



krebsliga

Ausgewogene Ernährung

So bleiben Sie gesund



Ein Ratgeber der Krebsliga



Die Krebsligen der Schweiz: nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über siebzig Standorten in der Schweiz.

Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

Impressum

Herausgeberin

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebsliga.ch

Projektleitung und Redaktion

Lilian Jans, Themenownerin Ernährung, Krebsliga Schweiz
Tino Heeg, Leiter Redaktion Krebsinformationen, Krebsliga Schweiz

Fachberatung

Dipl. oec. troph. Farnaz Ghaffari-Tabrizi, Ernährungsberaterin, Institut für komplementäre und integrative Medizin, Universitätsspital Zürich
Muriel Jaquet, Fachexpertin Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bern

Mitarbeitende Krebsliga Schweiz

Regula Hälg, Leiterin Angebotsentwicklung, Krebsliga Schweiz

Titelbild

AdobeStock

Illustrationen

S. 7, 9, 18, 19: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Fotos

S. 4: Shutterstock
S. 16: iStock
S. 26, 30, 40: AdobeStock

Design

Wassmer Graphic Design, Wyssachen

Druck

VVA Schweiz, Widnau

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2025 Krebsliga Schweiz, Bern

Inhalt

Was ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung?	6
Welchen Empfehlungen sollten Sie folgen?	7
Wie können Sie die Empfehlungen konkret umsetzen?	8
Der optimale Teller: Wie stelle ich mein Essen am besten zusammen?	18
Wie wähle ich die Lebensmittel aus?	20
Wie hängen Ernährung und Krebs zusammen?	22
Warum soll ich pflanzliche Lebensmittel bevorzugen?	23
Warum hilft es, wenn ich mich regelmässig bewege?	25
Welches Risiko habe ich, wenn ich übergewichtig bin?	27
Warum ist es riskant, Alkohol zu trinken?	28
Warum sollte ich weniger Fleisch und Wurst essen?	29
Warum sind hochverarbeitete Lebensmittel und zuckerhaltige Getränke schlecht?	31
Soll ich Vitamintabletten oder Nahrungsergänzungsmittel nehmen?	33
Wie kann ich schädliche Stoffe in Lebensmitteln vermeiden?	34
Wirken «Anti-Krebs»-Diäten oder Fasten gegen Krebs?	38
Gibt es «Anti-Krebs»-Lebensmittel?	39
Ergänzende Informationen	41



Liebe Leserin, lieber Leser

Gut zu essen und dabei Zeit mit Familie oder Freundinnen und Freunden zu verbringen, ist für viele Menschen ein Genuss. Aber wenn wir über Essen reden, müssen wir auch über die Gesundheit reden. Was wir essen und wie viel wir davon essen, hat Einfluss auf unseren Körper.

Manche Lebensmittel, die wir regelmässig essen, sind gut für unsere Gesundheit. Andere können dazu beitragen, dass wir krank werden und zum Beispiel Herzprobleme, Diabetes oder Krebs bekommen.

Um gesund zu bleiben, sollten wir versuchen, ausgewogen zu essen. Doch was heisst ausgewogen genau?

In dieser Broschüre erklären wir Ihnen, wie Sie ausgewogen essen können. Zwar ist dies leider keine Garantie für Gesundheit. Es kann Ihnen aber helfen, gesund zu bleiben.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und hoffen, dass Sie mit ausgewogener Ernährung ebenso genussvoll essen können.

Ihre Krebsliga



Jetzt mit TWINT spenden:

 QR-Code mit der TWINT-App scannen.

 Betrag eingeben und Spende bestätigen.



Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.

Was ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung?

Das Wichtigste in Kürze:

- Freuen Sie sich aufs Essen. Es ist eine Zeit, um Spass zu haben, sich zu entspannen und mit anderen Menschen zusammen zu sein.
- Ihr Essen sollte Ihnen schmecken und es sollte gut für den Körper sein.
- Sie sollten eine breite Palette an Nahrungsmitteln essen, um alle Bedürfnisse abzudecken. Was Sie essen, kann einen Einfluss auf ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden haben.
- Was Sie essen, kann einen Einfluss auf ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden haben.

Was sollte ich von welchen Nahrungsmitteln essen?

- Trinken Sie täglich 1 bis 2 Liter, am besten Wasser oder andere ungesüsste Getränke.
- Essen Sie viele Pflanzen wie Gemüse, Obst, Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Linsen und Bohnen.
- Nehmen Sie täglich Proteine zu sich in Form von Milch, Fisch, Hülsenfrüchten, Eiern oder ab und zu Fleisch.

Die Schweizer Lebensmittelpyramide



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch/2024

- Getränke** ▶ Regelmässig trinken. Am besten Wasser.
1–2 Liter am Tag
- Früchte und Gemüse** ▶ Bunt und saisonal.
5 Portionen am Tag
- Getreideprodukte und Kartoffeln** ▶ Vollkornprodukte bevorzugen.
3 Portionen am Tag
- Milchprodukte** ▶ Am besten ungezuckert.
2–3 Portionen am Tag
- Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere** ▶ Abwechslung geniessen.
Regelmässig Hülsenfrüchte.
1 Portion am Tag
- Nüsse und Samen** ▶ Täglich in kleinen Mengen geniessen.
1 kleine Handvoll am Tag
- Öle und Fette** ▶ Pflanzliche Öle bevorzugen.
2 Esslöffel am Tag
- Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional)** ▶ In kleinen Mengen.
0–1 Portion am Tag

Wie können Sie die Empfehlungen konkret umsetzen?

Das Wichtigste in Kürze:

- In der Ernährungspyramide gibt es verschiedene Arten von Lebensmitteln. Jede Art von Lebensmittel hat eine Empfehlung, wie viel man davon essen sollte.
- Wie viel Sie von etwas essen sollten, hängt davon ab, wie viel Energie Sie brauchen. Das hängt davon ab, wie gross Sie sind, wie alt Sie sind und wie viel Sie sich bewegen (Sport machen oder körperlich arbeiten).
- Menschen, die nicht so gross sind, oder nicht so aktive Menschen sollten weniger essen. Grössere oder aktivere Menschen sollten mehr essen.
- Diese Empfehlungen sind für Erwachsene gedacht. Kinder oder kranke Menschen brauchen andere Mengen von Essen.

Getränke: 1 bis 2 Liter pro Tag

Trinken Sie jeden Tag 1 bis 2 Liter. Es ist besser, Getränke ohne Zucker zu trinken, wie Wasser aus dem Hahn, Wasser mit Kohlensäure und Tees aus Kräutern oder Früchten.

Warum ist Flüssigkeit wichtig?

Unser Körper braucht Flüssigkeit, um zu funktionieren. Wasser ist sehr wichtig für sehr viele unserer Körperfunktionen. Wasser hilft zum Beispiel dabei, die Körpertemperatur durch Schwitzen zu regulieren.

Nicht alle Getränke stehen in der Pyramide auf der gleichen Ebene:

- Milch und andere Milchgetränke haben viel Eiweiss.
- Säfte aus Obst und Gemüse enthalten manchmal viel Zucker.
- Getränke mit Alkohol, Getränke mit Koffein, Limonaden oder Diät-Getränke (die «Light» oder «Zero» heissen) sind ganz oben in der Pyramide. Von ihnen sollten Sie am wenigsten trinken. Das ist so, weil sie Zucker, Alkohol, Süsstoffe, Koffein oder andere Stoffe

enthalten. Diese Stoffe sind an sich schädlich (etwa Alkohol) oder können schädlich sein, wenn Sie zu viel davon trinken.

Tipps

- ✓ Machen Sie morgens eine Flasche mit Wasser oder eine Kanne Tee mit Kräutern oder Früchten und trinken Sie davon den ganzen Tag lang.
- ✓ Nehmen Sie immer eine kleine Flasche Wasser mit.
- ✓ Trinken Sie besser öfter wenig Flüssigkeit. Wenn Sie viel Flüssigkeit auf einmal

trinken, kann das unser Körper nicht aufnehmen.

Obst und Gemüse: 5 Portionen pro Tag

Es ist gut, wenn Sie jeden Tag fünf Mal Obst und Gemüse essen. Am besten essen Sie drei Mal Gemüse und zwei Mal Obst. 1 Portion ist so viel, wie in eine Hand passt, also ungefähr 120 Gramm. Es ist gut, wenn Sie Obst und Gemüse essen, das regional wächst und gerade Saison hat.

Essen Sie jeden Tag **3 Portionen Gemüse.**



Essen Sie jeden Tag **2 Portionen Obst.**

1 Portion entspricht **einer Handvoll Gemüse** oder **einer Handvoll Obst.**



Manchmal können Sie 1 Portion Gemüse oder Früchte durch 2 Deziliter Gemüse- oder Fruchtsaft (100 Prozent, ohne zusätzlichen Zucker) ersetzen. Aber trinken Sie nicht mehr als 4 Portionen Saft pro Woche. Saft enthält nicht mehr alle Nährstoffe, die in frischem Obst und Gemüse stecken. Ausserdem hat Fruchtsaft viel Zucker und macht nicht so satt wie frisches Obst oder Gemüse.

Warum?

Obst und Gemüse haben viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Damit Ihr Körper den grössten Nutzen hat, sollten Sie

- verschiedene Sorten und Farben wählen.
- die Lebensmittel roh und gekocht essen.

Tipps

- ✓ Essen Sie zu jeder Mahlzeit Obst oder Gemüse.
- ✓ Schneiden Sie diese in kleine Stücke – das hilft sowohl Kindern als auch Erwachsenen, mehr davon zu essen.

- ✓ Packen Sie täglich ein Stück Obst oder Gemüsesticks als Snack für die Arbeit ein.
- ✓ Auch Tiefgekühltes ist gut. Tiefkühlprodukte werden direkt nach der Ernte verarbeitet. Vitamine und Mineralstoffe bleiben fast vollständig erhalten.
- ✓ Obst und Gemüse aus Dosen haben zwar weniger Nährstoffe, sind aber praktisch, um einen Vorrat zu haben. Produkte ohne zugesetzten Zucker oder Salz sind dabei besser.

Essen Sie täglich 3 Portionen Getreide- produkte und Kartoffeln

Diese Lebensmittel enthalten Stärke (das ist eine Art Zucker) und geben Energie für Muskeln, Gehirn und andere Organe. Sie enthalten ausserdem wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Was ist 1 Portion? Hier sind einige Beispiele:

- Brot oder Teig: 75 bis 125 Gramm

- Kartoffeln: 200 bis 300 Gramm
- Getreideflocken, Nudeln, Reis, Mais, Griess, Mehl und Knäcke-
brot (Trockengewicht): 45 bis
75 Gramm

Tipps

- ✓ Essen Sie mindestens die Hälfte der empfohlenen Menge in Form von Vollkorn. Sie enthalten mehr Ballaststoffe sowie Vitamine und Mineralien.
- ✓ Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen oder Kidneybohnen gehören zur Gruppe «Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere», weil sie viel Eiweiss enthalten. Sie haben ausserdem viel Stärke. Deshalb sind Hülsenfrüchte eine gute Alternative zu Nudeln oder Reis. Wie Vollkornprodukte liefern sie viele Ballaststoffe und andere wichtige Nährstoffe.
- ✓ Probieren Sie verschiedene Getreidearten oder Samen aus, zum Beispiel Hirse, Quinoa oder Buchweizen.

- ✓ Machen Sie Ihr eigenes Müsli. Verwenden Sie dazu Getreideflocken, Nüsse und frische oder getrocknete Früchte.

Essen Sie jeden Tag 2 bis 3 Portionen Milchprodukte

Was ist 1 Portion? Hier sind einige Beispiele:

- 2 dl Milch
- 150 bis 200 Gramm Joghurt, Quark, Hüttenkäse oder ähnliche Milchprodukte
- 60 Gramm Weichkäse
- 30 Gramm Hartkäse

Warum?

Milchprodukte sind wichtig, weil sie viel Eiweiss, Kalzium, Jod, Vitamin B₂ und Vitamin B₁₂ enthalten. Pflanzliche Alternativen sind in ihren Nährstoffen (Eiweisse, Vitamine, Mineralstoffe) unterschiedlich.

Pflanzendrinks aus Soja sind eine gute Alternative zu Kuhmilch, weil sie genauso viel Eiweiss enthalten.

Pflanzendrinks aus Hafer, Reis oder Mandeln und manche pflanzliche Käsealternativen haben dagegen wenig Eiweiss.

Tipps

- ✓ Machen Sie sich selbst einen Milchshake oder einen Naturjoghurt mit frischen Früchten. Fruchtjoghurts, Milchgetränke oder Milchdesserts aus dem Supermarkt enthalten oft viel Zucker.
- ✓ Die empfohlene Menge für Milchprodukte erreichen Sie, wenn Sie an einigen Tagen 2 Portionen und an anderen 3 Portionen essen.
- ✓ Wer wenig oder keine Milchprodukte isst, sollte darauf achten, Eiweiss, Kalzium, Jod und B-Vitamine aus anderen Lebensmitteln zu bekommen.

Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere: 1 Portion am Tag

Es ist gut, wenn Sie jeden Tag 1 Portion eines proteinreichen Lebensmittels essen. Wechseln Sie über eine Woche hinweg zwischen den verschiedenen Proteinen ab: Hülsenfrüchte, Tofu, Eier, Fleisch, Fisch und weitere.

Essen Sie mindestens ein Mal pro Woche Hülsenfrüchte. Fleisch sollten Sie höchstens zwei bis drei Mal pro Woche essen. Das betrifft auch Huhn und verarbeitetes Fleisch wie Wurst.

Was ist 1 Portion? Hier ein paar Beispiele:

- 60 Gramm rohe Hülsenfrüchte
- 120 Gramm Tofu, Tempeh, Seitan Nature, andere pflanzliche Proteine
- 30 bis 40 Gramm Sojagranulat
- 2 bis 3 Eier
- 100 bis 120 Gramm Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte
- 1 Portion Milchprodukte

Warum?

Lebensmittel dieser Gruppe liefern Eiweiss, das der Körper für Muskeln und Zellen braucht. Sie enthalten auch andere wichtige Nährstoffe: Kalzium in Tofu, Eisen in Fleisch, Omega 3 in Fisch und Vitamin B₁₂ in tierischen Produkten. Deshalb ist es gut, verschiedene Eiweissquellen über die Woche zu essen.

Tipps

- ✓ Tierische Lebensmittel belasten die Umwelt mehr als pflanzliche. Daher sollten Fleisch, Fisch und andere tierische Produkte nur in geringen Mengen gegessen werden. Probieren Sie öfter Gerichte mit pflanzlichem Eiweiss, wie Linsen-Bolognese, Kichererbsen-Salat oder gebratenen Tofu.
- ✓ Wählen Sie beim Fleisch abwechslungsreich. Essen Sie möglichst selten, höchstens ein Mal pro Woche, stark verarbeitetes Fleisch wie Salami oder Schinken. Bei pflanzlichen Lebensmitteln sind wenig verarbeitete Produkte wie Hülsenfrüchte, Tofu oder Tempeh besser.

- ✓ Fettreicher Fisch wie Hering liefert Omega-3-Fettsäuren. 1 bis 2 Portionen pro Woche sind gut für die Gesundheit. Seien Sie jedoch aus Umweltgründen sparsam. Alternativ können Sie pflanzliche Omega-3-Quellen wie Leinöl oder Baumnüsse essen. Vermeiden Sie gefährdete Fischarten und bevorzugen Sie Fisch mit nachhaltigen Labels (Bio, ASC, MSC) oder aus heimischen Gewässern.

Essen Sie jeden Tag etwas Nüsse und Samen

Essen Sie täglich eine kleine Handvoll (15 bis 30 Gramm) ungesalzene Nüsse oder Samen. Das können etwa Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Leinsamen oder Kürbiskerne sein.

Warum?

Nüsse und Samen sind gut, weil sie gesunde Fettsäuren, Ballaststoffe und andere wichtige Nährstoffe enthalten. Besonders Baumnüsse sind eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren.

Nüsse haben zwar eine schlechte Ökobilanz, aber kleine Mengen – wie sie die Lebensmittelpyramide empfiehlt – sind aus Umweltsicht vertretbar und bringen gesundheitliche Vorteile.

Fette sind wichtig, um Vitamine aufzunehmen, die sich in Fett lösen. Pflanzenöle, besonders Rapsöl, enthalten zudem wichtige Fettsäuren. Dazu gehören Omega-3-Fettsäuren, die der Körper braucht. Aber Fette enthalten auch viele Kalorien. Deshalb sollte man sie in kleinen Mengen essen.

Tipps

- ✓ Nehmen Sie beim Kochen pflanzliche Öle, zum Beispiel Rapsöl.
- ✓ Erhitzen Sie das Öl nicht zu stark. Bei hohen Temperaturen können schädliche Stoffe entstehen.
- ✓ Öle können schnell ranzig werden. Daher ist es besser, sie in kleinen Mengen zu kaufen. Lagern Sie sie an einem kühlen und dunklen Ort.

Öle und Fette

Essen Sie täglich zwei bis drei Esslöffel (20 Gramm) Pflanzenöl. Mindestens die Hälfte davon sollte Rapsöl sein. Sie können zusätzlich einen Esslöffel (10 Gramm) Butter, Margarine oder Rahm essen. Alternativ können Sie diese durch Oliven oder Avocado ersetzen.

Warum?

Pflanzenöle sind besser für die Gesundheit als Fette in fester Form wie Butter, Margarine oder Palm- und Kokosfett. Es gibt aber Unterschiede zwischen den Pflanzenölen. Rapsöl ist besonders gut, weil es ein gutes Verhältnis von Fettsäuren hat und viele wichtige Omega-3-Fettsäuren enthält. Sie können es beim Kochen für viele Gerichte verwenden.

Tipps

- ✓ Welches Öl Sie in der Küche verwenden, hängt von den Fettsäuren im Öl ab. Die Auflistung auf Seite 15 zeigt, welches Öl für welchen Zweck am besten geeignet ist.

- ✓ Erhitzen Sie Öle nicht zu stark oder zu lange. Wenn das Öl zu rauchen beginnt, entstehen schädliche Stoffe.
- ✓ Die empfohlene Höchstmenge von 10 Gramm Fett entspricht etwa 1 Esslöffel Butter, Margarine oder Mayonnaise, 2 Esslöffeln Vollrahm oder Crème fraîche oder 3 Esslöffeln Halb-rahm.

Welches Öl für welchen Zweck?

- Kalte Küche – für Salatsaucen, Verfeinern von Gemüse oder Teigwaren: Rapsöl (kaltgepresst oder raffiniert), Olivenöl, Leinöl, Baumnussöl
- Warme Küche – zum Dünsten von Gemüse bei kleiner Hitze: Rapsöl (raffiniert), Olivenöl
- Hoherhitzen – zum Anbraten von Fleisch oder zum Frittieren: HOLL-Rapsöl, HO-Sonnenblumenöl

Süßgetränke, Süßes und salzige Snacks (optional)

Konsumieren Sie Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke, salzige Snacks nur in kleinen Mengen (0 bis 1 Portion am Tag) und Alkohol so wenig wie möglich.

Was ist 1 Portion? Hier ein paar Beispiele:

- 1 Riegel Schokolade
- 1 Esslöffel süßer Brotaufstrich
- 1 Kugel Glace
- 1 kleine Handvoll salzige Snacks
- 2 Deziliter eines zuckerhaltigen Getränks (Cola, Eistee, Energydrink, Light- oder Zero-Getränke, Sirup, gesüßte Milchgetränke und Fruchtsaftgetränke)

Alkohol

Alkohol ist auch in geringen Mengen schädlich. Es gibt keine gesunde Menge Alkohol. Trinken Sie deshalb so wenig wie möglich Getränke mit Alkohol.



Warum?

Diese Lebensmittel sind für Ihren Körper nicht unbedingt notwendig (Süssigkeiten, zuckerhaltige Getränke und salzige Snacks) oder sie schaden Ihnen sogar bereits in geringen Mengen (Alkohol). Sie haben alle viel Energie. Diese Energie stammt vor allem vom Zucker, Fett oder Alkohol. Salzige Snacks haben zudem einen hohen Salzgehalt.

Getränke, die als «Light», «Leicht» oder mit «Zero» gekennzeichnet sind, enthalten Säuren. Diese Säuren machen zusätzlich Appetit auf Süßes. Ausserdem greifen sie die Zähne an.

Tipps

- ✓ Essen Sie Süßigkeiten und salzige Snacks nicht aus der Verpackung.
- ✓ Füllen Sie eine Portion in eine kleine Schüssel und geniessen Sie diese.
- ✓ Achten Sie auf Zucker, der in Marmelade, Müsli, Fruchtjoghurt oder süßen Getränken versteckt ist.
- ✓ Wählen Sie Getränke ohne Alkohol.
- ✓ Reduzieren Sie nach und nach den Zucker. So gewöhnen Sie sich langsam an weniger Süße.

Der optimale Teller: Wie stelle ich mein Essen am besten zusammen?

Das Wichtigste in Kürze:

- Ein optimaler Teller stellt eine komplette Mahlzeit dar.
- Er zeigt, welche Lebensmittel dazugehören und in welchen Mengen man sie essen sollte.
- Dieser Teller kann sowohl Fleisch enthalten als auch vegetarisch sein.

Das ist der optimale Teller mit Fleisch

- Trinken Sie Leitungswasser oder Mineralwasser. Trinken Sie Kräutertee oder Kaffee, aber ohne Zucker.
- Essen Sie rohes oder gekochtes Gemüse, entweder als Beilage oder in Suppenform. Essen Sie auch Obst.
- Essen Sie Kartoffeln und Getreideprodukte wie Nudeln, Reis, Polenta, Couscous oder Brot. Essen Sie auch Hülsenfrüchte, Quinoa oder Buchweizen zu Ihren Mahlzeiten.
- Zu den Proteinquellen zählen Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch, Geflügel, Fisch, Käse, Tofu, Quorn, Seitan sowie Hüttenkäse und Quark.

Tipps

- ✓ Es ist gut, wenn Sie verschiedene Lebensmittel aus jeder Gruppe essen.
- ✓ Wählen Sie eine oder verschiedene Gemüsesorten und eine oder mehrere Obstsorten aus.



- ✓ Passen Sie die Portionen Ihrem Energiebedarf an. Beenden Sie die Mahlzeit, sobald Sie sich satt fühlen.

Das ist der optimale vegetarische Teller

- Trinken Sie Leitungswasser oder Mineralwasser. Trinken Sie Kräutertee oder Kaffee, aber ohne Zucker.
- Essen Sie rohes oder gekochtes Gemüse, entweder als Beilage oder in Suppenform. Essen Sie auch Obst.

- Essen Sie Kartoffeln und Getreideprodukte wie Nudeln, Reis, Polenta, Couscous oder Brot. Essen Sie auch Hülsenfrüchte, Quinoa oder Buchweizen zu Ihren Mahlzeiten.
- Zu den Proteinquellen zählen Hülsenfrüchte, Eier, Fisch, Käse, Tofu, Quorn, Seitan sowie Hüttenkäse und Quark.

Tipp

- ✓ Hülsenfrüchte enthalten viel Stärke und Proteine. Sie enthalten Mehlbestandteile und sind braun oder sie enthalten viel Eiweiss und sind rot.



Weitere Informationen zum optimalen Teller finden Sie auf der Webseite der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung unter www.sge-ssn.ch/teller.

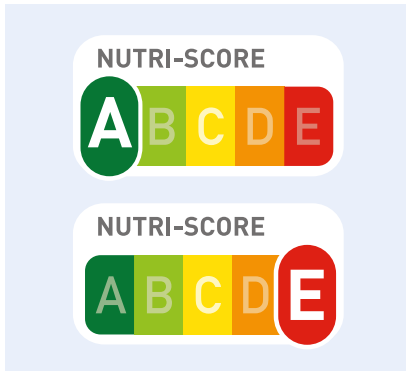
Wie wähle ich die Lebensmittel aus?

Tipps, wenn Sie Geld sparen wollen

- ✓ Trinken Sie günstiges Leitungswasser.
- ✓ Sparen Sie bei teuren Lebensmitteln wie Fleisch und Käse, indem Sie weniger, dafür regionale Produkte kaufen. Ergänzen Sie Ihre Mahlzeiten mit Hülsenfrüchten oder Eiern.
- ✓ Kaufen Sie Obst und Gemüse, das gerade Saison hat.
- ✓ Nutzen Sie Angebote im Supermarkt, aber kaufen Sie nur, was Sie auch wirklich essen.
- ✓ Beim Preisvergleich orientieren Sie sich am besten am Preis pro 100 Gramm oder 100 Milliliter.
- ✓ Kochen Sie selbst, wenn es möglich ist. Selbst gekochtes Essen ist meist billiger als Fertiggerichte.

Tipps, wenn Sie die Umwelt schonen wollen

- ✓ Machen Sie sich eine Einkaufsliste und halten Sie sich beim Einkauf daran. So kaufen Sie nur, was Sie benötigen.
- ✓ Schauen Sie regelmässig, ob Ihre Vorräte ablaufen. So können Sie diese rechtzeitig aufbrauchen.
- ✓ Nutzen Sie die Essensreste vom Vortag, anstatt sie wegzuzwerfen.
- ✓ Essen Sie wenig Fleisch, am besten nicht öfter als zwei bis drei Mal pro Woche.
- ✓ Kaufen Sie wenn möglich regionale und saisonale Lebensmittel.
- ✓ Achten Sie auf Nahrungsmittel mit wenig Verpackungen und nutzen Sie wenn möglich Mehrwegbehälter.
- ✓ Trinken Sie Leitungswasser statt abgefülltes Wasser.
- ✓ Gehen Sie zu Fuss oder fahren Sie mit dem Fahrrad zum Einkaufen, wenn das möglich ist.
- ✓ Kaufen Sie tierische Produkte, die aus artgerechter und umweltschonender Haltung sowie nachhaltiger Fischerei stammen.



Tipps, wenn Sie mehr über die Lebensmittel wissen wollen

- ✓ Lesen Sie die Informationen zu Inhaltsstoffen und Nährwerten auf den Verpackungen.
- ✓ Kaufen Sie Produkte mit wenigen Zutaten.
- ✓ Der Nutri-Score hilft Ihnen vor allem dann, wenn Sie zwei ähnliche Produkte vergleichen.
- ✓ Sie finden den Nutri-Score auf der Vorderseite der Verpackung. Der Nutri-Score zeigt eine farbige Skala von A bis E beziehungsweise von grün (ausgewogen) bis rot (weniger ausgewogen). Der Nutri-Score hilft Ihnen, schnell die gesündere Option zu erkennen.
- ✓ Wenn Sie etwa Obstsaft vergleichen, gibt Ihnen der Nutri-Score Informationen. Zum Beispiel: Der Obstsaft mit dem grünen A hat eine bessere Qualität der Nährwerte als der Obstsaft mit C oder D.

Wie hängen Ernährung und Krebs zusammen?

Das Wichtigste in Kürze:

- Ihre Ernährung kann beeinflussen, ob Sie ein höheres oder niedrigeres Risiko für Krebs haben.
- Ihr Körpergewicht und wie oft Sie sich bewegen, spielen ebenfalls eine Rolle bei der Vorbeugung von Krebs.
- Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe können Ihr Krebsrisiko senken.
- Die Krebsliga orientiert sich an den Empfehlungen des World Cancer Research Fund International. Diese Empfehlungen befassen sich mit der Krebsprävention durch Ernährung.

Was kann mein Risiko senken?

- Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte
- Milchprodukte
- Sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe

Was kann mein Risiko erhöhen?

- Übergewicht kann ein Gesundheitsrisiko sein.
- Alkoholkonsum ist ein weiteres Risiko.

- Viel rotes Fleisch und Wurstwaren zu essen, ist auch schädlich.
- Lebensmittel, die stark verarbeitet sind, und zuckerhaltige Getränke sind nicht gesund.
- Nahrungsergänzungsmittel sollten mit Vorsicht verwendet werden.
- Krebserregende Stoffe können entstehen, wenn Lebensmittel gelagert oder zubereitet werden.

In den nächsten Kapiteln finden Sie weitere Erklärungen und Empfehlungen.

Warum soll ich pflanzliche Lebensmittel bevorzugen?

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass es das Krebsrisiko reduziert, wenn Sie viel Gemüse und Obst essen. Das kann Ihnen auch helfen, Übergewicht zu vermeiden. Übergewicht kann das Krebsrisiko erhöhen.

Deshalb sollten Obst, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte drei Viertel Ihres Tellers ausmachen.

Wie helfen pflanzliche Lebensmittel meiner Gesundheit?

Durch mehr pflanzliche Lebensmittel verringern Sie das Risiko, übergewichtig zu werden. Ihr Blutdruck wird sinken. Ihr Risiko für Herzkrankheiten und bestimmte Krebsarten nimmt ab. Zum Beispiel bekommen Sie seltener Darmkrebs.

Obst und Gemüse enthalten viele nützliche sekundäre Pflanzenstoffe. Diese geben ihnen ihre Farbe und ihren Geruch. Sie helfen dem Körper, Entzündungen zu bekämpfen.

Diese Lebensmittel enthalten viele Vitamine und Mineralien, die gut für die Gesundheit sind. Essen Sie daher täglich Obst und Gemüse. Am besten zu jeder Mahlzeit.

Tipps

- ✓ Essen Sie unterschiedliche Lebensmittel.
- ✓ Essen Sie jeden Tag 5 Portionen Obst und Gemüse.
- ✓ Da Vitamine hitze-, licht- und luftempfindlich sind, essen Sie Obst und Gemüse nicht nur gekocht, sondern auch roh.
- ✓ Kaufen Sie regionales Obst und Gemüse, das gerade Saison hat. Es schmeckt besser, wenn es reif geerntet wird, und die kürzeren Transportwege sind besser für die Umwelt.

Wie helfen mir Ballaststoffe?

Ballaststoffe helfen Ihnen, eine gesunde Darmflora aufzubauen. Die Darmflora besteht aus vielen Bakterien, die in unserem Darm leben. Die Medizin nennt das auch das Mikrobiom oder Mikrobiota.

Diese Bakterien helfen uns bei der Verdauung. Zum Beispiel zerlegen sie Stoffe, die unser Darm allein nicht verdauen könnte.

Es ist gut, wenn die Darmflora viele unterschiedliche Bakterien hat. Dabei helfen die Ballaststoffe.

So helfen Ballaststoffe:

- Dank Ballaststoffen sind wir länger satt.
- Ballaststoffe helfen, die Geschwindigkeit des Stuhls auf dem Weg durch den Darm zu regulieren.
- Ballaststoffe können auch Stoffe im Darm binden, wie zum Beispiel Gallensäuren.

Tipps

- ✓ Essen Sie Hülsenfrüchte und Vollwertkost, wie etwa Vollkornbrot und Vollkornnudeln. Diese Lebensmittel enthalten viele Ballaststoffe.
- ✓ Beginnen Sie langsam, wenn Sie mehr ballaststoffreiche Lebensmittel essen wollen. So kann sich Ihr Darm besser anpassen.
- ✓ Trinken Sie täglich 1 bis 2 Liter Wasser. Das ist wichtig, wenn Sie viele Ballaststoffe essen.

Warum hilft es, wenn ich mich regelmässig bewege?

Wenn Sie sich regelmässig bewegen, hat das positive Auswirkungen:

- Bewegung beschleunigt den Stoffwechsel und hilft dabei, Stress abzubauen. Bewegung ist ebenfalls gut für das Immunsystem und die Verdauung. Ausserdem stärkt Bewegung Ihre Knochen.
- Wenn Sie sich bewegen, verbrennen Sie mehr Kalorien und können besser ein gesundes Gewicht halten.
- Ihr Risiko für bestimmte Krebsarten nimmt ab.
- Wenn Sie bereits an Krebs erkrankt sind, kann regelmässige Bewegung die Heilung unterstützen.
- Auch das Risiko für Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Osteoporose (Knochenschwund) und Typ-2-Diabetes sinkt durch regelmässige Bewegung.

Erwachsene sollten sich wöchentlich mindestens 150 Minuten moderat bewegen. Dazu gehören zum Beispiel Radfahren oder Gartenar-

beit. Alternativ können sie 75 Minuten pro Woche intensiv trainieren, wie beim Joggen oder im Fitnessstudio. Sie können auch Aktivitäten kombinieren, bei denen Sie sich moderat und intensiv anstrengen.

Versuchen Sie, die Zeit zu verringern, in der Sie sitzen (vor dem Fernseher oder am Computer).

Tipps

- ✓ Schalten Sie bewusst Ihren Computer oder Fernseher aus. Machen Sie stattdessen etwas an der frischen Luft.
- ✓ Fahren Sie zum Beispiel mit dem Fahrrad zur Arbeit.
- ✓ Erledigen Sie Ihre Einkäufe zu Fuss oder ebenfalls per Fahrrad.
- ✓ Steigen Sie eine Haltestelle früher aus dem Tram oder dem Bus aus und gehen Sie den Rest zu Fuss.
- ✓ Nehmen Sie die Treppe anstelle des Aufzugs.
- ✓ Setzen Sie sich Ziele: zum Beispiel täglich mindestens 10 000 Schritte zu gehen.



Welches Risiko habe ich, wenn ich übergewichtig bin?

Was ist Übergewicht? Die Medizin unterscheidet zwischen Übergewicht und Adipositas. Adipositas ist starkes Übergewicht. Starkes Übergewicht kann verschiedene Krankheiten verursachen oder begünstigen. Darunter sind auch einige Krebserkrankungen.

Der Zusammenhang zwischen leichtem oder moderatem Übergewicht und möglichen Krebserkrankungen ist jedoch nicht sicher geklärt.

Starkes Übergewicht oder Adipositas ist selbst eine Erkrankung. Falls Sie unter Adipositas leiden, können Ihnen verschiedenen Behandlungen helfen. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt darüber.

Wenn Sie nur leicht oder moderat übergewichtig sind, dann können Sie darüber nachdenken, Ihr Gewicht zu reduzieren. Wenn es Ihnen gelingt, ihr Übergewicht zu verringern, können Sie wahrscheinlich mit positiven Effekten für Ihre Gesundheit rechnen.

Allerdings ist es schwierig, leichtes Übergewicht genau zu bestimmen. Menschen mit einem hohen Anteil an Muskeln sind zum Beispiel oft rechnerisch leicht übergewichtig. Zudem kann es Lebenssituationen geben, in denen ein leichtes Übergewicht sogar einen Vorteil bietet.

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie übergewichtig sind, dann sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt darüber. Sie oder er kann Ihnen auch sagen, ob Sie davon profitieren können, wenn Sie abnehmen.

Da die Ursachen für Übergewicht vielfältig sind, sind auch Tipps zum Abnehmen nur begrenzt möglich. Doch wenn Sie auf eine ausgewogene Ernährung achten, wie sie hier in der Broschüre beschrieben wird, nutzt das wahrscheinlich Ihrer Gesundheit.

Warum ist es riskant, Alkohol zu trinken?

Alkohol hat viele schädliche Auswirkungen. Eine davon ist, dass er verschiedene Krebsarten verursachen kann. Alkohol schädigt die Zellen und das Erbgut in den Zellen. Dadurch kann es zu Gendefekten kommen, die Krebs verursachen oder begünstigen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) fasst zusammen:

- Alkohol kann mindestens sieben Arten von Krebs verursachen.
- Das Krebsrisiko durch Alkoholkonsum steigt ab dem ersten Glas.
- Tabak- und Alkoholkonsum vervielfachen das Krebsrisiko.
- Durch Alkoholkonsum bedingte Krebserkrankungen sind vermeidbar.

Um Krebs vorzubeugen, sollten Sie auf Alkohol verzichten. Es gibt keine unbedenkliche Menge Alkohol.

Tipps

- ✓ Trinken Sie alkoholfreie Getränke. Viele Getränke gibt es inzwischen in einer alkoholfreien Variante: zum Beispiel Bier, Sekt, Cocktails, Wein.
- ✓ Stillen Sie Ihren Durst mit Wasser oder anderen ungesüßten Getränken.

Warum sollte ich weniger Fleisch und Wurst essen?

Wenn Sie viel rotes Fleisch oder Wurst essen, kann das ungesund sein. Ihr Risiko vor allem für Darmkrebs steigt dadurch an. Rotes Fleisch ist Fleisch von Säugetieren, also Fleisch von Rind, Kalb, Schwein, Lamm, Hammel, Pferd, Ziegen oder Wildtieren. Geflügel und Fisch erhöhen laut Experten das Krebsrisiko nicht.

Es ist noch nicht sicher, wie Konsum von rotem Fleisch oder Wurst verschiedene Krebsarten beeinflusst. Mögliche Gründe dafür könnten sein:

- bestimmte Fette, die im Fleisch enthalten sind
- viel Eisen in rotem Fleisch
- Nitrosamine, die in Wurstprodukten zu finden sind
- Stoffe, die beim Kochen und Braten von Fleisch entstehen

Eine Ernährung mit viel Fleisch enthält oft mehr Fett und Kalorien als eine vegetarische oder fleischarme Kost. Wenn Sie Ihr Gewicht kontrollieren oder verringern möchten, sollten Sie darauf achten, wie viel Fleisch und Wurst Sie essen.

Tipps

- ✓ Begrenzen Sie den Konsum von rotem Fleisch.
- ✓ Verzichten Sie nach Möglichkeit auf Wurstwaren.



Warum sind hochverarbeitete Lebensmittel und zuckerhaltige Getränke schlecht?

Häufiger Verzehr von Fast Food und süssen Getränken kann ein Grund für Übergewicht sein. Vor allem starkes Übergewicht (Adipositas) kann eine Ursache bei Erkrankungen sein. Darunter sind auch verschiedene Krebserkrankungen.

Hochverarbeitete Lebensmittel sind Produkte, die in vielen Produktionsschritten hergestellt werden. Oft werden dabei grosse Mengen an Salz, Zucker und Fett hinzugefügt. Zudem werden ihnen häufig Aromen, Farbstoffe oder Konservierungsmittel beigegeben.

Deshalb haben hochverarbeitete Lebensmittel meistens einen viel höheren Anteil an diesen Stoffen als zum Beispiel unverarbeitete Lebensmittel oder nur gering verarbeitete Lebensmittel.

Hier sind Beispiele für hochverarbeitete Lebensmittel:

- verarbeitetes Fleisch wie Chicken Nuggets, Würstchen und Aufschnitt

- Soft-Getränke
- Fertiggerichte und Tiefkühlgerichte
- salzige Snacks und Süssigkeiten

Wie viel Zucker ist gut für mich?

Die WHO empfiehlt Erwachsenen, nicht mehr als 50 Gramm Zucker täglich zu sich zu nehmen. Das entspricht rund 10 Teelöffeln Zucker. Diese Menge gilt, wenn jemand am Tag 2000 Kalorien verbraucht. Das ist der Verbrauch eines durchschnittlichen Erwachsenen.

Zu den 50 Gramm zählen alle Zuckerarten. Dazu gehört weisser Zucker genauso wie der Zucker in natürlichen Lebensmitteln wie Honig oder in Getränken wie Fruchtsäften.

Wie viel Fett ist gut für mich?

Sie sollten täglich 45 bis 80 Gramm Fett essen. Dazu gehören die Öle und Butter, die Sie verwenden. Fette in Lebensmitteln zählen ebenfalls dazu. Diese finden sich in Wurstwaren und panierten Speisen. Auch Pommes frites, Chips und Fertigsossen sowie Backwaren, Croissants, Konditoreiwaren und Schokolade enthalten Fette.

Tipps

- ✓ Wählen Sie beim Essen zum Mitnehmen gesunde Optionen. Dazu gehören Wraps, Salate, Suppen und Sushi.
- ✓ Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten selbst zu. So können Sie selbst entscheiden, wie viel Gemüse und welche Fette oder Öle Sie verwenden und wie gross die Portionen sein sollen.
- ✓ Stillen Sie Ihren Durst mit Wasser.

Soll ich Vitamintabletten oder Nahrungsergänzungsmittel nehmen?

Wenn Sie keinen Mangel haben, sollten Sie keine Vitamintabletten oder Nahrungsergänzungsmittel nehmen. Es gibt keinen Beweis dafür, dass sie Krebs verhindern.

Einige wissenschaftliche Untersuchungen deuten sogar darauf hin, dass Nahrungsergänzungsmittel unter bestimmten Umständen das Krebsrisiko erhöhen können. Die Einnahme einer hohen Dosis Vitamin E oder Selen über längere Zeit kann das Risiko für Prostatakrebs steigern. Beta-Carotin respektive Vitamin A kann das Risiko für Lungenkrebs bei Rauchern erhöhen.

Das gilt dann, wenn Sie Vitamine oder Ergänzungsstoffe als Tabletten oder Pulver zusätzlich einnehmen. Es gilt nicht, wenn Sie Vitamine und Mineralstoffe als natürliche Bestandteile von Obst oder Gemüse essen.

Tipps

- ✓ Essen Sie verschiedene Lebensmittel, um viele unterschiedliche Nährstoffe aufzunehmen.
- ✓ Achten Sie darauf, nicht zu viele Zusatzstoffe in Produkten wie Fruchtsäften oder Müslis zu sich zu nehmen. Auch das kann zu einer Überdosierung von Vitaminen führen.
- ✓ Essen Sie reichlich Obst und Gemüse zusätzlich zu Nüssen und Vollkornprodukten.

Wie kann ich schädliche Stoffe in Lebensmitteln vermeiden?

Das Wichtigste in Kürze:

- Verschiedene Substanzen können unsere Zellen beschädigen und Krebs auslösen.
- Einige entstehen beim Braten von Lebensmitteln oder beim Backen.
- Verdorbene Lebensmittel enthalten ebenfalls schädliche Stoffe.
- Auch Konservierungsstoffe können für uns schädlich sein.

Schimmelpilze

Bewahren Sie Lebensmittel nicht zu lange in warmer oder feuchter Umgebung auf. Entdecken Sie Schimmel auf einem Lebensmittel, werfen Sie es komplett weg. Es ist nicht ausreichend, nur die befallenen Teile zu entfernen.

Schimmel ist für uns Menschen gefährlich. Er kann giftige Mykotoxine enthalten. Gewisse Sorten von Schimmelpilzen, Aflatoxine, erhöhen zudem das Risiko für Leberkrebs. Besonders anfällig für Befall mit Aflatoxinen sind Erdnüsse, Baumnüsse, Mais, Reis, Feigen und andere getrocknete Früchte, Gewürze, rohe pflanzliche Öle und Kakaobohnen.

Acrylamid

Acrylamid ist eine ungewollte Substanz in Lebensmitteln. Es entsteht, wenn Lebensmittel stark erhitzt werden, zum Beispiel beim Frittieren, Braten oder Backen. Diese Substanz bildet sich während der Bräunungsreaktion, die den Lebensmitteln ihren typischen Geruch und Geschmack gibt.

Acrylamid bildet sich besonders in Lebensmitteln, die viel Asparagin und Zucker (Glukose, Fruktose) enthalten. Diese Zutaten findet man in Kaffee, Getreide und Kartoffeln.

Besonders häufig kommt Acrylamid in fettigen Kartoffelprodukten wie Chips und Pommes sowie in Backwaren wie Brot und Keksen vor. Auch in Kaffee und Kaffeeersatz kann Acrylamid entstehen, da diese Produkte geröstet werden.

Die Wissenschaft vermutet, dass Acrylamid für Menschen schädlich ist. In Tierversuchen haben Forscherinnen und Forscher gesehen, dass Acrylamid zum Wachstum von Tumoren beitragen kann.

Tipp

- ✓ Wenn Sie selbst braten, backen oder frittieren, sollten Sie darauf achten, dass die Lebensmittel dabei nicht braun werden. Die Faustregel lautet: «Vergolden statt verkohlen».

PAK

Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, kurz PAK, sind giftige Stoffe. Sie entstehen beim Verbrennen von Fetten und organischen Materialien wie Holz oder Tabak.

In Tierversuchen wurde gezeigt, dass diese Stoffe Krebs auslösen können. Es ist unklar, ob dies auch beim Menschen der Fall ist.

Beim Grillieren ist es wichtig, dass Sie die Lebensmittel nicht anbrennen lassen. Sie sollten sie zudem nicht direkt über der offenen Flamme garen. Wenn Fett direkt ins Feuer tropft, entstehen PAK. Über den Rauch kommen sie auf das Grillgut.

Tipp

- ✓ Grillieren Sie bei niedriger Hitze. Nutzen Sie Aluschalen.

Nitrosamine

Wir nehmen Nitrosamine durch Lebensmittel wie gepökeltes Fleisch, Fisch und verarbeitetes Gemüse auf. Die Stoffe können Krebs auslösen, das wurde in Tierversuchen gezeigt. Expertinnen und Experten gehen davon aus, dass dies auch beim Menschen der Fall sein könnte. Der Zusammenhang konnte bisher aber nicht eindeutig gezeigt werden.

Nitrosamine sind Stoffe, die in verarbeiteten Lebensmitteln entstehen. Hauptsächlich stammen sie aus Fleisch und Fleischprodukten. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass besonders gepökeltes Fleisch Nitrosamine enthält. Diese entstehen, wenn Nitrit aus Pökelsalz mit Fleischeiweiss reagiert.

Nitrosamine sind aber auch in Fisch, Gemüse, Kakao, Bier, Käse und Getreide vorhanden. Sie können zudem während der Verdauung im Körper gebildet werden. Es ist unklar, wie sehr Nitrite und Nitrate in Lebensmitteln zur Nitrosaminbildung beitragen.

Tipp

- ✓ Essen Sie möglichst wenig gepökeltes Fleisch oder gepökelte Wurst. Ausserdem sollten Sie diese Lebensmittel nicht erhitzen.

Süssstoffe

Süssstoffe sind in Getränken und Produkten wie Süssigkeiten, Keksen und Joghurt enthalten. Oft nennen die Hersteller diese Produkte «Zero», «Light» oder «Leicht». Süssstoffe haben weniger Kalorien, sind jedoch süsser als Zucker.

Expertinnen und Experten der WHO halten es für möglich, dass einige Süssstoffe Krebs auslösen könnten.

Tipps

- ✓ Wählen Sie Getränke ohne Zucker und Süssstoffe.
- ✓ Verwenden Sie Zucker und Süssstoffe in der Küche sparsam.
- ✓ Vermeiden Sie Produkte mit hohem Zucker- oder Süssstoffgehalt.

Pflanzenschutzmittel in Obst und Gemüse

Landwirtinnen und Landwirte benutzen Pflanzenschutzmittel, um ihre Pflanzen vor Schädlingen, Bakterien oder Pilzen zu schützen. Bio-Landwirtschaft braucht wenig Pflanzenschutzmittel. Die WHO stuft einige Pflanzenschutzmittel als möglicherweise, wahrscheinlich oder gar erwiesenermaßen krebserregend ein.

Tipps

- ✓ Waschen Sie Obst und Gemüse vor dem Essen oder Kochen gründlich.
- ✓ Kaufen Sie Bio-Obst und -Gemüse, wenn möglich. Bio-Produkte enthalten weniger Chemikalien.

Wirken «Anti-Krebs»-Diäten oder Fasten gegen Krebs?

Das Wichtigste in Kürze:

- Diäten oder Fasten können Krebs nicht verhindern oder bekämpfen.
- Fachpersonen raten zu einer ausgewogenen Ernährung.
- Diese sollte sich an der Ernährungspyramide ausrichten.

Es gibt viele Diäten zur angeblichen Krebsvorbeugung. Die ketogene Diät ist eine davon. Dabei meiden Sie kohlenhydratreiche Nahrung wie Brot, Nudeln, Kartoffeln und Zucker.

Andere Diäten fordern, viel Getreide zu essen. Wieder andere basieren nur auf Säften und Rohkost.

Fasten bedeutet, keine Nahrung zu sich zu nehmen. Dabei müssen Sie aber genug Wasser trinken. Manche fasten für einige Stunden, andere für Tage. Manche fasten regelmässig, andere überhaupt nicht.

Keine Wirkung gegen Krebs

Wissenschaftliche Untersuchungen haben keine Beweise gefunden, dass bestimmte Diäten oder Fasten gegen Krebs vorbeugen oder bei der Bekämpfung von Krebs helfen. Im Gegenteil, Diäten oder Fasten können Gewichtsverlust und Muskelabbau verursachen.

Gibt es «Anti-Krebs»-Lebensmittel?

Das Wichtigste in Kürze:

- Es gibt kein einzelnes Nahrungsmittel, das Krebs verhindern kann.
- Mit einer abwechslungsreichen Ernährung geben Sie Ihrem Körper alle Nährstoffe, die er braucht.

Viele Lebensmittel wie Knoblauch, Kohl, grüner Tee, Kaffee, Ingwer und Milch enthalten Stoffe, die schützend gegen Krebs wirken können.

Um Krebs vorzubeugen, muss man sie jedoch nicht in grossen Mengen verzehren. Für den Körper genügen die Mengen, die wir mit einer ausgewogenen Ernährung zu uns nehmen.



Ergänzende Informationen

Broschüre «Ernährung bei Krebs»

Die Publikation «Ernährung bei Krebs» gibt Ihnen Tipps, wie Sie das Essen trotz der Nebenwirkungen von Behandlungen geniessen können.

Diese und alle anderen Broschüren sind kostenlos und können auf der Website heruntergeladen werden. Die Krebsliga Schweiz und Ihre kantonale oder regionale Krebsliga können sie Ihnen dank der Unterstützung ihrer Spenderinnen und Spender anbieten: www.krebsliga.ch/broschueren.

Sie können alle Broschüren online lesen und bestellen: shop.krebsliga.ch



Alle Broschüren können Sie **online lesen und bestellen.**

Bestellmöglichkeiten

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- shop@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch/broschueren

Weitere Informationen

«5 am Tag»

Die Website www.5amtag.ch bietet Information über Obst und Gemüse sowie viele Rezepte.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Die Website ist dem Thema Ernährung gewidmet und bietet eine Fülle von Informationen: www.sge-ssn.ch.

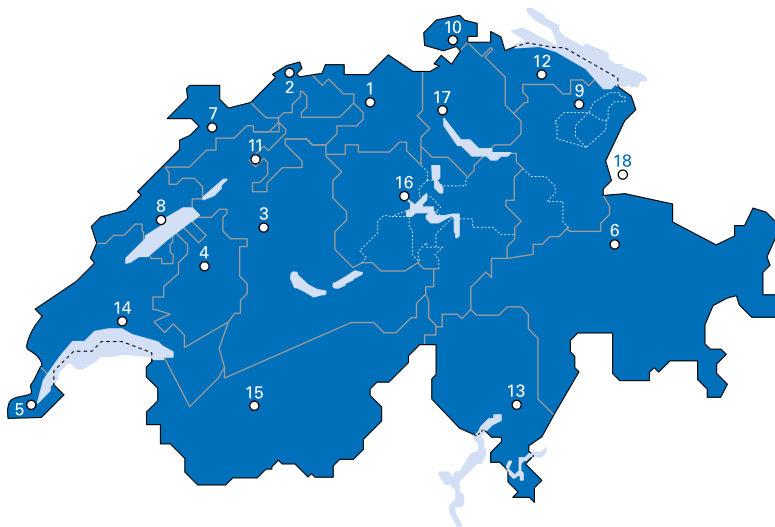
Schweizerischen Verband der Ernährungsberater/innen SVDE

Eine Liste von Spezialisten für eine professionelle Begleitung finden Sie unter www.svde-asdd.ch.

Quellen

- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. (n.d.). *Schweizer Ernährungsempfehlungen*. Abgerufen am 31. Oktober 2024, von <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/schweizer-ernaehrungsempfehlungen.html>
- Schweizer Gesellschaft für Ernährung. (n.d.). *Schweizer Ernährungsempfehlungen für Erwachsene*. Abgerufen am 31. Oktober 2024, von https://www.sge-ssn.ch/media/ct_protected_attachments/1f2b94d775a3fc5ca3ecd581b133b4/Schweizer-Ernaehrungsempfehlungen_Langversion_DE.pdf

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 **Krebsliga Aargau**

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7

2 **Krebsliga beider Basel**

Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

3 **Krebsliga Bern**

Ligue bernoise contre le cancer

Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsslgabern.ch
www.krebsslgabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

4 **Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg**

route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

5 **Ligue genevoise contre le cancer**

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

6 **Krebsliga Graubünden**

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsslga-gr.ch
www.krebsslga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

7 **Ligue jurassienne contre le cancer**

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

8 **Ligue neuchâteloise contre le cancer**

faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

9 **Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL**

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsslga-ostschweiz.ch
www.krebsslga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

10 Krebsliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 Krebsliga Thurgau
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebssliga-thurgau.ch
www.krebssliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 Lega cancro Ticino
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

**14 Ligue vaudoise
contre le cancer**
av. d'Ouchy 18
1006 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH26 0900 0000 1002 2260 0

**15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis**
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

**16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR, ZG**
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 Krebshilfe Liechtenstein
Landstrasse 40a
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebssliga.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Broschüren
Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/
broschueren

Cancerline
www.krebssliga.ch/
cancerline,
der Chat für Kinder,
Jugendliche und Erwachsene
zu Krebs
Mo–Fr 10–18 Uhr

**Beratungsangebot
stopsmoking**
Tel. 0848 000 181
Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)
Mo–Fr 11–19 Uhr

Ihre Spende freut uns.

Gemeinsam gegen Krebs

**KrebsInfo
0800 11 88 11**
Montag bis Freitag
10–18 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Die Krebsliga setzt sich dafür ein, dass ...

- ... weniger Menschen an Krebs erkranken,
- ... weniger Menschen an den Folgen von Krebs leiden und sterben,
- ... mehr Menschen von Krebs geheilt werden,
- ... Betroffene und ihr Umfeld die notwendige Zuwendung und Hilfe erfahren.

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.

Nur dank
Spenden sind unsere
Broschüren
kostenlos erhältlich.

**Jetzt mit TWINT
spenden:**



QR-Code mit der
TWINT-App scannen.



Betrag eingeben
und Spende bestätigen.



Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.