© fortyforks / Fotolia

Ernährung bei **Brustkrebs** aus Sicht der chinesischen Medizin

Auch in der chinesischen Medizin gibt es keine spezielle Anti-Krebs-Diät – Krankheitsfördernde Nahrungsmittel, wie die Mitte schwächende, stagnationsfördernde, schleimbildende und toxische Hitze produzierende Nahrungsmittel gilt es zu meiden

Uwe Siedentopp

Einleitung

In den westlichen Industrieländern werden Ernährungsfaktoren für etwa 35 % aller Krebstoten verantwortlich gemacht. Dies entspricht im EU-Raum etwa 460 000 Todesfällen pro Jahr [1]. Das Wissen um Krebsauslösung und falsche Ernährung ist in der Bevölkerung wenig verbreitet. Besorgniserregend ist die deutliche Zunahme von Fehlernährung und deren Folgeerscheinungen. So stellen Übergewicht und Adipositas sowie Alkohol und tierische Fette hohe Risikofaktoren für Brustkrebs dar [2]. Daten aus der nationalen Verzehrstudie II zeigen, dass der Konsum von Lebensmitteln mit bioaktiven Inhaltsstoffen wie frisches Obst und Gemüse trotz ausreichender Verfügbarkeit noch immer als unzureichend eingestuft werden muss. Ungesundes Essen und bewegungsarme Lebensweise begünstigen nicht nur Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus

This document was downloaded for personal use only. Unauthorized distribution is strictly prohibited.

Siedentopp U. Ernährung bei Brustkrebs aus Sicht der chinesischen Medizin. zkm 2016; 2: 36–41

Typ 2 und Bluthochdruck, sondern führen auch zu einem erhöhten Krebsrisiko.

In der Ernährungsmedizin gibt es konkrete Empfehlungen zur Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln, die der Krebsprävention dienen. Eine spezielle Ernährungsform oder Einzelnahrungsmittel, die nachweislich und sicher vor Krebserkrankungen schützen oder eine nachgewiesene therapeutische Wirkung gegen Krebs haben, gibt es nicht. In **Tab. 1** sind die aktuellen ernährungsmedizinischen Empfehlungen des World Cancer Research Funds zur Krebsprävention und für Erkrankte aufgeführt [2, 3]. In diesem Beitrag werden ergänzende Grundzüge und Empfehlungen für ein gesundes Essen bei Brustkrebs aus Sicht der chinesischen Medizin und Diätetik dargestellt.

Brustkrebs in der traditionellen chinesischen Medizin

Bei Tumoren besteht immer ein Ungleichgewicht im Körper selbst und / oder des Körpers mit seiner Umgebung. Veränderungen der Organe *Zang Fu*, *Qi* und Blut *Xue* sowie der verschiedenen Körperflüssigkeiten *Jin Ye* führen zu Manifestationen von Geschwulsten und Tumoren. Dabei wurden bereits klare Unterscheidungen zwischen gutartigen Brustknoten *ru he* und bösartigen Tumoren *ru yan* dargestellt.

Zusammenfassung

Eine spezielle Ernährungsform, die sicher vor Krebs schützt, gibt es in der chinesischen Medizin ebenso wenig wie in der westlichen. Die chinesische Diätetik bietet aber die Möglichkeit, ein integratives Gesamternährungskonzept für Betroffene zu erstellen. Basis dafür sind die ermittelten Disharmonien und Syndrome. Das undogmatische und flexible System der chinesischen Diätetik kann je nach Erkrankungsstadium und den individuellen Bedürfnissen jederzeit angepasst werden.

Die integrative Ernährungsanamnese und ein Ernährungstagebuch erlauben differenzierte Essempfehlungen der zu bevorzugenden und zu meidenden Lebensmittel nach integrativen Aspekten der westlichen und chinesischen Medizin. Angaben zum Energiegehalt und den Nährstoffen werden genauso berücksichtigt wie qualitative Hinweise auf Temperatur, Geschmack, Organbezug und TCM-Wirkungen.

Empfehlungen des World Cancer Research Funds zur Krebsprävention

Empfehlung	Ziel	Begründung
Körperfettmasse	BMI im Normbereich, Zunahme des Körpergewichts und Bauchumfangs vermeiden.	Übergewicht von 20–30 % ist mit einem erhöhten Krebsrisiko für Darm, Brust, Pankreas und Nieren assoziiert.
Körperliche Aktivität	Mind. 30 min / Tag moderate körperliche Aktivität. Zur verbesserten Leistungsfähigkeit 60 min moderat oder 30 min intensive Aktivität.	Körperliche Aktivität (Schwimmen, Laufen, Radfahren, Tanzen, Gartenarbeit) kann Krebsrisiko für Darm, Brust, Gebärmutterschleimhaut mit einiger Wahrscheinlichkeit senken und beugt Übergewicht vor.
Lebensmittel und Getränke, die eine Gewichtszunahme fördern	Konsum energiedichter Lebensmittel (> 225 kcal/100 g) sollte begrenzt werden. Zuckerhaltige Getränke und Fast Food meiden.	Gezuckerte Getränke und energiedichte Lebensmittel tragen zum Anstieg von Übergewicht bei. Gesüßte Getränke tragen wenig zum Sättigungsgefühl bei und gelten als ein Hauptgrund für Übergewicht bei Jugendlichen.
Pflanzliche Lebensmittel	Überwiegend pflanzliche Lebensmittel in Form von Obst und Gemüse (mind. 400 g/Tag). Relativ unverarbeitetes Getreide und / oder Hülsenfrüchte zu jeder Mahlzeit. Verzehr von stark verarbeiteten, stärkehaltigen Lebensmitteln begrenzen.	Die meisten Kostformen mit überwiegend pflanzlicher Nahrung schützen vor Krebserkrankungen. Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten reichlich antikanzerogene Nährstoffe sowie viele Ballaststoffe.
Lebensmittel tierischer Herkunft	Verzehr von rotem Fleisch begrenzen (nicht mehr als 500 g / Woche) und verarbeitetes Fleisch (gepökelt, gebeizt, geräuchert) vermeiden.	Verzehr von rotem Fleisch stellt nachweislich ein Krebsrisiko dar.
Alkohol	Konsum alkoholischer Getränke begrenzen: Männer 2 Gläser und Frauen 1 Glas / Tag.	Alkoholkonsum ist ohne Schwellenwert mit erhöhtem Krebsrisiko für Mund, Rachen, Speiseröhre, Dickdarm und Brust verbunden. Moderater Alkoholkonsum senkt Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
Haltbarmachung, Verarbeitung, Zubereitung	Begrenzung des Salzkonsums; Verzehr von verschimmelten Getreiden und Hülsenfrüchten vermeiden (Aflatoxine).	Gesalzene Lebensmittel und Fertigprodukte, Käse, Wurst, Brot, Fast Food fördern bei salzsensitiven Menschen den Bluthochdruck.
Nahrungsergänzungsmittel	Nahrungsergänzungsmittel (NEM) werden zur Prävention nicht empfohlen, da natürliche Lebensmittel eine ausreichende Nährstoffversorgung ermöglichen.	Hochdosierte Supplemente können die Aufnahme anderer Nährstoffe beeinflussen und das Krebsrisiko erhöhen. NEM nützen bei nachweislichem Mangel und bei Hochrisikopatienten.
Stillen	Säuglinge sollten bis zu 6 Monate ausschließlich gestillt werden.	Stillen ist gut für Säugling und Mutter. Es minimiert das Risiko einer Krebserkrankung im späteren Leben.
Krebsbetroffene	Für betroffene Krebspatienten gelten die gleichen Empfehlungen wie zur Krebsprävention.	Ausgebildete Ernährungsfachkräfte sollten Betroffene entsprechend ihren individuellen Bedürfnissen und Notwendigkeiten beraten.

Tab. 1 *Quellen: [2, 3]*

This document was downloaded for personal use only. Unauthorized distribution is strictly prohibited.

© SOMMAI / Shutterstock

„Wenn das Geschwür nicht aufgebrochen ist, dann kann man es behandeln, ist es aber offen, ist die Behandlung schwierig. Je früher die Behandlung einsetzt, desto besser. Wenn es aber innerhalb des Körpers platzt, so verbrennt das Fleisch, verteilt sich auf die inneren Organe und führt den Tode herbei.“ [4]

Die äußeren pathogenen Faktoren Wind, Kälte, Feuchtigkeit, Trockenheit, Hitze / Feuer wirken bei der Tumorentstehung mit. Durch Stagnation und Akkumulation von Flüssigkeiten entstehen Verdichtungen, die sich zu Schleim *tan* umwandeln. In der Tumorpathologie führt die Stagnation von Flüssigkeiten zu Schleim; oder Schleim verstopft die Leitbahnen, behindert so den freien Qi-Fluss und lässt dadurch das klare *yang qi* nicht zum Kopf aufsteigen [5]. Die über lange Zeit auftretende Stagnation von Qi und Blut *Xue* führt zu Knotenbildungen und Tumoren.

„Harte Knoten in der Brust sind die Folge von Zurückbleiben, Festbinden und Stagnieren des Qi. In leichten Fällen nehmen sie die Form von Lotusblumen in den Mammae an (ru lian), in schweren Fällen werden sie zu Mamma-Steinen (ru yan).“ [6]

Als weitere Ursache für die Entwicklung von Brustkrebs gelten die Emotionen.

„ru yan (Mammakarzinom) beruht auf Unterdrückung und Wut in Leber und Milz sowie einer Leere und Schädigung von Qi und Blut Xue.“ [7] „Eine Frau, die über einen langen Zeitraum in einem Zustand von Angst und Depression gewesen ist, wird eine Blockierung des Milz Qi und einen transversalen Gegenfluss von Leber Qi aufweisen. Dieses wird allmählich ruhende Knoten entstehen lassen.“ [8]

Aus Qi-Stagnation und Akkumulation heraus entwickelt sich Wärme, die im Krankheitsprozess aufsteigend im Körper verläuft [9]. Eine wichtige Rolle spielen hierbei der Chong Mai, der auch eine Verbindung zur Brust hat, der Leber- und Magen-Meridian, die beide über die Brust verlaufen. Leichte oder akute Brusterkrankungen wie Mastitis oder prämenstruelle Spannungen werden eher als Störungen im Qi-Fluss von Leber und Magen angesehen. Chronische, schwerwiegende Brustkrankheiten wie Tumore haben dagegen ihre Ursache häufig im Chong Mai aufgrund einer Qi-Stagnation und Hitzeentwicklung, die zunächst im Inneren aufsteigt und sich dann auf die äußeren Körperschichten verlagert [9]. Da Qi und Blut in gegenseitiger Wechselwirkung stehen, spielen bei maligen Tumorbildungen Blut-Stasen und toxische Hitze eine wesentliche Rolle. Die Ansammlung von Nässe und Schleim, die eine ausreichende Qi- und Blut-Produktion behindert, führt in ihrer Folge zu Leere-Zuständen [10]. Eine Zang-Fu-Schwäche und -Leere *xu* gilt ebenfalls als wesentliche Basis für eine Tumorbildung.

„Bei Leere-Mustern dringen pathogene Faktoren tief in den Körper ein und der Kampf zwischen Kälte und Hitze wird bei Fortbestehen das Gewebe schädigen. Wenn die pathogenen Faktoren nicht ausgeleitet werden, wird dies zur Bildung von Tumoren in den Sehnen und in den Eingeweiden führen.“ [11]

Ernährung und Brustkrebsentstehung aus Sicht der TCM

Bereits zu Beginn der chinesischen Medizin gab es 4 verschiedene Ärztegruppen am Kaiserhof, die für verschiedene Bereiche zuständig waren: Diätetik *shi yi*, Krankheitsärzte *ji yi*, Ärzte für Geschwürleiden *yang yi* und Tierärzte *shou yi*. Um Krankheiten wirksam zu heilen, bedarf es einer Stabilisierung der „Mitte“ (Magen und Milz) wie es schwerpunktmäßig seit der „Abhandlung über Milz und Magen – pi wei lun“ von Li Dong Yuan (1232) formuliert wird. Eine nicht passende Ernährung führt daher über Störungen der Organfunktionen von Magen und Milz, über verändertes Auf- und Absteigen, über Störungen der Transport- und Umwandlungsfunktionen dieser Organe zu Qi- und Blut-Mangel, Qi-Stagnation, Blut-Stase, Schwächung des Abwehr-Qi *wei qi* und infolgedessen zur Entstehung von Tumoren [5].

Aufgrund der beschriebenen pathophysiologischen Mechanismen sind folgende Ernährungsaspekte bei Brustkrebs zu berücksichtigen:

Mit über 80 % verzehren wir heute tagtäglich industriell verarbeitete Nahrungsmittel. Diese enthalten u. a. Konservierungsmittel, Zusatzstoffe, Schadstoffe, Chemikalien, Schwermetalle, Antibio-

Zu meidende Nahrungsmittel und Zubereitungsarten als Krebsprävention

Nahrungsmittel bzw. Zubereitungsart	TCM Wirkungen
Gegrilltes Fleisch, Geräuchertes	Schleim-Hitze, Ablagerungen
Zucker, Süßigkeiten, Weißmehl	Nässe, Schleim, Qi- und Blut-Stagnation
Gehärtete Fette, Transfettsäuren (Margarine)	Schleim, Ablagerungen
Übermaß an Milch- und Milchprodukten	Nässe, Schleim, Stagnation, Ablagerungen
Alte, ranzige und mit Zusatzstoffen belastete Lebensmittel	Qi-Schwäche, Nässe
Erdnüsse	Stagnation und Nässe
Kochsalz	Nässe, Yin-Fülle
Tiefkühlkost	Nässe, Schleim
Mikrowelle	Qi-Schwäche, Stagnation
Frittiertes, in Fett Gebackenes	Nässe, Schleim-Hitze

Tab. 2 *Quelle: modifiziert nach [10, 12]*

This document was downloaded for personal use only. Unauthorized distribution is strictly prohibited.

Chinesische Syndrome bei Brustkrebs

Syndrom	Symptome	Puls	Zunge
Qi-Stagnation	lokales Spannungsgefühl, Spannungsschmerz, wechselnde Lokalisation und Intensität, stimmungsabhängig	saitenförmig	normal
Blut-Stase	Schmerz mit fixierter Lokalisation, Tumor mit fixierter Lokalisation und Druckdolenz	rau	zyanotisch mit dunklen Flecken
Nässe	Schweregefühl, Schwellungen	schlüpfrig, voll	schmieriger, meist weißer Belag
Schleim	Schwellungen, Knoten	schlüpfrig oder saitenförmig	schmieriger und / oder klebriger Belag
Toxische Hitze	heiße Hautschwellungen, makulopapuläre Hautausschläge	schnell	rot; Belag gelb, trocken

Tab. 3 *Quelle: [13]*

tika, Hormone und künstliche Süßstoffe. Laut Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung essen die Deutschen zu viel, zu fett, zu süß und trinken zu viel Alkohol. Alle industriell verarbeiteten Nahrungsmittel enthalten im Sinne der chinesischen Diätetik ein qualitativ schlechtes Nahrungs-Qi *gu qi*. Von einem natürlichen oder ursprünglichen **Lebens**mittel kann man bei einem derart hohen Verarbeitungsgrad nicht mehr sprechen.

- Ihre Transformation in unserem Verdauungssystem in der Wandlungsphase Erde belastet und schwächt die „Mitte“ mit Magen und Milz.
- Die Umwandlung erfordert einen höheren Energieverbrauch als gutes Nahrungs-Qi daraus extrahiert wird.
- Als Folge dieser Transformationsstörung durch ungesunde Nahrungsmittel häufen sich anfangs im Mittleren Erwärmer, später auch im Oberen und Unteren Erwärmer Nässe und Schleim an.
- Unsere modernen Essgewohnheiten und ungesunde Verhaltensweisen kommen als weitere Belastung noch dazu.
- Gesellschaftlicher Leistungsdruck, Überforderungen, berufliche und private Stresssituationen sowie emotionale Belastungen führen über Qi-Stagnation und Blut-Stase zu Schleimansammlungen und toxischer Hitze [10].

Chinesische Ernährung zur Prävention von Brustkrebs

Krankheitsfördernde Nahrungsmittel gilt es möglichst zu meiden. Dazu zählen die „Mitte“ schwächende, stagnationsfördernde, schleimbildende und toxische Hitze produzierende Nahrungsmittel. Eine Übersicht der entsprechenden Lebensmittelgruppen und ungesunden Zubereitungsarten zeigt **Tab. 2**.

Chinesische Diätetik bei Brustkrebs

Wie alle anderen Störungen und Erkrankungen wird auch die Krebskrankheit in der chinesischen Medizin entsprechend ihren Leitsymptomen eingeteilt. Im Rahmen der chinesischen Differenzialdiagnostik ergänzen Zungen- und Pulsbefund der jeweiligen Patientin die individuellen Krankheitszeichen. Ähnlich wie in der westlichen Medizin handelt es sich um eine Multikausalität. Zu den wichtigsten Syndromen bei Brustkrebs gehören Qi-Stagnation, Blut-Stase, Nässe, Schleim und toxische Hitze [5, 12]. In **Tab. 3** sind die Syndrome und ihre Kennzeichen in einer Übersicht zusammengestellt.

Die chinesische Diätetik bietet Ernährungsfachberatern und Therapeuten die Möglichkeit, ergänzend zu den westlichen, ernährungsmedizinischen Erkenntnissen, ein **integratives Gesamternährungskonzept** für Betroffene zu erstellen. Als Grundlage hierfür dienen die ermittelten Disharmonien und Syndrome. Eine spezielle Krebsdiät gibt es aber ebenso wie in der westlichen Ernährungsmedizin auch in der chinesischen Medizin nicht [14]. Das System der chinesischen Diätetik ist flexibel und undogmatisch, sodass es in den verschiedenen Stadien der Brustkrebskrankheit jederzeit den aktuellen Bedürfnissen angepasst werden kann.

Basis für ein diätetisches Konzept nach der chinesischen Medizin bilden eine integrative Ernährungsanamnese und ein Ernährungstagebuch. Die Auswertung des protokollierten Essens erfolgt nach den energetischen Lebensmittelqualitätskriterien wie Temperaturverhalten, Geschmackswirkung und Organbezug. Mit diesen Informationen werden differenzierte individuelle Essempfehlungen und Rezeptzusammenstellungen vorgenommen. Die Empfehlungsliste der zu bevorzugenden und zu meidenden Lebensmittel wird nach integrativen Aspekten der westlichen und chinesischen Medizin zusammengestellt. Angaben zum Energiegehalt und den Nährstoffen werden genauso berücksichtigt wie qualitative Hinweise auf Temperatur, Geschmack, Organbezug und TCM-Wirkungen. Zwei

Integratives Lebensmittelprofil: Grüner Tee

Westliche Klassifizierung	Chinesische Klassifizierung
Flavonoide (Epigallocatechingallat)	Temperatur: kühl / kalt, leicht warm
Alkaloide (Koffein)	Geschmack: bitter, süß
Gerbstoffe	Funktionskreis: Leber, Herz, Magen / Milz, Lunge, Niere
Kalium, Eisen, Fluor, Zink, Mangan, Vitamin B_1, B_2, Niacin	Qi absenkend
Saponine	Magen stärkend
Aromastoffe (Terpene, Aldehyde, Ester)	Hitze / Feuer kühlend und ausleitend
antiallergisch, antikanzerogen, antioxidativ, koronarprotektiv	Feuchtigkeit ausleitend
Cholesterin senkend, Gehirn und Herz-Kreislauf-System anregend, Atmung und Nervensystem belebend	Schleim transformierend
Antidiarrhoikum	
antiviral / antibakteriell	
entzündungshemmend	

Tab. 4 *Quellen: [10, 15, 16, 17]*

This document was downloaded for personal use only. Unauthorized distribution is strictly prohibited.

Integratives Lebensmittelprofil: Shiitake

Westliche Klassifizierung	Chinesische Klassifizierung
Steroidsaponine	Temperatur: neutral
Glucane	Geschmack: süß
Di- und Trisulfide	Funktionskreis: Milz, Magen, Niere
Immunsystem stimulierend	Nässe und Schleim transformierend
antibiotisch	Qi tonisierend
antikanzerogen	Hitze eliminierend, Toxine ausleitend
eiweißreich	
B-Vitamine, Vitamin C, Vitamin D	beruhigen *shen*

Tab. 5 Quellen: [10, 16 ,18, 19]

Beispiele integrativer Lebensmittelwirkprofile für Brustkrebspatientinnen zeigen **Tab. 4 und 5**.

Drei allgemeine Diätformen für Krebskranke

Pitchford [12] empfiehlt 3 allgemeine Diätformen für Krebskranke:

Diät A besteht hauptsächlich aus Getreide (45%), Gemüse (35%), Obst als Kompott (10%), Hülsenfrüchten (5%), Sprossen, Kräutern, Algen, Omega-3-Fettsäure-haltigen Ölen und Gewürzen. Der Großteil der Nahrungsmittel sollte gekocht sein. Fisch und andere tierische Produkte werden bei Yang-Mangel ergänzt. Diese Diät eignet sich bei toxischer Hitze, Kälte- oder Leere-Syndromen sowie bei Operation, Chemo- oder Strahlentherapie.

Diät B beinhaltet Obst, Gemüse und deren Säfte, gesprosste Samen, Getreidekörner und Hülsenfrüchte, Öle mit Omega-3-Fettsäuren, Kräuter, Gewürze, Weizen- und Gerstengrassaft, Samen und Mikroalgen. Gemüse und Getreide werden gedünstet, gedämpft oder gekocht. Neben Gemüse-Sprossen-Salaten gibt es bis zu 1,5 Liter Gemüse- und Obstsäfte. Diese Diät leitet Toxine schneller aus als Diät A und passt für Fülle-Syndrome, wenn keine weichen Stühle oder Kältezeichen vorliegen.

Diät C unterscheidet sich von B dadurch, dass mit Ausnahme einer warmen Gemüsesuppe am Tag ausschließlich gesprosste Getreidekörner und rohe Nahrungsmittel verzehrt werden. Neben Einläufen werden auch stark ausleitende Kräuter eingesetzt. Reichlich Gemüse- und Obstsäfte zusammen mit Weizengrassaft leiten toxische Hitze bei Patienten mit Fülle-Zeichen besonders schnell aus.

In **Tab. 6** sind die ernährungstherapeutischen Prinzipien der chinesischen Diätetik für die verschiedenen Syndrome bei Brustkrebs mit einer Auswahl geeigneter Lebensmittel zusammengestellt. ▪

Interessenkonflikt: *Der Autor erklärt, dass keine wirtschaftlichen oder persönlichen Verbindungen bestehen.*

Online zu finden unter
http://dx.doi.org/10.1055/s-0036-1582001

Literatur

1 **Knasmüller S.** Krebs und Ernährung. Stuttgart: Thieme; 2014: 5
2 **WCRF / AICR** (World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research): Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective. Washington DC: AICR; 2007
3 **Leitzmann C.** Krebsprävention durch Ernährung. ZAEN Magazin 2014; 3: 21–26
4 **Maciocia G.** Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin. Kötzting: Verlag für Traditionelle Chinesische Medizin; 1994: 755 ff
5 **Kohl A.** Tumorerkrankungen in Medizinsystemen – Vorstellungen der Chinesischen Medizin in Gegenüberstellung zur modernen Onkologie. Ostasiatisches Seminar der Freien Universität Berlin 2011: 49–59
6 **yin yong jin jian** – Der goldene Spiegel der Medizin. zit. aus: Li Peiwen. Chinesische Medizin in der Onkologie – Konstitutionelle Unterstützung und Begleittherapie. München: Urban & Fischer; 2003: 26
7 **fu ren da quan liang fang** – Vollständige wirkungsvolle Rezepte für Frauenerkrankungen. zit. aus: Li Peiwen. Chinesische Medizin in der Onkologie – Konstitutionelle Unterstützung und Begleittherapie. München: Urban & Fischer; 2003: 27
8 **dan xi xin fa** – Danxis experimentelle Therapie; zit. aus: Li Peiwen. Chinesische Medizin in der Onkologie – Konstitutionelle Unterstützung und Begleittherapie. München: Urban & Fischer; 2003: 27
9 **Flaws B.** Die Entwicklung von Brustkrebs in der traditionellen chinesischen Medizin – Lässt sich diese Krankheit vorbeugen? Im Internet: http://www.datadiwan.de/netzwerk/index.htm?/stiftung_paracelsus/sp_022d_.htm (Zugriff: 20.01.2016)
10 **Michalitsch M.** Ernährung bei Krebs. ZTCM 2011; 1: 38–47

Auswahl geeigneter Lebensmittel nach der chinesischen Diätetik bei Brustkrebs

Syndrom	Temperatur	Geschmack	Auswahl geeigneter Lebensmittel
Qi-Stagnation	kühl, neutral, warm	süß, scharf, sauer	Dinkel, Reis, Lauch, Frühlingszwiebeln, Möhren, Fenchel, Brokkoli, Kohlrabi, Olivenöl, Kurkuma, Sternanis
Blut-Stase	kühl, neutral, warm	süß, scharf, bitter, sauer	Frühlingszwiebeln, Lauch, Leinöl, Kresse, Essig, Pfirsich, Aubergine
Nässe	neutral, warm	süß, scharf, bitter	Rosenkohl, grüner Tee, Papaya
Schleimansammlung	kühl, neutral, warm	süß, scharf, bitter, salzig	Hirse, Reis, Rettich, Lauch, Mango, Aprikose, Papaya, Shiitake, Algen
Toxische Hitze	kalt, kühl, neutral	sauer, süß, bitter, salzig	Algen, Miso, Shiitake, Mungbohnen, Löwenzahn, Zitrone, Orange, grüner Tee

Tab. 6 Quellen: [10, 15, 16]

This document was downloaded for personal use only. Unauthorized distribution is strictly prohibited.

11 **Li Peiwen.** Chinesische Medizin in der Onkologie – Konstitutionelle Unterstützung und Begleittherapie. München: Urban & Fischer; 2003: 21

12 **Pitchford P.** Cancer and the Regeneration Diet. In: Healing with Whole Foods – Asian Traditions and Modern Nutrition. 3rd ed. Berkeley: North Atlantic Books; 2002: 405–424

13 **Maret A, Tian L, Focks C et al.** Differenzialdiagnose in der TCM. In: Focks C, Hillenbrand N. Leitfaden Traditionelle Chinesische Medizin. München: Urban & Fischer; 2000: 567–569

14 **Flaws B, Wolfe L.** Krebs und chinesische Diättherapie. In: Das Yin und Yang der Ernährung. München: Otto Barth Verlag; 1997: 119–122

15 **Siedentopp U. Hecker HU.** Praxishandbuch Chinesische Diätetik. Kassel: Siedentopp & Hecker GbR; 2009: 22–87, 102–103, 176–179, 188–191

16 **Blarer Zalokar U, Fendrich B, Haas K et al.** Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin. Schiedlberg / Austria: Bacopa; 2009; 12–22, 177, 278–279

17 **Siedentopp U.** Integrative Ernährungstherapie auf der Basis chinesischer und westlicher Lebensmittelwirkprofile. Chinesische Medizin 2011; 4: 222–236

18 **Engelhardt U, Hempen CH.** Chinesische Diätetik. München: Elsevier; 2006: 172–173

19 **Ebermann R, Elmadfa I.** Lehrbuch Lebensmittelchemie und Ernährung. Wien: Springer; 2008: 389

20 **Siedentopp U.** Ernährung bei Adipositas und metabolischem Syndrom aus Sicht der TCM. zkm 2009; 1(3): 28–35

Dr. med. Dipl. oec. troph. Uwe Siedentopp
Ahnatalstr. 5
34128 Kassel
drsied@gmx.de
www.dr-siedentopp.de

Uwe Siedentopp ist Arzt für Naturheilverfahren, Akupunktur und Ernährungswissenschaftler und seit 1995 in eigener Praxis niedergelassen. Dozent der DÄGfA mit dem Schwerpunkt chinesische Ernährung und Diätetik, verantwortlicher Leiter der Rubrik Diätetik der Deutschen Zeitschrift für Akupunktur; Dozent für Umwelt- und Ernährungsmedizin sowie chinesische Diätetik der Akademie Gesundes Leben an der Reformhaus-Fachakademie. Buch- und regelmäßiger Zeitschriftenautor zu den Themen Ernährungsmedizin und chinesische Diätetik.

This document was downloaded for personal use only. Unauthorized distribution is strictly prohibited.