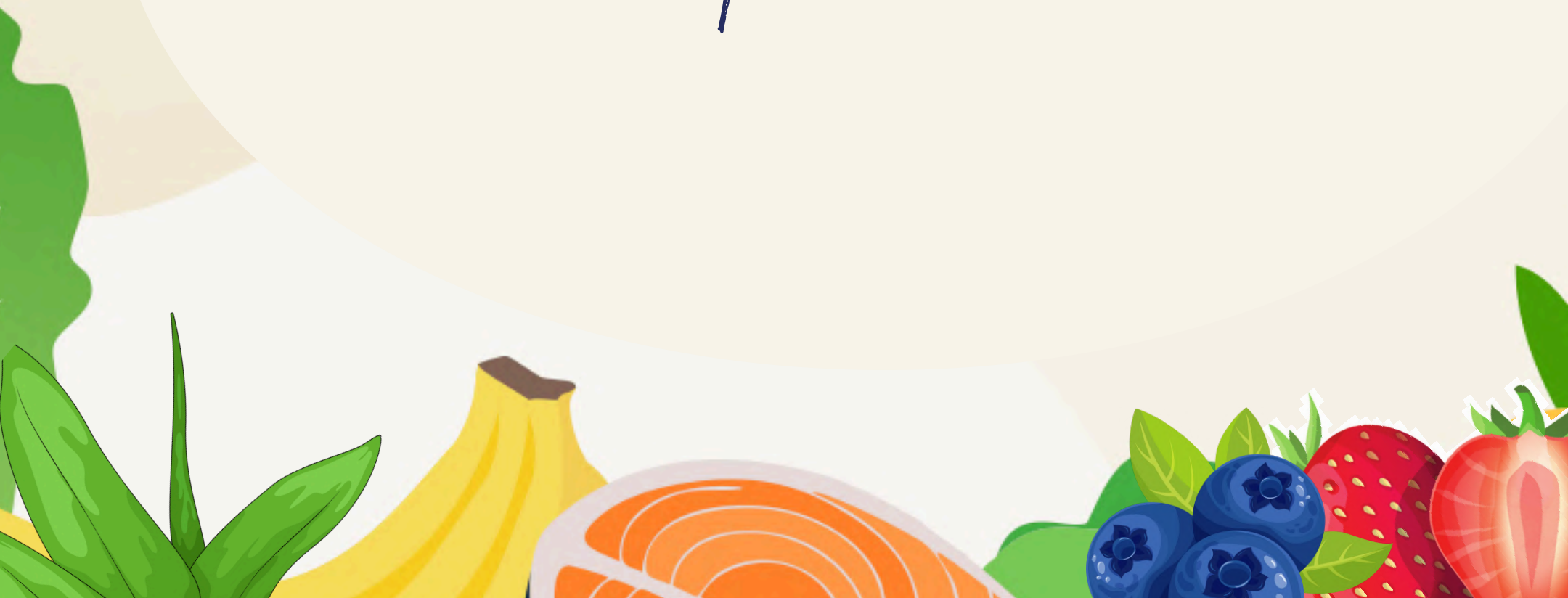


Essen, das gut tut

Tägliche Rezepte bei Krebs
erstellt von Expert:innen
für onkologische Ernährung

Jetzt ausprobieren >>>



Ernährung bei Krebs

Während einer Krebserkrankung kann sich vieles verändern – Geschmack, Appetit, Energie. Umso wichtiger ist es, dass die Mahlzeiten leicht zuzubereiten sind, gut schmecken und dem Körper gut tun.

In diesem PDF findest Du wertvolle Empfehlungen von Ernährungsberater:innen sowie eine Auswahl an einfachen, ausgewogenen Rezepten für Frühstück, Mittag- und Abendessen. Sie sollen Dich dabei unterstützen, Deinen Alltag genussvoller zu gestalten und Dich beim gemeinsamen Essen mit Familie oder Freund:innen wohlfühlen.

*Lass Dich **inspirieren!***

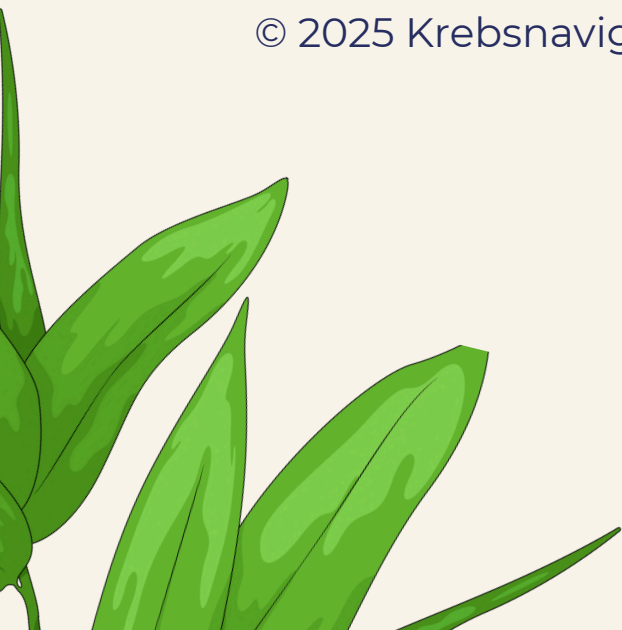


Wichtiger Hinweis!

Diese Inhalte wurden mit größter Sorgfalt und in Zusammenarbeit mit Ernährungsexpert:innen erstellt. Sie ersetzen jedoch keine medizinische oder individuelle Ernährungsberatung.

Bitte besprich während einer Krebstherapie Änderungen Deiner Ernährung stets mit Deiner:m behandelnden Arzt:in oder einer qualifizierten Ernährungsfachkraft – insbesondere, wenn Du individuelle Unverträglichkeiten oder irgendwelche Begleiterkrankungen hast.

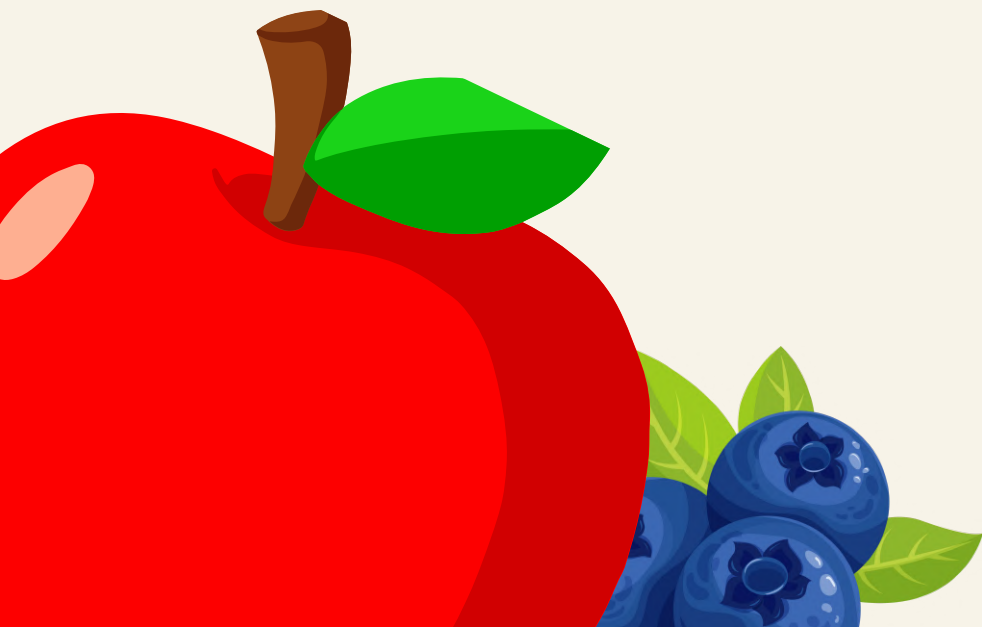
Dennoch kann keine Gewähr für Vollständigkeit oder individuelle Eignung übernommen werden.



Essen mit Sinn

**Ein paar Empfehlungen,
bevor es an den Herd geht!**

Unbedingt lesen >>>



1 Was Du isst, macht den Unterschied!

Bei einer Krebserkrankung essen viele Menschen weniger, als ihr Körper eigentlich braucht. Gleichzeitig benötigt der Körper während der Behandlung mehr Energie. Das kann dazu führen, dass man ungewollt abnimmt und sich schwächer fühlt. Jetzt ist der letzte Moment, besonders darauf zu achten, was man isst und wie viel – je früher, desto besser für den Verlauf der Therapie.

„Ich nehme nicht ab und habe keine Appetitprobleme!“ – Trotzdem brauchst Du Ernährungsunterstützung!

Kurz gesagt: Es geht um das Risiko einer **Mangelernährung**.



Ein mangelernährter Körper hat oft auch **schlechte Blutwerte**. In manchen Fällen muss die Therapie genau aus diesem Grund verschoben werden. Zum Beispiel, wenn bestimmte Eiweiße im Blut zu niedrig sind oder andere wichtige Blutbestandteile fehlen, kann es vorkommen, dass die Ärztin oder der Arzt die Therapie pausiert – und das kann die Wirkung der Behandlung verringern.

Warum? **Patient:innen, deren Körper nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt ist:**

- entwickeln häufiger **Komplikationen**,
- müssen **öfter und länger ins Krankenhaus**,
- vertragen die **Behandlung schlechter**,
- und können oft nicht in der vorgesehenen Dosierung oder im richtigen zeitlichen Rhythmus therapiert werden.



Gewichtsverlust ist nicht das einzige Anzeichen für das Risiko einer Mangelernährung. Manche Patient:innen verlieren kein Gewicht oder nehmen sogar leicht zu. Auch übergewichtige Patient:innen können unterversorgt sein, insbesondere wenn die sogenannte fettfreie Körpermasse (also die Muskelmasse) gering ist.

Es ist außerdem wichtig, sich darauf vorzubereiten, dass die Therapie oft lang und anstrengend ist und viele Faktoren die Nährstoffversorgung beeinträchtigen können.

Selbst wenn vor der Therapie kein oder nur ein geringer Gewichtsverlust aufgetreten ist, empfehlen Ärzt:innen häufig schon frühzeitig eine Ernährungsintervention. **Eine rechtzeitige Ernährungsunterstützung kann die Therapie positiv beeinflussen** und das Wohlbefinden der Patient:innen fördern.



Ausgewogene Ernährung?

Je früher, desto besser!

Ein gut ernährter Körper kann die Behandlung besser bewältigen. Je besser der allgemeine Gesundheitszustand zu Beginn der Therapie ist, desto größer sind die Chancen auf einen positiven Verlauf. **Doch wie sorgt man für eine gute Nährstoffversorgung?**

- **Energiebedarf:** Steigt während der Krankheit – achte auf eine ausreichende Kalorienzufuhr.
- **Eiweiß:** Der Bedarf kann auf ca. 1,5 g pro kg Körpergewicht steigen. Bei Nieren- oder Leberproblemen ärztlich abklären.
- **Vitamine & Mineralstoffe:** Essenziell für die Gesundheit. Nahrungsergänzung nur nach Absprache mit Ärzt:in verwenden.



Besser mit den Nebenwirkungen einer Krebstherapie umgehen

Eine ausgewogene Ernährung kann dabei helfen, typische Nebenwirkungen der Behandlung zu lindern, wie z. B.:

- Schwächegefühl,
- Appetitlosigkeit,
- Übelkeit und Erbrechen,
- Geschmacksveränderungen,
- Verdauungsprobleme.

Ernährung – und die professionelle Begleitung in diesem Bereich – sollte daher als fester Bestandteil der Krebsbehandlung verstanden werden.



2 Gemeinsam essen. Gemeinsam **stark**.

Während einer Krebsbehandlung verändert sich vieles – auch die Art, wie wir essen.

Vielleicht schmecken Dir manche Speisen anders, vielleicht hast Du weniger Appetit oder brauchst Mahlzeiten zu anderen Zeiten als gewohnt.

Diese Veränderungen betreffen nicht nur Dich, sondern auch Deine Angehörigen. In vielen Familien stellt sich dann die Frage: Wie kann man das gemeinsame Essen bewahren, wenn sich alles verändert?



Gemeinsame Mahlzeiten stärken Körper und Seele

Essen verbindet. Ein gemeinsames Frühstück, ein Abendessen mit der Familie oder ein Kaffee mit Freunden – das sind Momente, die uns Kraft geben und Nähe schaffen.

Beim Essen teilen wir nicht nur Speisen, sondern auch Gedanken, Sorgen und Freude. Während einer onkologischen Behandlung kann diese Zeit noch wertvoller werden, weil sie uns erinnert: Wir sind nicht allein.

Wenn Du allein lebst, kannst Du dieses Gefühl auch auf andere Weise erleben – etwa bei Treffen in Selbsthilfegruppen, in der Nachbarschaft oder durch virtuelle Mahlzeiten mit Freund:innen.



3

Wenn die Krankheit den Rhythmus verändert

Eine Diagnose verändert vieles – auch den Alltag. Vielleicht kannst Du nicht mehr zur gleichen Zeit essen wie früher. Vielleicht brauchst Du andere Speisen oder isst lieber kleinere Portionen über den Tag verteilt.

Solche Veränderungen können die gewohnten Rituale stören. **Doch gib diese Rituale nicht auf.**

Gemeinsame Mahlzeiten sind mehr als Essen – sie sind Begegnungen. Ein bisschen Geduld, Verständnis und offene Gespräche helfen allen Beteiligten, den neuen Rhythmus anzunehmen.



4 Bedürfnisse äußern, Grenzen wahren

In dieser Zeit ist Kommunikation entscheidend.
**Wenn Du etwas nicht essen kannst oder
möchtest – sag es.**

Das offene Gespräch über Bedürfnisse und Grenzen erleichtert das gemeinsame Essen und reduziert Missverständnisse. So entsteht am Tisch wieder ein Raum, in dem man sich wohlfühlt – trotz Krankheit, trotz Veränderungen.



5 Kochen für alle: Wie geht das **praktisch**?

Oft entsteht in Familien die Frage: Wie kann ich für alle kochen, wenn ein Familienmitglied besondere Ernährungsempfehlungen hat?

Hier einige einfache, praxiserprobte Tipps:

- **Plane gemeinsam:** Wähle Gerichte, bei denen sich Basiszutaten teilen lassen – z. B. Gemüse oder Getreide – und passe nur Details an.
- **Teile Rezepte:** Eine Suppe lässt sich leicht in zwei Varianten zubereiten – mild für Dich, würziger für die anderen.



- **Bereite vor:** Koche größere Mengen an Grundzutaten (Reis, Kartoffeln, Gemüse) und variere sie im Laufe der Woche.
- **Nutze Küchengeräte:** Multikocher, Dampfgarer oder Mixer sparen Energie und ermöglichen mehrere Varianten gleichzeitig.
- **Koche mit anderen:** Gemeinsames Kochen schafft Nähe – und Verständnis für die Situation.
- **Würze individuell:** Serviere neutrale Speisen, Gewürze und Soßen separat. So kann jede:r den Geschmack selbst anpassen.
- **Lass Dich beraten:** Eine Ernährungsberaterin kann Dir helfen, Rezepte zu finden, die für Dich und Deine Familie geeignet sind.



6 Den richtigen Rat finden...

Zum Thema Ernährung kursieren viele Meinungen – besonders, wenn es um Krebs geht. Doch nicht alles, was gut gemeint ist, ist auch gut belegt.

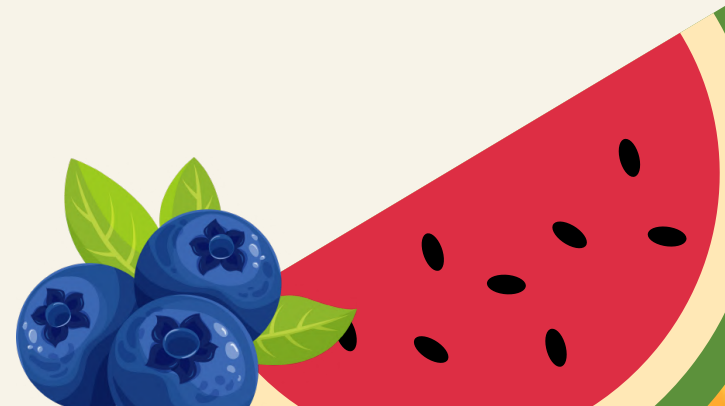
- **Vertraue bewährten Quellen:** Sprich mit Deinem Ärzteteam oder einer onkologischen Ernährungsfachkraft.
- **Meide „Wunderdiäten“:** Seriöse Empfehlungen beruhen auf Wissenschaft, nicht auf Versprechen.
- **Suche erfahrene Fachkräfte:** Onkologische Ernährungsberater:innen kennen die besonderen Bedürfnisse und helfen, Deinen Speiseplan individuell anzupassen.



7 Essen darf Freude machen!

Obwohl der Appetit in dieser Zeit schwanken kann – es gibt viele Wege, Essen wieder zu genießen.

- **Höre auf Dich selbst:** Wähle Speisen, auf die Du wirklich Lust hast.
- **Mach's schön:** Ein ruhiger Tisch, Kerzenlicht und ein liebevoll angerichteter Teller – kleine Details wecken oft schon den Appetit.
- **Esse achtsam:** Nimm Dir Zeit, kaue langsam, ohne Ablenkung. Das unterstützt die Verdauung und stärkt das Bewusstsein für Deinen Körper.
- **Wechsle die Umgebung:** Ein Picknick im Park oder ein Essen auf dem Balkon kann ein echtes Erlebnis sein.



Ein kleiner Ausblick

Essen ist während der Behandlung mehr als reine Nahrungsaufnahme. Es ist Teil Deiner Erholung, Deines Alltags und Deines Wohlbefindens. Und es darf – trotz aller Einschränkungen – Freude bereiten.

Auf den nächsten Seiten findest Du einfache, ausgewogene und leckere Rezepte, die Dich in dieser Zeit begleiten können – von Frühstücksideen über leichte Snacks bis hin zu warmen Mahlzeiten für den Abend.

Tipp: Wenn Dir einzelne Zutaten oder Gerichte nicht bekommen, probiere Alternativen aus. Der wichtigste Grundsatz bleibt: Iss, was Dir guttut – körperlich und seelisch.



Frühstück, das Kraft gibt

Einfache Rezepte
für Deinen Morgen

Jetzt ausprobieren >>>





1

Eisenreiches Haferflocken-Frühstück



Portionen: 1



Zubereitungszeit: **10 Minuten**



Gesamtzeit: **10 Minuten**

Zutaten:

- 5 EL Haferflocken (50 g)
- 1 Tasse Mandelmilch (250 ml)
- ½ gekochte Rote Bete (60 g)
- 1 Kiwi (75 g)
- 1 TL Kakaopulver (5 g)
- 1 EL Kürbiskerne (10 g)
- ½ Handvoll getrocknete Aprikosen (45 g)

Zubereitung:

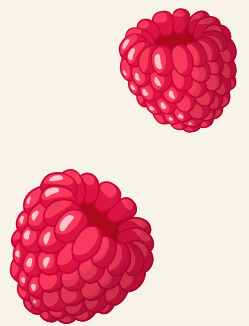
1. Haferflocken in Mandelmilch kochen. Mit Kakao vermischen.
2. Haferflocken in eine Schüssel geben, geschnittene Kiwi, Aprikosen und geriebene gekochte Rote Bete hinzufügen. Alles mit Kürbiskernen bestreuen.

Zusätzliche Tipps:

- Mandelmilch kann durch Kuhmilch oder andere Pflanzenmilch ersetzt werden.
- Kalzium hindert die Eisenaufnahme, und Kuhmilch ist reich an Kalzium, ebenso wie mit Kalzium angereicherte Pflanzenmilch. Bei Eisenmangel sollte daher am besten Pflanzenmilch ohne Kalziumzusatz verwendet werden.
- Kürbiskerne können durch Sonnenblumenkerne ersetzt werden. Um die Mahlzeit leichter verdaulich zu gestalten, können diese gemahlen werden.
- Rote Bete kann gekocht und gerieben werden, alternativ kann bereits gekochte oder welche im Glas verwendet werden.

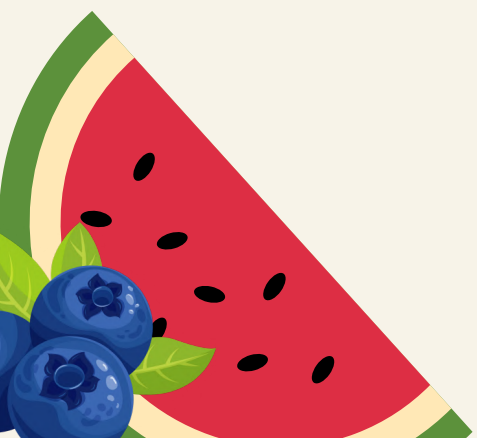
Nährwerte (1 Portion):

565 kcal, Protein: 16,4 g, Fett: 18,0 g, Kohlenhydrate: 89,0 g



**Diese Informationen stammen aus dem therapeutischen
Programm Living Well Plus für Krebspatient:innen.
Kostenfrei bei vielen Krankenkassen!**

Die App herunterladen >>>





2

Italienisches Sandwich mit Mozzarella



Portionen: 1



Zubereitungszeit: **5 Minuten**



Gesamtzeit: **5 Minuten**

Zutaten:

- 1 Dinkelbrötchen (60 g)
- ½ Avocado (50 g)
- 1 Handvoll Spinat (25 g)
- 4 Scheiben Mozzarella-Käse (80 g)
- 2 Scheiben Putenbrustschinken (30 g)
- ½ Tomate (80 g)
- Basilikum nach Belieben (frisch oder getrocknet)

Zubereitung:

1. Das Brötchen halbieren und beide Hälften mit der zerdrückten Avocado bestreichen.
2. Spinat, Schinkenscheiben, Mozzarella und Tomate hinzufügen. Alles mit Basilikum servieren.

Zusätzliche Tipps:

- Wähle eine weiche, reife Avocado.
- Du kannst die Sandwiches im Ofen backen und warm genießen.

Nährwerte (1 Portion):

505 kcal, Protein: 31,1 g Fett: 22,7 g, Kohlenhydrate: 45,3 g



Schneller Lunch

**Einfache Rezepte,
die Energie geben und gut tun**

Jetzt ausprobieren >>>





3

Salat mit Brokkoli und Ei



Portionen: **1**



Zubereitungszeit: **10 Minuten**



Gesamtzeit: **20 Minuten**

Zutaten:

- 2 Eier (90 g)
- $\frac{1}{3}$ Brokkoli (150 g)
- $\frac{1}{2}$ Tomate (80 g)
- 1 EL Kürbiskerne (10 g)
- 3 EL Naturjoghurt 2% Fett (60 g)
- 1 TL Dill (4 g)
- 1 Scheibe Dinkelbrot (40 g)
- Salz, Pfeffer und süßes Paprikapulver nach Belieben Geschmack

Zubereitung:

1. Brokkoli kochen und abkühlen lassen. Eier wachsw weich kochen. Joghurt mit etwas Salz und Pfeffer vermischen.
2. In einer Schüssel Brokkoli, geviertelte Eier, geachtelte Tomaten und Kürbiskerne anrichten. Alles mit Joghurtdressing vermengen und mit gehacktem Dill bestreuen.
3. Mit Brot servieren.

Zusätzliche Tipps:

- Der Salat lässt sich zusätzlich mit Bärlauch würzen.
- Kürbiskerne können durch Sonnenblumenkerne ersetzt werden. Um die Mahlzeit leichter verdaulich zu gestalten, können Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne gemahlen werden.
- Brokkoli weich kochen, um Blähungen zu vermeiden. Wenn Brokkoli schlecht vertragen wird, durch gebackene Zucchini ersetzen.

Nährwerte (1 Portion):

388 kcal, Protein: 25,1 g, Fett: 16,2 g, Kohlenhydrate: 38,8 g





4

Bunte Nudeln mit Feta



Portionen: **2**



Zubereitungszeit: **10 Minuten**



Gesamtzeit: **20 Minuten**

Zutaten:

- 200 g Nudeln (z.B. Penne oder Spiirelli)
- 200 g Spinat
- 100 g Brokkoli
- 4 getrocknete Tomaten in Öl (40 g)
- 1 Packung Feta-Käse (160 g)
- 1 EL Olivenöl (10 g)
- 2 EL Kürbiskerne (20 g)
- Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum und süßer Paprika nach Geschmack
- ½ Flasche Medizinischer Trinknahrung mit neutralem Geschmack (65 ml) (optional)

Zubereitung:

1. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, Spinatblätter hinzufügen und einige Minuten dünsten. Sobald der Spinat an Volumen verliert, mit Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum und süßem Paprika würzen.
2. Kleine Brokkoliröschen hinzufügen und Wasser angießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten (bis der Brokkoli weich ist).
3. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
4. Getrocknete Tomaten in Streifen und Feta in Würfel schneiden. In die Pfanne geben und kurz erwärmen.
5. Nudeln mit dem Gemüse servieren. Alles mit getrockneten Tomaten, Feta und Kürbiskernen bestreuen.

Zusätzliche Tipps:

- Brokkoli kann durch Spargel ersetzt werden.
- Kürbiskerne können durch Sonnenblumenkerne ersetzt werden.
- Um die Mahlzeit leichter verdaulich zu machen, können die Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne gemahlen werden.
- Das Gemüse kann zusätzlich mit ½ Flasche Medizinischer Trinknahrung (neutraler Geschmack) vermischt werden, um den Nährwert der Mahlzeit zu erhöhen.

Hinweise zur Verwendung von Medizinischer Trinknahrung:

- Vor Gebrauch schütteln.
- Medizinische Trinknahrung sollte erst nach dem Kochen hinzugefügt werden, wenn
- die Speise leicht abgekühlt ist.

Nährwerte (1 Portion):

700 kcal, Protein: 35,0 g, Fett: 26,2 g, Kohlenhydrate: 84,0 g

Nährwerte (1 Portion – Rezept mit Medizinischer Trinknahrung):

858 kcal, Protein: 44,5 g, Fett: 32,4 g, Kohlenhydrate: 100,5 g

Medizinische Trinknahrung ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke zur diätetischen Behandlung bei krankheitsbedingter Mangelernährung, insbesondere bei Patient:innen mit erhöhtem Proteinbedarf. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

Hauptmahlzeit

**Nährstoffreich, ausgewogen
und voller Geschmack**

Jetzt ausprobieren >>>





5

Zitronig-Ingwer Kabeljau mit Hirse und grünen Bohnen



Portionen: **4**



Zubereitungszeit: **15 Minuten**



Gesamtzeit: **35 Minuten**

Zutaten:

- 4 Kabeljaufilets (je ca. 200 g)
- ½ Tasse frisch gepresster Orangensaft
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL geriebene Orangenschale
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- ½ TL geriebener Ingwer
- 2 Prisen Pfeffer
- ½ TL Salz
- 1 TL Dijon-Senf
- 2 EL gehackte Petersilie
- 200 g Hirse
- 4 Handvoll grüne Bohnen (600 g)
- 4 TL Sesam (20 g)
- ½ Flasche Medizinischer Trinknahrung (65 ml) (optional)

Zubereitung:

1. Für die Marinade Orangen-, Zitronen- und Limettensaft, 1 EL Olivenöl, geriebene Orangen- und Zitronenschale, Ingwer und Pfeffer in einem Glas vermischen.
2. Die Kabeljaufilets säubern, waschen, trockentupfen und in eine Auflaufform legen, jedes Stück mit Salz bestreuen. Die Hälfte der angerührten Marinade über den Fisch gießen, gleichmäßig verteilen und mit einem Deckel oder einer Folie abdecken. Den marinierten Kabeljau für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Den Backofen auf 200 Grad C vorheizen.
4. Den Kabeljau aus dem Kühlschrank nehmen und 2 EL Wasser auf den Boden der Auflaufform geben. Je nach Dicke des Fisches 10-15 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit die Hirse und grünen Bohnen kochen.
6. Die restliche Marinade in einem kleinen Topf mit dem Senf vermischen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Soße um die Hälfte reduziert ist.
7. Den Fisch mit der Soße beträufelt, mit Petersilie bestreuen. Die Hirse und grüne Bohnen mit 1 EL Olivenöl und Sesam vermengen und servieren.

Zusätzliche Tipps:

- Du kannst den Kabeljau durch einen anderen Fisch ersetzen, z.B. Zander oder Lachs.
- Hirse kann durch Couscous oder Reis ersetzt werden.
- Petersilie kann durch frische Minze oder Dill ersetzt werden.
- Die Fischsoße kann zusätzlich mit ½ Flasche Medizinischer Trinknahrung (neutraler Geschmack) vermischt werden, um den Nährwert der Mahlzeit zu erhöhen.

Hinweise zur Verwendung von Medizinischer Trinknahrung:

- Vor Gebrauch schütteln.
- Medizinische Trinknahrung sollte erst nach dem Kochen hinzugefügt werden, wenn die Speise leicht abgekühlt ist.

Nährwerte (1 Portion):

485 kcal, Protein 45,4 g, Fett 11,3 g, Kohlenhydrate 54,2 g

Nährwerte (1 Portion – Rezept mit Medizinischer Trinknahrung):

644 kcal, Protein 54,9 g, Fett 17,5 g, Kohlenhydrate 70,6 g

Medizinische Trinknahrung ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke zur diätetischen Behandlung bei krankheitsbedingter Mangelernährung, insbesondere bei Patient:innen mit erhöhtem Proteinbedarf. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.



6

Aromatisches Linsen-Curry mit Reis



Portionen: **4**



Zubereitungszeit: **10 Minuten**



Gesamtzeit: **30 Minuten**

Zutaten:

- 1 Tasse trockene rote Linsen (200 g)
- 400 ml Kokosmilch 14% Fett
- 2 Tassen passierte Tomaten (400 g)
- 1 EL Olivenöl (10 g)
- 1 kleine Zwiebel (70 g)
- 1 Knoblauchzehe (5 g)
- Ein Stück Ingwer (10 g)
- 1 grüne Paprika (140 g)
- 1 TL Currypulver (4 g)
- 1 TL süßes Paprikapulver (4 g)
- Salz, Pfeffer nach Geschmack
- 200 g Basmatireis
- 2 EL gehackte Petersilie oder Koriander (24 g)

Zubereitung:

Rezept für Personen mit guter Verträglichkeit von Hülsenfrüchten

1. Die Linsen gründlich waschen und absieben. Beiseite stellen.
2. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Ingwer und gepressten Knoblauch hinzufügen. Alles leicht anbraten, bis die Zwiebel weich ist. Dann Curry und süßes Paprikapulver hinzufügen und gut vermischen. Die passierten Tomaten in die Pfanne geben. Alles 5 Minuten köcheln lassen.
4. Nach dieser Zeit die zuvor gewaschenen Linsen und die Kokosmilch hinzufügen. Alles vermischen und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanweisung kochen. Die Paprika schälen und in Streifen oder Würfel schneiden.
6. Das Linsen-Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Reis und Paprika servieren. Zum Schluss mit gehackter Petersilie oder Koriander bestreuen.

Zusätzliche Tipps:

- Anstelle von Reis kann das Curry mit Brot oder Tortillas serviert werden.
- Anstelle von Paprika kann Zucchini, Kirschtomaten oder gekochter Spargel verwendet werden.

Nährwerte (1 Portion):

570 kcal, Protein 19,0 g, Fett 18,6 g, Kohlenhydrate 83,6 g

**Diese Informationen stammen aus dem therapeutischen
Programm Living Well Plus für Krebspatient:innen.**

Kostenfrei bei vielen Krankenkassen!

Die App herunterladen >>>



Nachmittags-Snacks und Desserts

**Süßer Genuss
für neue Energie**

Jetzt ausprobieren >>>





7

Entzündungshemmender Smoothie



Portionen: **1**



Zubereitungszeit: **5 Minuten**



Gesamtzeit: **5 Minuten**

Zutaten:

- 2 Handvoll Heidelbeeren (100 g)
- 1 Handvoll Himbeeren (100 g)
- ½ Avocado (50 g)
- 100 ml Milch (2% Fett)
- 4 TL Petersilie (24 g)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Chiasamen (10 g)
- 1 Flasche Medizinischer Trinknahrung mit Erdbeer-Himbeer-Geschmack (125 ml) (optional)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem glatten Smoothie mixen. Wenn der Smoothie zu dick ist, mehr Milch oder Wasser hinzufügen.

Zusätzliche Tipps:

- Kuhmilch kann durch Pflanzenmilch (z.B. Mandel-, Hafermilch) ersetzt werden.
- Chiasamen können durch frisch gemahlene Leinsamen ersetzt werden.
- Milch kann durch 1 Flasche Medizinischer Trinknahrung (Erdbeer-Himbeer-Geschmack) ersetzt werden, wodurch die Mahlzeit noch energiereicher und nahrhafter wird.

Hinweise zur Verwendung von Medizinischer Trinknahrung:

- Vor Gebrauch schütteln.
- Medizinische Trinknahrung sollte erst nach dem Kochen hinzugefügt werden, wenn die Speise leicht abgekühlt ist.

Nährwerte (1 Portion):

300 kcal, Protein: 9,2 g, Fett: 13,4 g, Kohlenhydrate: 42,4 g

Nährwerte (1 Portion – Rezept mit Medizinischer Trinknahrung):

553 kcal, Protein: 24,0 g, Fett: 23,4 g, Kohlenhydrate: 68,9 g

Medizinische Trinknahrung ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke zur diätetischen Behandlung bei Patienten mit krankheitsbedingter Mangelernährung. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.





8

Proteinreiche Gelee mit Früchten



Portionen: **2**



Zubereitungszeit: **15 Minuten**



Gesamtzeit: **75 Minuten**

Zutaten:

- 1 Banane (120 g)
- 2 EL Chiasamen (20 g)
- 1 Päckchen Erdbeer-Gelee, zuckerfrei (40 g)
- 2 Packungen Skyr-Joghurt, Vanillegeschmack (300 g)
- 3 EL Mandelblättchen (45 g)
- 2 Flaschen Medizinischer Trinknahrung mit Erdbeer-Himbeer-Geschmack (je 125 ml) (optional)

Zubereitung:

1. Gelee gemäß Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen.
2. Joghurt mit dem abgekühlten Gelee mixen. Alles mit Chiasamen vermischen.
3. Die geschnittene Banane auf den Boden einer Schüssel legen und mit der entstandenen Masse übergießen. Mit Mandelblättchen bestreuen.
4. Für mindestens 1 Stunde, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.

Zusätzliche Tipps:

- Sie können jede beliebige Gelee-Sorte wählen und die Banane durch eine andere Frucht (z.B. Pfirsiche, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren) ersetzen.
- Mandelblättchen können durch Sesam oder Nüsse (z.B. Cashewkerne, Pekannüsse) ersetzt werden.
- Skyr kann durch Medizinische Trinknahrung (Erdbeer-Himbeer-Geschmack) ersetzt werden.

Hinweise zur Verwendung von Medizinischer Trinknahrung:

- Vor Gebrauch schütteln.
- Medizinische Trinknahrung sollte erst nach dem Kochen hinzugefügt werden, wenn
- die Speise leicht abgekühlt ist.

Nährwerte (1 Portion):

371 kcal, Protein: 21,5 g, Fett: 15,0 g, Kohlenhydrate: 40,4 g

Nährwerte (1 Portion – Rezept mit Medizinischer Trinknahrung):

554 kcal, Protein: 25,3 g, Fett: 27,0 g, Kohlenhydrate: 55,3 g

Medizinische Trinknahrung ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke zur diätetischen Behandlung bei Patienten mit Krebserkrankung mit einer krankheitsbedingten Mangelernährung. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.



Abendessen

Leicht und wohltuend
in den Abend

Jetzt ausprobieren >>>





9

Banane-Kokos-Hirsebrei



Portionen: **1**



Zubereitungszeit: **10 Minuten**



Gesamtzeit: **20 Minuten**

Zutaten:

- ½ Beutel Hirse (50 g)
- 250 ml Milch 2% Fett
- 1 Banane (120 g)
- 1 EL Kokosraspeln (6 g)
- 1 TL Honig (12 g)
- 1 TL gemahlene Leinsamen (5 g)
- ½ Flasche Medizinischer Trinknahrung mit Erdbeer-Himbeer-Geschmack (65 ml) (optional)

Zubereitung:

1. Hirse gründlich in einem Sieb mit Wasser abspülen. In Milch kochen (ca. 15 Minuten).
2. Nach dem Kochen Honig, frisch gemahlene Leinsamen und Kokosraspeln hinzufügen. Alles vermischen. Dann die in Scheiben geschnittene Banane hinzufügen.

Zusätzliche Tipps:

- Kuhmilch kann durch Pflanzenmilch (z.B. Mandel-, Hafermilch) ersetzt werden.
- Banane kann durch andere Früchte (z.B. Apfel, Pfirsich oder Erdbeeren) ersetzt werden.
- Hirse kann durch Grieß oder Haferflocken ersetzt werden.
- Am wertvollsten sind frisch gemahlene Leinsamen.
- Um den Nährwert der Mahlzeit zu erhöhen, kann dem Haferbrei ½ Flasche Medizinischer Trinknahrung (Erdbeer-Himbeer-Geschmack) hinzugefügt werden.

Hinweise zur Verwendung von Medizinischer Trinknahrung:

- Vor Gebrauch schütteln.
- Medizinische Trinknahrung sollte am besten nach dem Kochen der Speise ganz am Ende oder sogar schon zu einer leicht abgekühlten Speise hinzugefügt werden.

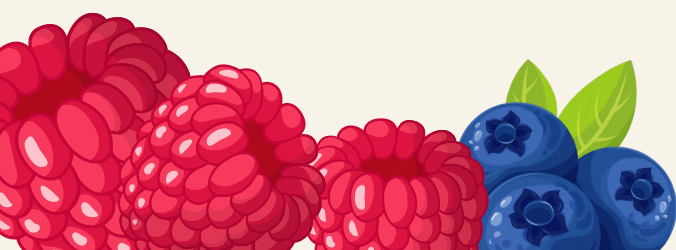
Nährwerte (1 Portion):

521 kcal, Protein: 16,5 g, Fett: 12,6 g, Kohlenhydrate: 88,9 g

Nährwerte (1 Portion – Rezept mit Medizinischer Trinknahrung):

680 kcal, Protein: 25,9 g Fett: 18,8 g, Kohlenhydrate: 105,2 g

Medizinische Trinknahrung ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke zur diätetischen Behandlung bei Patient:innen mit einer krankheitsbedingten Mangelernährung. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.





10

Buchweizenbrei mit Pflaumen, Nüssen und Kürbiskernen



Portionen: 1



Zubereitungszeit: **5 Minuten**



Gesamtzeit: **20 Minuten**

Zutaten:

- Ungerösteter Buchweizen (50 g)
- ½ Tasse Mandelmilch (130 ml)
- 1 Handvoll Pflaumen (80 g)
- ¾ Handvoll Cashewkerne (25 g)
- 1 EL Kürbiskerne (10 g)
- 1 TL Honig (12 g)
- Eine Prise Salz
- Eine Prise Zimt nach Geschmack (optional)

Zubereitung:

1. Buchweizen abspülen, in einen Topf mit Wasser geben und eine Prise Salz hinzufügen. Zugedeckt bei kleiner Flamme etwa 15 Minuten köcheln lassen.
2. Den gekochten Buchweizen mit der Mandelmilch übergießen, Honig, gewürfelte Pflaumen und Zimt (optional) hinzufügen. Kurz unter Rühren köcheln lassen.
3. In eine Schüssel geben. Mit Nüssen und Kürbiskernen bestreuen.

Zusätzliche Tipps:

- Mandelmilch kann durch Kuhmilch oder andere Pflanzenmilch ersetzt werden.
- Kalzium hindert die Eisenaufnahme, Kuhmilch ist reich an Kalzium ebenso wie mit Kalzium angereicherte Pflanzenmilch. Bei Eisenmangel sollte daher am besten Pflanzenmilch ohne Kalziumzusatz verwendet werden.
- Kürbiskerne können durch Sonnenblumenkerne oder Sesam ersetzt werden, und Cashewkerne durch Mandeln. Um die Mahlzeit leichter verdaulich zu gestalten, können diese gemahlen werden.
- Pflaumen können durch andere Früchte (z.B. Apfel oder Himbeeren) ersetzt werden.

Nährwerte (1 Portion):

510 kcal, Protein: 15,5 g, Fett: 21,4 g, Kohlenhydrate: 65,6 g



Diese Informationen

stammen aus dem therapeutischen
Programm **Living Well Plus**
für Krebspatient:innen.

Kostenfrei bei vielen Krankenkassen!

Lade die App herunter

