

## Allgemeine Empfehlungen zur gesunden Ernährung

Liebe Patientin, lieber Patient,

Viele Studien zur Ernährung belegten, dass eine gesunde und ausgewogene Ernährung sich positiv auf Ihre Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität auswirkt. Danach kann das Risiko für eine erneute Krebsentstehung gesenkt und gleichzeitig das Risiko für Langzeitfolgen und andere Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Zuckerkrankheit reduziert werden.

Daher empfehlen wir Ihnen aufgrund Ihrer Krankheitsgeschichte eine individuelle Ernährungsberatung – folgende allgemeine Empfehlungen können zur Orientierung für eine gesunde Ernährung dienen.

### Ernährungsempfehlungen <sup>1</sup>

- Bleiben Sie so schlank wie möglich und zwar innerhalb des normalen Körpergewichtsbereichs (BMI 18,5-24,9).
- Wählen Sie möglichst Speisen und Getränke mit niedriger Kaloriendichte (weniger fett- und zuckerreiche Lebensmittel) aus.
- Essen Sie mehrere Portionen Gemüse und Obst am Tag – empfohlen sind 5 Portionen täglich, davon mindestens 400 g Gemüse.
- Verzehren Sie Vollkornprodukte – diese enthalten viele wertvolle Mineralstoffe und Ballaststoffe, die Sie länger satt halten.
- Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum auf maximal 2-3 x Woche (maximal 500 g pro Woche) – verzichten Sie möglichst auf rotes Fleisch (Schwein, Rind, Schaf), verarbeitetes Fleisch und Wurstwaren.
- Genießen Sie 1-2 x Woche Fisch und verzehren Sie Eier in Maßen.
- Verzichteten Sie weitestgehend auf Fertigprodukte und eine salzreiche Ernährung
- Generell wird von Nahrungsergänzungsmitteln (Vitamine, Mineralstoffe) abgeraten, nehmen Sie diese nur ein, wenn ein Mangel diagnostiziert wurde.
- Trinken Sie mindestens 1,5-2 l Flüssigkeit am Tag.
- Vermeiden Sie Nikotin und reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum.

Im Rahmen des CARE for CAYA-Programms beraten wir Sie gern und stehen für Rückfragen zur Verfügung.

---

<sup>1</sup> Tab.: Zusammenfassung der DGE- und WHO-Empfehlungen zur Prävention

