

## Bio-Lebensmittel und gesunde Ernährung

### **Bio-Lebensmittel und gesunde Ernährung**

Eine Brustkrebsdiagnose trägt häufig zu massiven Veränderungen im Leben von betroffenen Patientinnen bei. Dinge aus dem Alltag werden anders wahrgenommen, Prioritäten im Leben werden anders gesetzt und vielleicht nehmen auch Ernährung und Bewegung einen anderen Stellenwert ein. Gewiss werden auch Maßnahmen ergriffen, um eine Rückkehr vom Krebs zu vermeiden und zu verhindern, dass Angehörige in Zukunft von der Erkrankung betroffen sind.

In unserem Thema der Woche haben wir uns speziell mit Bio-Lebensmitteln und einer Ernährungsweise, die Brustkrebsüberlebende vor einer Rückkehr der Krankheit schützt, beschäftigt. Bio-Lebensmittel haben zu Recht ein gutes Image, da sie nachhaltiger und mit weniger Pestiziden produziert werden. Wie aber wirkt es sich auf die Gesundheit aus, wenn eine Person vorwiegend Bio-Lebensmittel verzehrt? Dies untersuchten Forscher aus Frankreich im Hinblick auf die Auswirkung auf das spätere Krebsrisiko. Es zeigte sich: Personen, die am häufigsten zu Bio-Lebensmitteln griffen, erkrankten in der Folge auch seltener an Krebs. Ein guter Grund für mehr Bio im Alltag.

Nach dem der Brustkrebs überstanden ist, ist eine gesunde Ernährung ein wichtiger Grundpfeiler für eine schnelle Genesung, weniger Krankheitsrückfälle und bessere Überlebenschancen – so viel weiß die Forschung bereits. Europäische Wissenschaftler legten in ihrer Studie nun genauer dar, wie die beste Ernährung nach einer Brustkrebsdiagnose sein sollte. Und zwar sollte die Ernährung viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und Fisch enthalten und qualitativ hochwertig sein. Zudem sollte auf den Fettgehalt von Speisen geachtet werden.

#### **Hier die Studien im Detail:**

- [Was nach einer Brustkrebsdiagnose bei der Ernährung wichtig ist](#)
- [Schützen Bio-Lebensmittel vor Krebs?](#)

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“