

Die richtige Lebensmittelauswahl bei Krebserkrankungen

Geeignete Lebensmittel

Ungeeignete Lebensmittel

Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze und daraus hergestellte Produkte



alle Gemüsesorten und Hülsenfrüchte in frischer, gefrorener oder getrockneter Form ohne weitere Zusätze; frische Pilze

verarbeitete Gemüsesorten in Fastfood und Fertiggerichten, Gemüsekonserven mit Zuckerzusatz; vorgeschnittenes Gemüse*



Obst und daraus hergestellte Produkte



frische oder gefrorene, europäische Obstsorten ohne weitere Zusätze; exotische Obstsorten in Maßen

geschwefelte oder kandierte Früchte; Obstkonserven; getrocknete Früchte; vorgeschnittene Früchte*; verarbeitete Obstwaren



Brot, Teigwaren, Backwaren, Getreideprodukte und Kartoffeln



Mehle und Produkte vorzugsweise aus Roggenvollkorn; *in kleinen Mengen*: Weizenvollkornprodukte, Naturreis, Wildreis, Dinkelnudeln, Haferflocken, Kartoffeln (festkochende Sorten; abgekühlt)

Weißmehl und Weißmehlprodukte wie Weißbrot, Mischbrot, helle Brötchen, Kuchen, Gebäck und Nudeln; Bulgur, weißer Reis, Quinoa, Hirse, Amaranth; verarbeitete Kartoffelprodukte wie Pommes, Kartoffelbrei, Kroketten, Chips



Milch, Milchprodukte und Eier



Milch, Quark, Naturjoghurt, Sahne, Weich-, Schnitt- und Hartkäse, Kefir, Dickmilch, Molke ohne weitere Zusätze; gekochte und gebratene Eiergerichte aus frischen Eiern (nicht Eipulver oder Tetra Pak-Ei)

Rohmilch*, Rohmilchkäse*, Schimmelkäse*, Schmelzkäse, Scheiblettenkäse; Joghurt, Quark und Frischkäse mit Zusätzen; Lightprodukte; Eierteigwaren und Backwaren mit Eipulver; Roheispeisen*



Fleisch, Geflügel, Fleisch- und Wurstwaren



frisches Fleisch vom Rind, Kalb, Lamm und Wild; Schweinefleisch in Maßen; Bratenaufschnitt; gekochter Schinken ohne weitere Zutaten; Wurst ohne Zuckerzusatz

Geflügelfleisch*, rohe Fleischwaren*, Räucher- und Pökelwaren; stark verarbeitete, zusatzstoffreiche und gesalzene Wurstwaren; Fleischkonserven



Fisch, Meeresfrüchte und Fischprodukte



frische oder tiefgefrorene, unpanierte gegarte Fische und Meeresfrüchte; kleine Mengen geräucherter Fisch

roher Fisch (z.B. Sushi)*; paniertes oder frittiertes Fisch; Backfisch und Backmeeresfrüchte; Fischkonserven mit Zusätzen



Öle, Fette, Nüsse und Samen



Olivenöl, Walnussöl, Rapsöl, Leinöl, Butter, Schmalz; reine Mayonnaise ohne weitere Zusätze; frische ganze oder gehackte Nüsse und Samen; unverarbeitete Kokosnüsse

Maiskeimöl, Traubenkernöl, Distel- und Sonnenblumenöl, Margarine; Bratfette mit Zusätzen; kandierte Nüsse wie gebrannte Mandeln; gesalzene und geröstete Nüsse; (gemischtes) Studentenfutter



Getränke und sonstige Lebensmittel



Mineralwasser, Fruchteees, Kräutertees, frisch gebrühter Kaffee; stark verdünnte Saftschorlen in Maßen; Zitronensaft; alle frischen und tiefgefrorenen Kräuter; milde Gewürze; frischer Ingwer; Essig; Brühe (frisch und ohne Zusätze); Senf; Sojasoße; *in kleinen Mengen*: Agavendicksaft, Ahornsirup, Apfel-/ Birnendicksaft

Limonaden, Energy Drinks, Instantkaffeepulver, Kaffee- und Kakaogetränke, alkoholische Getränke, Malzgetränke; Soßen, Würzmittel, Fertig- und Instantprodukte, mit Zuckerzusatz und/ oder Geschmacksverstärkern; scharfe Gewürze wie Chili; alle Zuckerarten, Honig, Invertzucker, Sirup



* ungeeignet während der Therapie (insbesondere bei geschwächtem Immunsystem)