

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (17) Kraft schöpfen nach dem Krebs - Dr. Silja Schäfer über Brustkrebsnachsorge

Hi, mein Name ist Julia Demann. Ich bin Wissenschaftsjournalistin und beschäftige mich hauptsächlich mit Medizinthemen. In diesem Podcast steige ich tiefer ein in die spannende Welt der Ernährungsmedizin. Zusammen mit den NDR Ernährungs-Docs aus dem bekannten

Fernsehformat mit bewegenden Patientengeschichten und mit ganz vielen Tipps für alle, die gesund und lecker essen wollen. Alle Folgen findet ihr in der ARD-Audiothek und am Ende jeder Folge haben

wir ein Rezept für euch. Heute ist es ein Rezept für einen leckeren Shake. Die Ernährungs-Docs, ein Podcast vom NDR.

Die Diagnose war ein Schock und dann diese 10 Monate Körper, die hier abbauen, war ganz furchtbar. Die Chemotherapien allgemein, mir ging es gar nicht gut. Nein. Das hat Anke Becker in der Fernsehfolge der Ernährungs-Docs gesagt. Die Krankheit, die ihr so viel Lebensenergie

genommen hat, ist Brustkrebs und die ganze Anstrengung der Therapie bei so einer Krankheit.

Und darüber spreche ich heute mit NDR Ernährungs-Doc Dr. Celia Schäfer. Hi Celia.

Hallo Julia. Du bist Fachärztin für Innere und Allgemeinmedizin und Ernährungsmedizin in Kiel.

Und ja, Celia, ich habe mir die Fernsehfolge mit Anke Becker angesehen. Eine wahnsinnig bewegende

Geschichte hat mich persönlich auch echt mitgenommen und mit sich ja auch sehr viele andere Menschen.

Ja. Also Anke Becker hat 2014 eine Diagnose bekommen, vor der sich eben viele Menschen fürchten.

Brustkrebs. Und Brustkrebs ist leider immer noch die häufigste Krebserkrankung bei uns Frauen in Deutschland und eben auch eine ganz gemeine Krebserkrankung eigentlich. Weil wenn du genau hinguckst, es ist eine Krebsart, die vor allen Dingen jüngeren Jahren passiert, so wie bei Anke Becker auch. Also eigentlich, wenn wir Frauen in der Blüte unseres Lebens sind. Und das reißt einem echt den Boden unter den Füßen weg. Und es ist eben auch eine massive Behandlung. Also das

heißt Operation, Chemotherapie und dann noch Bestrahlung. Und das kostet in der Regel enorm viel Kraft. Und dann eben auch nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Wie ihr Ernährungs-Docs

dann Anke geholfen habt, nach dieser wirklich kräftezehrenden Therapie auch wieder auf die Beine zu kommen. Darum soll es in dieser Folge gehen. Bevor wir da jetzt aber tiefer einsteigen,

will ich mal kurz darauf eingehen, was du mir hier mitgebracht hast. Was ist das? Tja, das ist ein Bulletproof Coffee. Möchtest du mal probieren? Auf jeden Fall. Du auch? Ja, klar.

Ich habe davon schon mal gehört, schon öfter gehört und wollte es eigentlich schon immer mal probieren. Jetzt ist der Tag gekommen. Ja, also Bulletproof heißt auch kugelsicherer Kaffee und kommt aus Tibet, wo er da entwickelt. Und steigert eben die Konzentration und die Leistungsfähigkeit. Riecht auf jeden Fall schon mal lecker. Genau, man riecht so ein bisschen Kokosduft. Aber ja, man sieht auch so Öltropfen auf dem Kaffee. Ja, schmeckt schon nach Energie, oder? Wow, aber richtig lecker. Also tatsächlich besteht da hauptsächlich aus drei Dingen, das ist einmal eben der frisch gekochte Kaffee. Dann haben wir, und das ist die Geheimwaffe, ein MCT Öl mit mittelkettigen Fettsäuren. Und in unserem Fall ist das jetzt Kokosöl.

Okay, was könnte das sonst noch so sein? Ja, man kann tatsächlich so MCT Öle, so wie sie heißen,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (17) Kraft schöpfen nach dem Krebs - Dr. Silja Schäfer über Brustkrebsnachsorge

auch tatsächlich kaufen. Und im Kokosöl ist so 50 Prozent von diesem MCT Öl. Also nicht ganz ideal, es geht noch stärker. Und das Dritte ist eben Biobutter. Und ja, das ist das Geheimrezept. Das mixt man einmal ordentlich durch, dass es eben so cremig wird, wie wir es jetzt hier sehen und schmecken auch. Ja, und ein toller Kaffee zum Frühstück. Ja, guter Start in den Tag auf jeden Fall. Wahrscheinlich auch für Menschen, die jetzt vielleicht nicht so gut so früh irgendwie schon viel essen können oder so. Ja, und wie gesagt, das ist für alle, die ihre Konzentration und ihre Leistung im Tagesverlauf steigern wollen, die morgens eben ganz müde sind. Und wir empfehlen es eben oder raten es auch immer wieder Krebspatienten, um einfach mehr Energie zu bekommen.

Also was Fettes

schon am Morgen, bringt eben die Energie wieder zurück. Das Rezept verlinken wir euch natürlich in

unseren Show Notes und wie genau die Ernährungstherapie Anke Becker geholfen hat, das besprechen wir jetzt.

Anke Becker war 52, als sie Hilfe bei euch NDR Ernährungs-Docs gesucht hat und sie ist Friseurin, hatten kleinen Salon im Hamburger Umland. Genau, also du sagst das und da muss man sich mal reindenken

oder richtig auch rein fühlen. Also sie ist Friseurin von Haus aus und war zusätzlich eben sehr stolz auf ihre langen Haare. Und dann durch die Chemotherapie fielen sie eben komplett aus.

Sie hat ja auch bei den Dreharbeiten erzählt, wie sehr sie das mitgenommen hat. Da gingen sie dann so

büschelweise aus, wo man dann so reingehen konnte und die so rausziehen konnte. Ich habe erst mal,

weil ich ja relativ lange Haare hatte, sehr, sehr viel geweint. Da habe ich wirklich ganz toll geweint, weil ich sehr meinen langen Haar gehen habe. Kann ich sehr gut nachvollziehen.

Haare

haben einfach eine wahnsinnig große Bedeutung. Da können große Bedeutung haben. Ja, also das war

schon heftig, wie man gerade schon gemerkt hat. Sie hat mit den Tränen gerungen. Alle Frauen können es vielleicht nachvollziehen. Das muss man sich vorstellen. Also uns werden hier die weiblichen

Merkmale genommen. Also nicht nur die Brust, der Busen, sondern auch noch schöne Haare. Sie hat sich erst mal eine Perücke gekauft und die hat sie dann aber nach der Reha wieder abgelegt und hat wieder angefangen zu arbeiten. Aber eben durch die ganze Behandlung war ihr Energielevel einfach weg. Sie war ja nicht nur Friseurin, sie war auch zweifache Mutter und eigentlich so eine Powerfrau durch und durch und plötzlich musste sie dann Pausen einlegen. Früher konnte ich morgen, so mittags und abends immer eine Stunde mit dem Hund laufen und die Kondition habe ich zur Zeit noch nicht. Also ich schaff dann 15 Minuten vielleicht und dann brauche ich auch wieder Pause. Anke Becker hat sich dann den ganzen Tag echt müde und kraftlos gefühlt.

Das ist echt bitter und in der Fernsehfolge hat man ja auch gesehen, dass Anke Becker sehr viele und sehr oft Schmerzmittel nehmen musste, weil sie Knochenschmerzen hatte.

Ja, also sie hat tatsächlich jeden Tag zwei Schmerzmittel genommen, Ibuprofen in hoher Dosis, also zweimal 800 Milligramm und trotzdem hatte sie Schmerzen.

Das wäre der Wahnsinn. Ihre behandelnden Ärzte haben ihr gesagt, dass diese Knochenschmerzen

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (17) Kraft schöpfen nach dem Krebs - Dr. Silja Schäfer über Brustkrebsnachsorge

durch die Chemotherapie kommen können. Inwiefern? Ja, also das kann man sich noch nicht so ganz genau erklären, aber es kann eben leider passieren. Noch häufiger sind solche Gelenkschmerzen tatsächlich durch eine antihormonelle Therapie, die auch sehr viele Frauen machen müssen im Anschluss und dann hat jede zweite Frau, also 50 Prozent der Frauen haben dann solche Gelenkschmerzen.

Wahrscheinlich da durch Östrogenentzug, es ist halt echt unangenehm, so wie sie gesagt hat, sie musste täglich und ständig Medikamente einnehmen, eben diese Schmerzmittel, diese NSAR, wie das Ibuprofen und so ein Dauergebrauch, der kann echt zu ernsthaften Nebenwirkungen führen. Also allen voran haben wir immer Sorge, als Ärzte vor Magen geschwüren oder Magenblutungen, aber wenn man es eben dauerhaft nimmt, dann kann es auch zu Nierenversagen bei vorgeschädigten Nieren

führen und auch das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, wie dann einem Schlaganfall oder Herzinfarkt, dieses Risiko ist dann einfach erhöht. Anke Becker hatte zu dem Zeitpunkt schon eineinhalb Jahre lang täglich diese Schmerzmittel genommen und da mussten wir jetzt unbedingt mal

gucken, woran das liegt oder die Ursache erforschen und deshalb haben wir sie dann zu einer speziellen

Untersuchung der Knochen geschickt, um zum Beispiel ganz andere Krebserkrankungen zu untersuchen und

auszuschließen. Also Knochenkrebs oder so was? Zum Beispiel. Das klingt ja echt beängstigend und was ist bei der Untersuchung dann rausgekommen? Ja, Gott sei Dank war da kein neuer Tumor, sondern es war eine Entzündung der Knochen. Das ist natürlich auf der einen Seite eine gute Nachricht, aber auf der anderen Seite denkt man sich ja, das kommt dann einfach auch noch oben drauf,

auf diese dann zwar behandelte Brustkrebserkrankungen, aber auf diese Erschöpfung, diese Müdigkeit, diese Energielosigkeit kommt dann auch noch so eine Knochenentzündung oben drauf. Hängt

das denn irgendwie mit dem Brustkrebs oder mit der Behandlung zusammen? Das konnte man zu dem

Zeitpunkt nicht so richtig sagen, aber was man natürlich schon sagen kann, ist, dass von der Chemotherapie den Körper immens schwächt und dann eben auch ganz immens das Immunsystem und dann

können Entzündungen einfach schneller auftreten und dann macht es natürlich Sinn, sich dann auch anti-entzündlich zu ernähren. Da war also dann ein Ansatzpunkt mal auf die Ernährung zu gucken.

Anke

Becker hat dann ja wie alle eure Kandidatinnen und Kandidaten eine Woche lang einen Ernährungsprotokoll

geführt und was ist euch dann dabei aufgefallen, als ihr euch das angeguckt habt? Der Anteil an Gemüse und Obst war bei ihr eindeutig zu geringen. Also das musste sie unbedingt steigern.

Denn so wie wir immer sagen, Gemüse und Obst enthalten eben sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. In

dem Fall wollten wir die Antioxidantien haben. Antioxidantien sorgen eben dafür, dass solche Entzündungsprozesse und auch sogar chronische Entzündungsprozesse dann zurückgedrängt

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (17) Kraft schöpfen nach dem Krebs - Dr. Silja Schäfer über Brustkrebsnachsorge

werden

können. Das gilt genauso für Gewürze, die sie einsetzen sollte, wie Oregano, Chili, Cardamom, Kokuma, Zimt, Ingwer. Da kann man ja eine ganze Menge machen. Wie kann man denn das alles, ja so zum Beispiel kombinieren? Ja, also ein Tipp waren und sind Smoothies, die aber natürlich gerne und bitte frisch und selbst gemacht, damit sie dann eben nicht zur Zuckerfalle werden und damit natürlich die ganzen Vitamine auch erhalten bleiben und nicht tagelang in irgendwelchen Supermarktregalen stehen, wo dann hinterher gar nichts mehr gesundes drin ist. Viele Vitamine sind eben lichtempfindlich und die Smoothies stehen ganz häufig eben nicht in lichtgeschützten Lesern da, sonst sieht es ja auch nicht mehr schön aus, das Pinke oder das Orangshfarbene, was einen so anlacht. Und durch dieses lange Stehen gehen aber ganz viele Vitamine eben verloren mit der Zeit. Ich mache mir tatsächlich zwischendurch auch mal ganz gerne ins Smoothie zu Hause, einfach so als gesunden Snack zwischendurch. Und wir werden gleich auch mal hier eines zusammen

mixen. Ihr findet natürlich auf ndr.de.esdocs noch ganz viele andere Rezeptideen für einen leckeren Smoothie. Im Ernährungsprotokoll von Anke Becker war noch was anderes auffällig. Sie hatte morgens

und abends nämlich gerne Vollkorntoast gegessen. Ja immerhin Vollkorntoast, aber das ist auch nicht

so ideal, oder? Nee, deswegen spreche ich es an, ja. Also viele Menschen denken vielleicht Vollkorntoast

ist gesünder als weißer Toast. Klingt ja auch erst mal gut Vollkorn, ja. Aber auch da ist es wichtig auf die Zutaten zu schauen. Auch das Vollkorntoast enthält nämlich Weizenmehl und auch Zucker. Und beides kann dann eben Entzündungen fördern. Und es enthält häufig, wenn man hinten

eben drauf guckt, auf die Zutatenliste auch Zusatzstoffe. Und da rate ich gerade bei Menschen, die Krebs hatten, dringend von ab. Warum gerade diesen Menschen? Weil die Langzeit folgen von diesen Zusatzstoffen noch gar nicht so abgeschätzt werden können. Also so langsam kommen wissenschaftliche

Daten auf dem Markt, wo wir sagen können, meine Güte, was machen diese Zusatzstoffe alles mit uns und eben auch Entzündungen extrem, gerade im Magendamenbereich. Aber in dem Ernährungsprotokoll

kam ja noch etwas anderes zu Tage. Sie hat nicht nur gerne Vollkorntoast gegessen, sondern auch ansonsten relativ viele Kohlenhydrate, Kartoffeln, Nudeln, Reis, so was. Ja, das war auch insgesamt eben zu viel. Und da musste bedenken, also Anke Becker hat nicht nur eine Portion Nudeln gegessen,

also das war meistens schon eine doppelte Portion und zusätzlich morgens und abends eben diesen Vollkorntoast und dann auch noch Süßigkeiten. Dann kommt man pro Tag schnell auf große Mengen,

und zwar von eben den schlechteren, schnellverdaulichen Kohlenhydraten, die wir eigentlich ja nicht wollen, die eben Entzündungen fördern, aber die eben auch immens müde machen. Also genau das, was Anke Becker ja eigentlich nicht wollte, wovon sie weg wollte. Sie wollte ja fitter werden.

Absolut. Das hat sie dann aber ganz großartig gemacht. Sie hat dann die Ernährungsumstellung ganz toll umgesetzt und sogar ihre Nudeln abgewogen, um dann diese Kohlenhydrate im Blick zu

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (17) Kraft schöpfen nach dem Krebs - Dr. Silja Schäfer über Brustkrebsnachsorge

behalten. Das mache ich tatsächlich auch immer, aber einfach aus dem Grund, dass ich Nudelportionen nie einschätzen kann. Wie viel Gramm sind denn eigentlich so in Ordnung? Da empfehle ich meist eine moderate Kohlenhydrataufnahme. Also das sind so ca. 100 bis 150 Gramm. Das ist okay. Das ist okay. Also wer abnehmen möchte, der sollte das natürlich reduzieren auf 50 bis 100 Gramm. Dann wird es schon wenig. Aber ich weiß auch natürlich, dass es vielen Leuten nicht leicht fällt, so was umzusetzen und auch Anke Becker hatte damit zu kämpfen. Zwischendurch habe ich dann schon mal so einen Einbruch gehabt, aber man merkt dann doch immer wieder, wenn man sich an diesen Plan hält, dann geht es einem besser und dann kommt man da doch wieder relativ schnell drauf zurück. Das ist das Entscheidende. Wenn du merkst, es bringt dir was, das zu verändern, dann geht man diesen Weg weiter. Also diese intrinsische Motivation. Ich kann sehr viel von außen motivieren, aber wenn diese Motivation von innen kommt, dann hält die viel länger an und ist viel effektiver. Und Anke Becker hat dann auch den Tipp gut umgesetzt, wie es einfacher ist, weniger Kohlenhydrathaltige Lebensmittel wie Nudeln und Brot zu essen. Was ist denn das Geheimnis, wie man weniger Kohlenhydrate ist? Also sie hat dann drauf geachtet, dass sie eben ausreichend Eiweiß ist. Zum Beispiel sieht man auch im Film, sie hat Mozzarella zum Salat gegessen anstatt wie früher Brötchen, sprich was Eiweiß haltiges, statt was Kohlenhydrat haltiges. Und wenn sie dann doch mal Brot gegessen hat, dann eben so richtiges Vollkornbrot und nicht nur Vollkornbrot. Und die Ernährungsstrategie als ganzes hat dann eben schon gezeigt, dass sie erfolgreich weitergehen konnte. Und nach ein paar Wochen hat sie selbst so toll gemerkt, dass sie da eben dran geblieben ist. Ich steige morgens aus dem Bett und kann mich gleich besser bewegen. Also es ist nicht mehr so, dass man da morgens immer gleich die Oberschenkel wehtun und dass ich nicht die Treppen runterkomme, dass ich mich dann immer so festhalten muss und Stufe für Stufe machen muss. Ich kann normal die Treppen runtergehen und daran merke ich, dass es mir besser geht. Und nach circa einem Vierteljahr hatte sie dann ihren Abschlusscheck bei euch auf dem Hausboot und sie hat einen Schrittzähler von euch mitbekommen. Sie konnte ja vorher nicht so viele Schritte gehen und hat ihre Schrittzahl am Tag aufgeschrieben. Das hat uns auch mega gefreut. Das Ergebnis war wirklich beeindruckend. Anfangs hatte Anke Becker eben nur so 2500 Schritte am Tag geschafft und jetzt waren es teilweise um die 10.000. Also das Topziel schlechthin und einmal war sie sogar im Möbelhaus und hat 14.000 Schritte geschafft. Das ist also der Geheimitipp. Wer sich betrachten will, sollte ins Möbelhaus gehen. Aber den ganzen Tag Zeit lassen, am besten. Richtig gut, ja, finde ich super. Ja und durch mehr Bewegung und andere Ernährung hat sie dann auch noch drei Kilo abgenommen und das ist ernährungsmedizinisch natürlich immer toll, weil damit hat sie auch ordentlich Bauchfett verloren und dieses Bauchfett

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (17) Kraft schöpfen nach dem Krebs - Dr. Silja Schäfer über Brustkrebsnachsorge

produziert eben Botenstoffe, die das Krebsrisiko erhöhen können, dass sie vielleicht sogar erneut Krebs, wollen wir es gar nicht groß aussprechen, aber erneut Krebs kriegen könnte und das hat sie massiv reduziert. Also mega. Was hatte sich denn bei den Knochenschmerzen getan? Das glaubst du mir jetzt nicht. Sie hatte kaum noch Knochenschmerzen und sie brauchte eben seit Wochen keine Schmerzmittel mehr. Richtig gut, das heißt damit hat sie ja auch die ganzen möglichen Folgeerkrankungen oder Folgen eben dieses Schmerzmittelkonsums auch reduziert. Ganz genau. Ich war

natürlich neugierig und habe mit Anke Becker telefoniert, wollte wissen wie es ja aktuell so geht, die Brustkrebserkrankungen und auch die Dreharbeitende sind ja schon eine Weile her. Also das Gute ist, der Krebs ist nicht zurückgekommen nach wie vor, aber sie hat gerade echt ein paar andere gesundheitliche Baustellen. Wie geht es Ihnen aktuell? Im Augenblick nicht so gut. Ich habe jetzt noch Arthrose in beiden Knien und mir wurde am Dienstag mitgeteilt, dass ich neue Kniegelenke brauche und da versuche ich jetzt natürlich, das noch ein bisschen zu umgehen, jetzt mit Akkupunktur, jetzt nochmal in Schwung mit Gewichtsabnahme. Haben Sie denn das Gefühl, dass Ihnen das ein bisschen hilft, auch einfach in dem Sinne von ich kann vielleicht selber irgendwas tun oder haben Sie das Gefühl? Ja, doch. Also ich finde, dass man mit Ernährung ganz viel machen kann, ausrichten kann und jetzt muss eben den Schlendrian da wieder so ein bisschen rausbekommen

und dann hoffe ich, dass ich das dann nochmal schaffe jetzt. Ja, also die Arme ist echt sehr gebeutelt, aber man merkt einfach, sie hat immer noch den Willen da wirklich was gegen zu tun. Es ist wirklich eine Powerfrau. Ja, sie hat das selber ja auch ein bisschen erwähnt, der Schlendrian-Karm wieder. Das ist auch was ganz Normales. Ja, es passiert mir genauso wie vielen anderen, aber das Schöne ist, so wie sie es auch beschreibt, sie hat vorher gemerkt, mit Ernährung kann sie ganz viel bewirken und jetzt weiß sie, die Beschwerden, die sie jetzt hat, kann sie auch wieder selbst beeinflussen. Sie kann selbst Verantwortung übernehmen und macht das jetzt wieder. Also ich bin da bester Dinge, dass auch das wieder gut werden wird. Um jetzt nochmal auf den Krebs zurückzukommen, den sie jetzt zum Glück nach wie vor besiegt hat, es gibt ja viele Menschen, die gerne präventiv etwas gegen eine Krebserkrankung tun wollen, eine Antikrebsernährung an sich, die gibt es nicht. Das muss man ja ganz klar sagen, aber es gibt eben ganz viele Ernährungstipps, was man präventiv machen kann, auch für Menschen, die eben schon mal an Krebs erkrankt sind. Und da gucken wir jetzt mal genauer hin.

Silja, es wäre ja so schön, wenn man sagen könnte, ich kann mich einfach gesund ernähren und dann kriege ich keinen Krebs, aber so einfach ist es nicht, oder? Nee, leider ist es nicht so einfach und das ist auch ganz wichtig zu wissen. Also bei einer Krebsentstehung spielen eben sehr viele Faktoren zusammen, ja, Umweltfaktoren, genetische Faktoren und leider immer auch so ein bisschen der Zufall. Aber ganz klar, durch eine angepasste Ernährung kann jeder Einzelner dazu beitragen, sein eigenes Krebsrisiko zu minimieren, beziehungsweise eine Tumorerkrankung eben nicht

zu begünstigen. Ja, ein Faktor, der bei der Entstehung von Krebs in verschiedenen Organen ja durchaus eine Rolle spielt, ist ja Übergewicht. Also ich glaube bei Darmkrebs, Leberkrebs, auch bei Brustkrebs oder Nierenkrebs zum Beispiel, der Fall, wieso ist das so? Das ist ganz extrem und eindeutig nachgewiesen und da spielt das Bauchfett eine ganz wichtige Rolle. Denn unser Bauchfett,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (17) Kraft schöpfen nach dem Krebs - Dr. Silja Schäfer über Brustkrebsnachsorge

die Fettzellen im Bauchraum selber, die können eben verschiedene Dinge produzieren. Also zum einen Hormone, ganz wichtig, Botenstoffe wie Tnf-Alpha, was das Ganze provoziert oder Wachstumsfaktoren.

Und das kann zu chronischen Entzündungen kommen und diese Wachstumsfaktoren vor allem, vielleicht wenn man die rausnimmt, die führen eben dazu, dass Zellen sich schneller und vermehrt teilen und damit ist das Risiko für eine Entartung erhöht. Also du musst dir vorstellen, wenn sich auch nur eine einzige Zelle falsch teilt, kann daraus schon Krebs entstehen. Das muss man sich einfach

immer mal wieder vor Augen führen. Also wenn der Körper das dann nicht repariert, dann ist das Problem

da. Du hast eben Hormone angesprochen, spielen da auch Sexualhormone eine Rolle? Also kann das auch ein Grund für die Entstehung von Eierstockkrebs oder Gebärmutterheizkrebs oder eben auch Brustkrebs sein, also dass das wirklich durch Übergewicht durch zu viel Fettzellen dann auch begünstigt wird? Ja, ganz genau. Also die Oestrogene können eben das Wachstum von hormoneabhängigen Tumorzellen dann stimulieren und das ist eben im Bereich der Brust und im Bereich der Gebärmutter. Und was bei falscher Ernährung und Übergewicht oft der Fall auch zusätzlich ist, ist ein ständig erhöhter Insulinspiegel. Und wie begünstigt der das Krebsrisiko? Ja, das ist jetzt gemein, denn der fördert sogar das Wachstum oder kann Wachstumsprozesse fördern von ruhenden Krebszellen sogar und hemmt die sogenannte Autophagie. Also die Autophagie

nennen wir auch Müllabfuhr in den Zellen, das heißt hier finden eben Reparaturprozesse in den einzelnen Zellen statt, damit eben solche Defekte rechtzeitig entsorgt werden können. Und das klappt dann eben nicht mehr. Und das heißt, das kann dann eben dazu beitragen, dass die Zellen entarten oder eben entarte Zellen sich weiter vermehren. Ganz genau. Insulin im Übermaß erhöht das Krebsrisiko, halten wir das mal fest. Heißt das dann auch, dass jetzt Typ 2-Diabetiker auch ein erhöhtes Krebsrisiko haben? Ja, das ist leider so. Ganz dramatisch ist es sogar, dass bei Diabetes die häufigste Todesursache mittlerweile krebs tatsächlich auch ist. Zum einen natürlich, weil Typ 2-Diabetiker häufig übergewichtig sind. Die Datenlage bei Typ 1-Diabetes, die ist noch ein bisschen unklar. Aber das heißt ja wirklich, spricht ja noch mal mehr, da wirklich was gegen zu tun. Das kann man vor allem mit der Ernährung machen. Gibt es denn Lebensmittel, die auch wirklich eine Krebsfördernde Wirkung haben, kann man das sagen? Ganz vorne dran ist einfach das verarbeitete Fleisch. Also die Weltgesundheitsorganisation stuft das eben in die gleiche Gefahrenkategorie ein, wir rauchen, Asbest und Alkohol. Das ist erwiesen auch vor allen Dingen bei Darmkrebs und auch bei Magenbrust oder Lungenkrebs. Das muss man sich mal reinziehen.

Ich muss ja sagen, es ist super, super wenig, sowieso Fleisch. Und wo es auch ganz, ganz selten, das kommt vielleicht so drei, vier Mal im Jahr vor, habe ich Lust auf so eine richtig dicke Fleischwurst. Gibt es da so eine Maximalmenge, an der man sich orientieren kann? Ja, also wie gesagt,

wir sagen ja eigentlich immer, je weniger, desto besser. Einmal die Woche, alle zwei Wochen mal ein schönes Stück Fleisch ist schon in Ordnung. Wir wollen ja eigentlich nie mit so erhobenen Teigefinger

dastehen, aber bei Wurstwarn ist das tatsächlich anders. Also wirklich Finger weg von Wurstwarn.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (17) Kraft schöpfen nach dem Krebs - Dr. Silja Schäfer über Brustkrebsnachsorge

Tatsächlich gibt es auch da wissenschaftliche Erkenntnisse und man sagt so 20 Gramm Wurst pro Tag. Das ist mal eine ganz dünne Scheibe schinken und mehr nicht. Wie ist das denn mit so Veggie-Aufschnitt? Das ist zwar kein Fleisch, aber ist ja auch hochverarbeitet oft. Ja, also das ist eine sehr, sehr gute Frage. Man muss eben genau hingucken. Also die ersten Produkte waren auch hochverarbeitet. Es kommt auf die Verarbeitungsform drauf an. Also gerade das Nitrit ist das Problem,

was dann zu Nitrat wird. Wenn das in dem Veggie-Aufschnitt eben auch genutzt wurde, dann raten wir davon ab, wenn Pökelsalz eben benutzt wurde und hinten rauf gucken auf die Zutatenliste. Denn auch bei Veggie-Aufschnitt sehen wir häufig sehr, sehr viele Zusatzstoffe, die anderweitig wieder krank machen können. Allerdings hat das die Industrie auch so mitbekommen,

dass wir da genauer hingucken und es gibt immer mehr gute Wurst, also oder Veggie-Aufschnitt. Also

da tut sich schon was. Es lohnt sich der Blick auf die Zutatenliste. Jetzt haben wir ganz viel überverarbeitetes Fleisch und gesprochen. Was gilt denn noch als krebsfördernd?

Energiedichte Lebensmittel. Also ein hoher Kaloriengehalt. Ja, also was ich genau damit meine, ist eigentlich Zucker. Süße Getränke, Softdrinks, Energydrinks. Zucker ist auch häufig in Fastfood, natürlich in Süßigkeiten, in Backwaren, in Ice. Also man kann sagen, allgemein kann eben zu viel Zucker und auch zu viel Salz, aber Zucker ist ja jetzt im Fokus, die Entzündungen eben anfeuern. Und Fertigprodukte und Fastfood enthalten eben nicht nur Zucker und Salz, sondern Veggie-Wurst auch viele Zusatzstoffe und kaum Nährstoffe. Also nicht die Nährstoffe, die unsere Zellen eigentlich brauchen, die wir eigentlich haben wollen. Und diese ganzen Zusatzstoffe erscheinen uns krank zu machen. Und vor allen Dingen hatte ich ja schon gesagt im

Magen-Darm-Bereich. Unser Darm-Mikrobiom ist jetzt in aller Munde. Es sieht so aus, dass deshalb eben

Darmkrebs in jüngeren Jahren wirklich jetzt häufiger auftritt. Also schon bei 20, 30 bis 40 Jährigen, wo wir früher nie an Darmkrebs gedacht hatten, das kommt jetzt leider. Ja, da habe ich letztens auch Studienergebnisse zu gesehen. Das hat mich sehr beunruhigt, muss ich sagen. Liegt das

wirklich daran, weil eben junge Menschen so viel Schrott essen? Ja, also das müssen wir jetzt noch abwarten. Die Zusatzstoffe sind sicherlich ein großer Faktor. Was aber schon erwiesen ist, dass eben diese Süßgetränke ein Problem sind. Wie ganzen Softdrinks, wo sehr viel Zucker drin ist. Also Zucker und Salz übermaßt problematisch. Bei Zucker weiß ich mittlerweile, dass 25 Gramm die maximal empfohlenen Tagesmenge ist von der WHO. Wie ist das bei Salz? Da empfiehlt die deutsche Gesellschaft für Ernährung so maximal 6 Gramm Salz pro Tag. Ein guter Teelöffel. Okay, das klingt irgendwie, also so pur jetzt so ein Teelöffel, das ist schon viel, aber ansonsten finde ich klingt das nicht so viel. Jetzt haben wir ganz wieder darüber geredet, was schlecht ist. Jetzt lass uns noch mal einmal darüber reden, was gut ist. Da bleibt ja eigentlich ziemlich viel noch über. Ja, klar. Wir wollen ja auch, dass alle bunt essen und vielfältig essen. Was mir aber noch ganz wichtig ist, es gibt bislang keine Beweise dafür, dass einzelne Inhaltsstoffe oder einzelne Lebensmittel eben eine Krebserkrankung verhindern können. Das wird ja auch häufig propagiert, irgendwelche besonderen Diäten, wo auf ein Lebensmittel, ein Nahrungsmittel gesetzt

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (17) Kraft schöpfen nach dem Krebs - Dr. Silja Schäfer über Brustkrebsnachsorge

wird. Das kann tatsächlich so ganz einseitig mehr Schaden anrichten, als dass es wirklich nützt. Was ist damit genau gemeint? Also wenn ich jetzt zum Beispiel nur ein Apfel essen würde, Apfel weiß

ich, viel Vitamin C und andere gute Inhaltsstoffe und ich würde mich den ganzen Tag nur von Äpfeln ernähren. Dann wird es einfach zu einseitig. Auch wenn der Apfel an sich gesund ist, wird es zu einseitig. Mir fehlen die anderen guten sekundären Pflanzenstoffe, die Antioxidantien, die mich schützen und die auch meine Darmbakterien füttern. Da wollen wir auch eine Vielfalt haben. Alles, was eben zu einseitig ist, kann nicht gut sein. Also kurzes Zwischenfazit, man kann richtig viel erreichen mit einer ausgewogenen Ernährung. Genau, eine ausgewogene Ernährung mit einem hohen

Ballaststoffanteil, eben diesen sekundären Pflanzenstoffen aus Obst und Gemüse mit guten Eiweißen und guten Fetten. Okay, gehen wir das mal so im Schnelldurchlauf durch. Ballaststoffe, wie viel? Zack, Zack, ja mindestens 30 Gramm, aber da gibt es kein Limit eigentlich nach oben.

Allein

schon diese 30 Gramm zu erreichen ist für viele schon sehr schwer. Gemüse, Vollkorn, Getreide, Hülsenfrüchte, wo sind die noch drin? Obst natürlich und wichtig ist es bitte immer auch die Schale mit zu essen und zu verwenden, denn meistens setzen die Ballaststoffe unter der Schale. Eine Liste mit guten Ballaststoffquellen, die gibt es natürlich auch auf ndr.de und die verlinken wir euch in den Show notes. Es gibt sogar eine ganz große Studie, die mehr als 500.000 Menschen über 15 Jahre hinweg beobachtet hat, die Epic Study, also European Prospective Investigation of Cancer. Und die zeigt eine eindeutige Korrelation eben zwischen der Ballaststoffreichen Ernährung

und einem geringeren Magen- und Darmkrebsrisiko. Also ich kann nur sagen, ran an die Ballaststoffe.

Ich bin da sehr fleißig bei, seit ich diesen Podcast mache, esse ich vorzugsweise Kichererbsen. Ich habe die am Anfang nicht gewocht und habe es jetzt einfach da irgendwann noch mal probiert. Finde ich richtig gut, also noch mehr Kichererbsen und Leinsamen für mich. Gemüse, Gemüse, Gemüse.

Hülsenfrüchte wie die Kichererbsen, also wenn man sich die Liste mit den Ballaststoffquellen dann mal anschaut, dann sieht man ganz oben oder den meisten Ballaststoffgehalt haben tatsächlich Schwarzwurzeln. Also wenn ich eine Portion Schwarzwurzeln am Tag esse, dann habe ich schon den ganzen Ballaststoffbedarf für den ganzen Tag gedeckt, was natürlich kaum jemand ist. Aber wie du sagst, Kichererbsen, das wäre natürlich großartig. Also das ist der andere große Punkt, die Hülsenfrüchte machen so viel aus. Also eine Portion Hülsenfrüchte bringt schon so 15 Gramm Ballaststoffe am Tag. Das sollte man sich wirklich merken und umsetzen, denn so Blattgemüse, also grüner Salat, egal welcher, der hat gar nicht so viel Ballaststoffe. Also schön mixen ist die Devise und ich kann auch in Salat die Kichererbsen reinpacken. Kokos flocken obendrauf, Leinsamen drüber. Nüsse, wunderbar, hervorragende Mahlzeit mit viel Ballaststoffe. Fette hast du auch gesagt, spielen eine große Rolle, aber bei Fett ist ja wirklich auch wieder, da gibt es die guten und die schlechten. Wo sind gute Fette drin? Ja, also wir lieben ja mittlerweile unsere Omega 3 Fett Säuren. Vorwiegend in einem fetten C-Fisch sind das diejenigen, die uns wirklich gesund erhalten. Was wären das so für Fische? Makrele, Herring, Lachs oder ich komme jetzt gerade aus Kiel. Die Sprotten, die Kieler Sprotten, also das sind so ideale Fischarten. Ich sehe schon, ich sollte

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (17) Kraft schöpfen nach dem Krebs - Dr. Silja Schäfer über Brustkrebsnachsorge

öfter nach Hamburg fahren, da ist man ja hier auf jeden Fall an der Quelle. Ja, ganz genau. Du kannst

es natürlich auch in Ölform nutzen, also Algenöl oder Fischöl, das sind die Marinen Omega 3 Fett Säuren und auf der anderen Seite haben wir eben noch die Pflanzlichen Omega 3 Fett Säuren. Auch da können wir Öle nutzen wie das Leinöl, Hanföl, Walnussöl oder Rapsöl oder eben das Ganze dann in Form von Leinsam, Hanfsam, Walnüsse wäre eben kein Ölmark. Proteine ist ganz wichtig, gerade wenn man halt eben nicht so viele oder weil man nicht so viele Kohlenhydrate essen soll, gut für niedrigen Insulin-Spiegel. Die kleinsten Bausteine der Proteine sind unsere Aminosäuren und da gibt es eben auch lebensnotwendige Aminosäuren, die unsere Zellen nicht selber herstellen können

und die die Zellen aber brauchen als Bau- und Reparaturstoff. Das ist eben total wichtig, um genug Abwehrzellen dann auch bilden zu können. Und da vor allem dann pflanzliche Proteine? Nein, das ist jedermanns Sache. Also wir haben zum einen, wir haben ja zwei große Blöcke,

wir haben einmal die tierischen Eiweiße, die tierischen Proteine und die pflanzlichen Proteine und die tierischen werden von unserem Körper natürlich besser verstoffwechselt, weil es mehr dem Menschen ähnelt. Also die Omega 3 Fett Säuren hätte ich dann gleich noch beim Fisch mit dabei

und Eiweiß, aber auch Eier, Milchprodukte, Fleisch will ich jetzt gar nicht so betonen, aber natürlich auch helles Fleisch ist mal erlaubt und dann eben die ganzen pflanzlichen Eiweiße und hier schließt sich natürlich der Kreis, denn wir haben jetzt hier wieder die Hülsenfrüchte,

also Eiweiß und Ballaststoffe, genauso wie in den Nüssen oder in Pseudogetreide-Sorten. Also super, super gut. Bitte merken, Ballaststoffe und Eiweiß. Ballaststoffe, Eiweiß und gute Fette, also ich finde auf der Seite der Krebsrisiko senkenden Lebensmittel stehen mindestens genauso viele wie auf der Seite der Krebs fördernden Lebensmittel. Ich hoffe noch viel mehr, ich hoffe noch viel mehr und viel bunter, aber ganz wichtig ist eben noch mal zu betonen, also präventiv kann man eben sehr viel machen, dass ich gar nicht erst an Krebs erkrankte. Da kann man diese ganzen allgemeinen Empfehlungen auch gerne umsetzen und sich daran orientieren. Natürlich

auch im therapeutischen Bereich, also wenn ich jetzt Krebs habe oder hatte, aber auch ganz wichtig ist einfach zu wissen, wenn ich eben noch zusätzliche Beschwerden habe, wenn ich Untergewicht leide bzw. Übelkeit habe durch eine Chemotherapie vielleicht, dadurch natürlich auch viel weniger Esse ins Untergewicht rutsche. Dann macht es auf jeden Fall Sinn, sich da noch Hilfe zu holen durch Ernährungsmediziner oder Ernährungsmedizinerin oder Ernährungsberater und in da wirklich professionelle Unterstützung annehmen, damit man da eben gut wieder rauskommt. Jetzt haben wir sehr viele wichtige Punkte oder die wichtigsten Punkte zur Ernährung eben als Baustein dafür, wie man das Krebsrisiko senken kann besprochen und jetzt geht es an die Umsetzung und natürlich haben wir hier wieder ein leckeres Rezept für euch. Das Ernährungs-Docs-Rezept. Wir haben hier wieder unser Körbchen stehen und auch einen Mixer. Das sind alles Zutaten für ein Rezept für ein Blaubärsmoody. Der geht nämlich ganz fix und der geht so fix, dass wir ihn jetzt auch schnell mal zusammen machen könnten. Also guck mal, wir haben hier Blaubärn oder Heidelbärn, davon nehmen wir mal 100 Gramm, die sind schon mal gewaschen, plus zusätzlich eben schön

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (17) Kraft schöpfen nach dem Krebs - Dr. Silja Schäfer über Brustkrebsnachsorge

Blattspinnart.

Und dann haben wir ja vorhin von guten Omega-3-Versäuren gesprochen. Das heißt, wir packen da jetzt auch noch Schier-Samen mit rein, so einen Teelöffel. Wir haben hier wunderbare Leinsamen, prima. Wir können noch Flo-Samen, dann haben wir noch mal eine Ballaststoffquelle

dabei. Auch ein Teelöffel. Die sehen ja witzig aus, die Flo-Samen. Flo-Samen sind natürlich auch eine ganz großartige Ballaststoffquelle, die ich eben ins und smoothie reintun kann. Aber ich könnte die Flo-Samen auch einfach nur in Wasser einrühren und trinken. So, ich sehe schon, hier gibt es ein paar kleinere Probleme. Die Flo-Samen sind jetzt nicht nur im Mixer, sondern die sind auch überall verteilt hier im Studio. Das ist jetzt zu spät mit der Schere. Wir lösen das Problem hier gleich. Und hier noch ein bisschen Kokosmilch, damit wir viel davon rein haben. So 100 Milliliter

ungefähr. Ja, das Problem bei Kokosmilch ist ja immer, dass die so oben fest und unten flüssig ist, ne? Ja. Ich würde dann noch ein bisschen Flüssigkeit nachkippen. Meinst du das reicht?

Ja. Okay. Riecht auf jeden Fall schon mal sehr gesund. Ist auf jeden Fall relativ dick flüssig. Man kann natürlich mehr Kokosmilch dazu tun oder vielleicht noch ein Schluck Wasser, wenn man es eher als Getränk haben möchte. Prost. Und auch wer Spinat nicht mag, sollte das unbedingt probieren,

denn den schmeckt man gar nicht raus. Den schmeckt man wirklich nicht raus. Also es riecht sehr spinatig. Es sieht auch sehr spinatig aus, sehr grün. Aber man schmeckt ihn nicht. Schmeckt so leicht nach Kokos und nach Heidelbeeren. Also frisch. Und gesünder kann man einfach nicht in den Tag starten. Oder den Tag damit beenden. Auf das. Oder auch das. Das Spinat super gesund ist, das weiß

man ja schon was länger seit dem Poppifilm spätestens. Wer Poppifilm noch kennt. Genau. Also was ist denn daran so gesund? Also im Spinat da haben wir eben Farbstoffe drin. Die heißen Lutein und das

ist das Chlorophyll aus Pflanzen und die gehören eben zu den Karotinoiden. Also immer wenn wir von

den guten sekundären Pflanzenstoffen sprechen, dann gehören da zum Beispiel diese Karotinoide eben

dazu. Und die wirken antioxidativ. Das heißt sie schützen also meine Zellen. Und nicht nur dass sie meine Zellen schützen, ist das so, dass der Spinat auch noch viele Mineralstoffe liefert. Wie Calcium, Calcium, Magnesium. Also gerade Calcium wirkt so ein bisschen entwässern und Magnesium stärkt meine Nerven. Eisen ist auch drin. Also ganz hervorragendes Gemüse. Bei Spinat ist ja aber wichtig, dass man den sehr frisch zubereitet, weil sich sonst eben Nitrit bildet und das kann ja auch wiederum

dann krebserregend sein. Ja wollen wir gar nicht so laut davon sprechen. Also frischer Spinat sollte unbedingt auch sofort zubereitet werden. Man kann den mal in feuchtes Tuch einwickeln und zwei Tage im Kühlschrank dann aufbewahren. Aber tatsächlich ich persönlich nutze immer gern TK Spinat. Also tief gekühlt habe ich dann eben gar kein Problem. Und wenn ich ihn brauche, meistens

ist es ja auch schon portionsweise da tief gekühlt, dann gilt es eben ganz schnell, den auch wieder aufzutauen. Könnte man den auch in so einem Smoothie machen? Ja klar, absolut. Leinsamen,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (17) Kraft schöpfen nach dem Krebs - Dr. Silja Schäfer über Brustkrebsnachsorge

super Ballaststofflieferanten, genau wie die Flohsamen, die Schiasamen. Ja wir haben jetzt hier eben Leinsamen genutzt, die dann auch schon geschrotet waren. Und da haben wir eben unsere guten Omega 3-Fettsäuren und geschrotet sind, da haben wir sie eben dann sofort. Ja, weil sonst ist es so, dass die Schale im Magen nicht so richtig aufgelöst werden kann. Möchte ich den Anteil an guten Omega 3-Fettsäuren haben, nehme ich gerne geschrotete Leinsamen, wobei man da auch sagen muss,

auch da möglichst frisch oder kleine Packungen kaufen, weil die eben auch sehr schnell ranzig werden können. Da kann man mal ordentlich dran riechen, wenn sie ranzig schmecken, ist es nicht mehr so günstig. Wenn ich allerdings nicht nur diese Omega 3-Fettsäuren haben möchte, sondern auch

was für meine Verdauung tun möchte, dann nimmt man eher die nicht geschroteten, also die ganzen Leinsamen, denn die Quellen dann im Magen-Darm-Trakt auf und führen eben zu einer besseren Verdauung.

Und dazu aber immer ein Glas Wasser trinken, weil die ja aufquellen. Ganz genau. Vielen Dank, Sylia, für die vielen Infos, also es gibt Lebensmittel, für die wirklich eine krebsfördernde Wirkung nachgewiesen ist. Zum Beispiel verarbeitetes Fleisch und man kann aber der Entstehung von

Krebs mit einer ausgewogenen Ernährung zumindest ein bisschen vorbeugen und das Rezept für den

leckeren Smoothie, das verlinken wir euch natürlich in den Show-Notes und ihr findet es auch auf unserem

Instagram-Kanal. Jede Menge weitere Rezepte und spannende Fälle der NDR Ernährungs-Docs, wie findet ihr natürlich auch auf ndr.de. Aber bitte denkt dran und das ist uns wirklich wichtig, eine radikale Ernährungsumstellung solltet ihr am besten immer mit eurer Hausärztin oder einem Ernährungsmediziner besprechen und wenn euch unser Podcast gefällt, dann abonniert uns gern, am besten in der ARD Audio-Tek, indem ihr einfach auf die kleine Glocke klickt. Dann verpasst ihr keine Folge und empfiehlt uns auch gern weiter. Ihr kennt bestimmt Menschen, die noch nicht so ganz zufrieden mit ihrer Ernährung sind oder einfach neugierig, was welche Lebensmittel so können.

Wir hören uns in zwei Wochen wieder, wenn ihr mögt und jetzt macht's gut, bleibt gesund und lasst es euch schmecken. Wenn ihr unsere Ernährungs-Docs nicht nur hören, sondern auch sehen wollt, dann guckt doch unbedingt mal in der Themenweltgesundheit der ARD-Mediathek vorbei. Da gibt's gerade ganz neue Folgen mit spannenden Geschichten aus der Ernährungsmedizin. Unter anderem geht's

um ne junge Frau, die an der Stoffwechselstörung PCOS leidet und deren Kinderwunsch deshalb bis er unerfüllt geblieben ist und um einen Mann, dessen Krankheit ihn fast um den Verstand bringt. Er hat das Restless-Lex-Syndrom, kurz RLS. Darüber haben wir in diesem Podcast auch schon gesprochen.

Welche Ideen und Tipps die Ernährungs-Docs diesmal haben, das erfahrt ihr in der ARD-Mediathek. Den

Link findet ihr wie immer auch in unseren Show-Notes. Die Ernährungs-Docs, ein Podcast vom NDR.