



BUCHBESPRECHUNG

Von Mandy Max und Nadine Klinkig, Werdau

„Die neue Ernährung bei Krebs“

Von Oliver Kohl und Carola Dehmel

Schlütersche Verlagsgesellschaft

mbH & Co. KG

1. Auflage 2010

144 Seiten, broschiert

ISBN 978-3-89993-580-6

14,95 Euro

Die Diagnose Krebs trifft heute mehr Menschen als man vielleicht glauben mag und bedeutet für die Betroffenen immer einen tiefen Einschnitt in das Leben. Neben den unzähligen Arztbesuchen, Therapiemöglichkeiten und der neuen Lebenssituation im Allgemeinen rückt die oftmals veränderte Ernährungssituation manchmal in den Hintergrund. Es sind unzählige Bücher und Kochbücher zum Thema Ernährung und Krebs auf dem Markt, die sich aber oft nur mit der Prävention oder mit den sogenannten „Krebs-Diäten“ befassen. Diese publizierten „Krebs-Diäten“ sind meist nicht wissenschaftlich fundiert oder gar schädlich.

Das in erster Auflage erschienene Buch „Die neue Ernährung bei Krebs“ stellt ein neuartiges Ernährungskonzept vor, welches mit wissenschaftlichen Erkenntnissen untermauert ist.

Im ersten Teil des Buches werden die wissenschaftlichen Grundlagen der Stoffwechselveränderungen bei Krebs von vier renommierten Ärzten aus der Praxis erläutert und mit Studien belegt. Demzufolge sollten nicht mehr als 50 % der Energie aus Kohlenhydraten bezogen werden. Gleichzeitig wird empfohlen, den Eiweißanteil der Nahrung zu erhöhen. Circa die Hälfte der Energie sollte aus Fetten kommen, wobei auch auf die geeigneten eingegangen wird. Zusätz-

lich wird ein kurzer Überblick über die Nebenwirkungen der Tumorthherapie mit passenden Ernährungstipps gegeben.

Im zweiten Teil wird das neuartige Ernährungskonzept in Form einer Rezeptsammlung praktisch umgesetzt. Die Gerichte wurden alle von der Diätassistentin Frau Carola Dehmel und Herrn Dipl. oec. troph. Oliver Kohl entwickelt und am Klinikum „St. Georg“ Leipzig auf Akzeptanz geprüft.

Es ist kein Kochbuch im klassischen Sinne, sondern geht mit vielen Ideen auf die unterschiedlichen Tagesmahlzeiten ein. Zusätzlich widmet es sich in einem Extrateil einigen leckeren, appetitanregenden, eiweißreichen Zwischenmahlzeiten.

Viele Gerichte sind sehr einfach und schnell zuzubereiten, da bekanntlich auch mit wenigen Zutaten leckere Speisen entstehen können. Das Buch beinhaltet aber auch einige aufwendigere Speisen, die eher von den Angehörigen zubereitet werden sollten.

Eine vorgefertigte Zusammenstellung der Gerichte in Tagespläne erleichtert es ungemein, die nötigen täglichen Energiemengen zu erreichen und die Empfehlungen des Ernährungskonzeptes umzusetzen. Allerdings erinnert diese Form der Zusammenstellung eher an einen starren Diätplan, welcher mit großer Wahrscheinlichkeit von den meisten Betroffenen nicht umzusetzen ist.



Dieses Buch ist für Patienten geeignet, die aktiv die onkologische Therapie unterstützen und somit zur Steigerung ihrer Lebensqualität beitragen möchten. Die umfangreichen Einblicke in die Veränderungen des gesamten Körpers durch die Erkrankung und während der Therapie helfen Betroffenen sowie deren Angehörigen, die Krankheit zu verstehen.

Für diesen Personenkreis bieten die Rezepte und die schönen Abbildungen viele Anregungen für eine abwechslungsreiche und optimierte Ernährung über die doch manchmal sehr schwere Zeit hinweg.