

ERNÄHRUNG BEI BRUSTKREBS

Pflanzlich gut versorgt – während und nach der Therapie

Keine Diät heilt Krebs. Aber gutes Essen hilft dir, bei Kräften zu bleiben
– und tut dir langfristig gut. Die wichtigsten Punkte auf einen Blick.



Während der Therapie

01

1–1,5 g Eiweiß pro kg Körpergewicht und Tag

- Tofu, Tempeh, Linsen, Sojajoghurt
- Lieber klein und oft essen
- Gewicht verloren? Früh ansprechen

ESPEN · Krebsinformationsdienst



Soja darf bleiben

02

1–2 Portionen am Tag – auch bei Antihormontherapie

- 1 Portion ≈ 100 g Tofu oder 250 ml Sojadrink
- Studien: eher weniger Rückfälle
- Isoflavon-Präparate meiden

Krebsinformationsdienst · BfR · Shu et al. 2009



Nahrungsergänzung

03

Erst fragen Alle Präparate nur nach Absprache

- B12 nicht eigenmächtig absetzen
- Vorsicht: Johanniskraut, Grapefruit
- Präparate und Heiltees aufschreiben

SWOG S0221 · EMA · Krebsinformationsdienst



Nach der Therapie

04

30 g Ballaststoffe am Tag: Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gemüse

- Alkohol am besten ganz weglassen
- 150–300 Min. moderate Bewegung pro Woche
- Gesundes Gewicht – ohne Crash-Diät

WCRF · Amerikanische Krebsgesellschaft · DGE



Fructoseintoleranz

05

2 Formen HFI: selten, angeboren – Malabsorption: häufig

- **HFI:** Team, Klinik, Apotheke informieren
- **HFI:** Infusionen können Sorbit enthalten
- **Malabsorption:** austesten statt streichen

EMA · GeneReviews · DGE



Nussallergie

06

Samen Sonnenblume, Kürbis, Lein, Hanf ersetzen Nüsse

- Soja- oder Haferdrink statt Mandeldrink
- Zutatenliste bei veganem Käse prüfen
- Erdnussallergie? Vorsicht bei Lupine

EU-Allergenliste · BfR · DAAB

RAT UND HILFE – KOSTENLOS

Krebsinformationsdienst

0800 420 30 40

täglich 8–20 Uhr

INFONETZ KREBS (Deutsche Krebshilfe)

0800 80708877

Mo–Fr 8–17 Uhr

TelefonSeelsorge – in Krisen

0800 111 0 111

rund um die Uhr · akute Gefahr: 112

Alle Anlaufstellen, Quellen und Details: vollblatt.de/blog/ernaehrung-bei-brustkrebs