



UniversitätsKlinikum Heidelberg



Ernährung, Bewegung und Krebs

Gemüse der Kreuzblütlerfamilie enthält
krebsvorbeugende Senfölglykoside

Weitere Informationen unter:
www.klinikum.uni-heidelberg.de/MOC-Patienten

Empfehlungen zur Krebsvorbeugung

- › Bleiben Sie so schlank wie möglich im Bereich des normalen Körpergewichts
- › Bewegen Sie sich täglich körperlich für mindestens 30 Minuten am besten im Freien
- › Begrenzen Sie verarbeitete, energiereiche Lebensmittel – vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke und Fast Food
- › Essen Sie überwiegend pflanzliche, stärkearme Lebensmittel (z.B. Vollkornprodukte, Gemüse der Kreuzblütlerfamilie und Hülsenfrüchte; vermeiden Sie Weißmehlprodukte, süßes Obst, Kartoffeln und weißen Reis)
- › Essen Sie wenig rotes Fleisch (z.B. Schwein, Rind, Lamm, Wild) – vermeiden Sie den Verzehr von verarbeitetem Fleisch (Wurst, Schinken)
- › Trinken Sie wenig oder gar keinen Alkohol – rauchen Sie nicht
- › Essen Sie wenig Salz, gesalzene, gepökelte oder gegrillte, gebratene Nahrungsmittel
- › Decken Sie Ihren Nährstoffbedarf ausschließlich durch Lebensmittel (nicht durch Nahrungsergänzung wie Vitamintabletten)
- › Mütter: Säuglinge sollten bis zu einem halben Jahr gestillt werden, bevor andere Nahrungsmittel zugegeben werden
- › Krebspatienten: beachten Sie die Empfehlungen zur Krebsvorbeugung