

## Tag der gesunden Ernährung 2016

**Verbraucherzentrale Hamburg und DGE bieten Ratgeber für Betroffene passend zum diesjährigen Thema "Krebs und Ernährung".**



Zu den Folgen von Krebserkrankungen zählt in den meisten Fällen ein starker Gewichtsverlust, der sich nicht nur auf die Lebensqualität sondern auch auf den Krankheitsverlauf und die Überlebensprognose negativ auswirkt. Ursachen dafür sind unter anderem der erhöhte Nährstoffbedarf durch Tumoren selbst, Nebenwirkungen von Medikamenten etc. Eine gefürchtete Folgen von Krebserkrankungen sind zudem Appetitverlust und Veränderungen des Geschmacksempfindens. Der daraus resultierende Gewichtsverlust kann bis zur Auszehrung (Kachexie) führen, einer der häufigsten Todesursachen bei Krebs. Ziel ist es deshalb, den Ernährungszustand von Krebspatienten zu erhalten oder wieder zu verbessern. Dies soll nicht nur die Lebensqualität verbessern, sondern auch helfen, Infektionsrisiken und Nebenwirkungen von Therapien zu reduzieren. Die Verbraucherzentrale Hamburg hat dazu einen Ratgeber herausgegeben, der Krebspatienten und Angehörige während der Therapie und Genesung begleitet. Er zeigt Wege, wie sich der Heilungsprozess fördern lässt und mögliche Nebenwirkungen gelindert werden, um so die Lebensqualität zu verbessern. Behandelt werden dabei Fragen wie

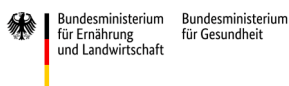
- Wie können Betroffene hilfreiche Ernährungstipps von wirkungslosen oder gar gefährlichen "Krebsdiäten" unterscheiden?
- Warum ist eine fettreiche, kohlenhydratarme Ernährung empfehlenswert?
- Was können Betroffene bei Beschwerden wie Übelkeit, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust oder Problemen im Magen-Darm-Trakt tun?
- Wie können Betroffene sich nach einer Operation helfen?

## Ratgeber zum Bestellen

Der **Ratgeber "Wie ernähre ich mich bei Krebs?"** kann zum Preis von 12,90 Euro plus 2,50 Euro Versandkosten im Medienshop der Verbraucherzentrale Hamburg bestellt werden. Mit einer gezielten Lebensmittelauswahl und Zubereitung der Speisen kann eine Vielzahl der tumor- und therapiebedingten Beschwerden vermindert und so der Behandlungsverlauf und die Lebensqualität verbessert werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bietet in ihrem Medienshop dazu ein Faltblatt mit den wichtigsten Tipps für Betroffene und ihre Angehörigen. **Der Flyer "Essen und Trinken während der Krebstherapie"** ist zum Preis von 1 Euro zu beziehen über den DGE-Medienservice

## Hintergrund: Der Tag der gesunden Ernährung

Jedes Jahr am 7. März 2016 organisiert der Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED) aus Aachen den Tag der gesunden Ernährung. In diesem Jahr, beim mittlerweile 19. Tag der gesunden Ernährung, lautet das Thema "Krebs – Risiken und Prävention durch die Ernährung". Bundesweit sowie in Belgien, Österreich und der Schweiz beiten Diätassistent(inn)en, Oecotropholog(inn)en, Mediziner(innen) und Apotheker(innen) zum Tag der gesunden Ernährung Aktionen an. Es gibt Vorträge, Seminare, Kochkurse und Verkostungen. Die Aktionen finden in Krankenhäusern und Kliniken, in Geschäften, Apotheken, Bildungseinrichtungen und Büchereien statt. Die Besucher der Veranstaltungen haben die Möglichkeit ihre Fragen von Fachleuten beantworten zu lassen. Der VFED stellt für den Tag der gesunden Ernährung jeweils ein Aktionspaket mit Materialien zum aktuellen Thema zusammen. Dieses besteht unter anderem aus einem Fachmagazin, Leporellos und weitere VFED-Medien zum Thema enthält. Die Leporellos werden bei Veranstaltungen zum Tag der gesunden Ernährung an die interessierten Teilnehmer weitergegeben. Weitere Informationen auf der Internetseite des Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED) [www.vfed.de](http://www.vfed.de)



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/wissen/tag-der-gesunden-ernaehrung-2016/>