeitungen "Nature" veröffentlichte in 2020 eine Studie, in der 1.064 an Brustkrebs erkrankte Patientinnen über einen Zeitraum von mehr als 15 Jahren während und nach ihrer Erkrankung begleitet wurden.

Nach 15 Jahren war die Überlebensrate der Patientinnen, die sich antientzündlich ernährten etwa 10% höher, als die der Patientinnen, die sich proentzündlich ernährten. Auch auf weitere Erkrankungen wie z. B. Herz- und Kreislauferkrankungen und -Diabetes hatte die entzündungshemmende Ernährung eine durchaus positive Wirkung. Die Ergebnisse können ohne weiteres auf andere Krebserkrankungen übertragen werden, da die biologischen Prozesse, die zur Krebserkrankung führen, in allen Tumoren identisch sind. Dies sind systemische Entzündungsreaktionen des Körpers, die ungeachtet an welcher Stelle sie ausgelöst wurden, im gesamten Körper gleichermaßen stattfinden, die Auswirkungen auf dem Eiweiß-, -Kohlenhydrat- und -Fettstoffwechsel der Leber und weiterer Organe haben.

Um nun das Risiko des Wiederauftretens eines Krebses und damit das Risiko am Tumor zu versterben, so gering wie möglich zu halten, kann man sich eine Ernährungsweise zu Nutze machen, die sich hemmend auf Entzündungsprozesse im Körper auswirkt.

Kontakt:
Alexandra Esders
Dipl. Oecotrophologin

ZERTIFIKAT
ERNÄHRUNGSBERATERIN
VDOE
BERUFSVERBAND
OECOTROPHOLOGIE E.V.

Beratungszeit:
Mittwoch & Donnerstag 9-13 Uhr
Tel: 0160/5098530
Fax: 0491-98791-259

Annenstr. 11
26789 Leer
Mail: a.esders@mvm-management.de
www.onkologie-ue.de



ERNÄHRUNGS THERAPIE
MVM mbH



Entzündungshemmende Ernährung

**während und nach
einer Krebserkrankung**


Ernährungstherapie
Onkologie UnterEms



Liebe Patientin, lieber Patient,

wir wissen, dass mit einem Krebsleiden auch immer eine anstrengende Zeit einhergeht. Wir möchten Sie gerne während und nach dieser Zeit unterstützen. Vor allem durch die richtige Ernährung können Sie selbst viel zu Ihrer Genesung und auch zur Vorbeugung einer Krebserkrankung beitragen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass bei Patienten mit unterschiedlichen Krebserkrankungen durch eine anti-entzündliche Ernährungsweise, mit viel Gemüse, Obst, gesunden Pflanzenfetten sowie Kräutern und Gewürzen die Lebensqualität, die Lebensdauer und der Krankheitsverlauf günstig zu beeinflussen sind. Bei einer anti-entzündlichen Ernährung werden Lebensmittel gegessen, die eine entzündungshemmende Wirkung auf den menschlichen Körper haben. Nahrungsmittel wie Süßigkeiten, Fast Food, Weißmehlprodukte und übermäßiger Fleisch- und Alkoholkonsum sowie Rauchen und zu wenig Bewegung gelten hingegen als entzündungsfördernd. Da es bei einigen Lebensmitteln vorkommt, dass sie sowohl entzündungsfördernde als auch entzündungshemmende Inhaltsstoffe beinhalten, ist es nicht sinnvoll, einzelne Lebensmittelgruppen gänzlich zu streichen. Vielmehr sollte man auf eine gesunde Balance entzündungshemmender und – fördernder Lebensmittel achten. Ähnlich der Lebensmittelpyramide der Deutschen Gesellschaft für gesunde Ernährung, lässt sich die Lebensmittelauswahl für eine entzündungshemmende Ernährungsweise aufbauen. Wenn Ihr Interesse geweckt wurde und Sie mehr Informationen über die anti-entzündliche Ernährung wünschen, vereinbaren Sie einen Termin mit unserer Dipl. Ökotrophologin Frau Alexandra Esders.

Was bietet die Ernährungstherapeutische Beratung:

- Erhebung einer Ernährungsanamnese
- Auswertung eines 3-Tage Verzehrs-Protokolls
- Ermittlung Ihres Ernährungszustandes
- Ermittlung Ihres Ernährungsverhaltens
- Individuelle Ernährungsempfehlungen
- **Bioelektrische Impedanz-Analyse (BIA)** mit:
 - Analyse Ihrer Muskelmasse
 - Analyse Ihres Körperfettanteils
 - Analyse Ihres Gesamtkörperwassers
 - Ermittlung des Grundumsatzes/ Energieverbrauchs
- Ausdruck Ihrer Messergebnisse
- Auswertungsgespräch mit Beratung
- 2 Telefontermine für Rückfragen

Preis: 150 €

Ernährungstherapeutische Folgeberatung:

- Ermittlung Ihres Ernährungszustandes
- Ermittlung Ihres Ernährungsverhaltens
- **Bioelektrische Impedanz-Analyse (BIA)** mit:
 - Analyse Ihrer Muskelmasse
 - Analyse Ihres Körperfettanteils
 - Analyse Ihres Gesamtkörperwassers
 - Ermittlung des Grundumsatzes/ Energieverbrauchs
- Ausdruck Ihrer Messergebnisse
- Auswertungsgespräch mit Beratung

Preis: 69 €



Praktische Tipps:

Obst und Gemüse kombinieren 5 x am Tag, Gerichte mit Kräutern und Gewürzen verfeinern, Pflanzenöle nur für die kalte Küche verwenden, Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte einweichen, Getreide einweichen und keimen lassen.

Neben Ernährungsfaktoren spielen auch Lebensstilfaktoren eine Rolle. Zu wenig **Bewegung** und/oder **Rauchen**, viel **Alkohol**, **Stress** und ein zu hoher Anteil an **viszeralem Bauchfett** fördern chronische Erkrankungen.

Was kann eine anti-entzündliche Ernährungsweise bewirken?

- Verbesserte Lebensqualität
- Reduzierung von Nebenwirkungen während der Chemotherapie
- Positive Beeinflussung des Krankheitsverlaufs
- Positive Beeinflussung von Begleiterkrankungen