

**Nebenwirkungen der Krebstherapie lindern
Ratgeber gibt praktische Tipps zur Ernährung**

Wenn sich mit der Diagnose Krebs die schlimmsten Befürchtungen bewahrheiten, ist das erst einmal ein Schock, gefolgt von Angst, Mutlosigkeit und Unsicherheit. Beim Kampf gegen die Erkrankung kann eine abgestimmte Ernährung die Lebensqualität der Betroffenen und die Wirkung der unterschiedlichen Therapien verbessern. Zwar ist keine Heilung durch Ernährung möglich, jedoch kann sie den Genesungsprozess fördern. Auch mögliche Nebenwirkungen der Krankheit und Behandlung können dadurch gelindert werden. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Wie ernähre ich mich bei Krebs?“ bietet Empfehlungen, die in langjähriger Zusammenarbeit zwischen Betroffenen und Fachleuten erfolgreich erprobt wurden.

Erklärt wird, wie ein Tumor den Stoffwechsel verändert, was nach einer Operation im Körper geschieht, welche Lebensmittel auf dem täglichen Speiseplan vorkommen sollten und was wenig förderlich sein könnte. Das Buch stellt eher fettreiche und kohlenhydratarme Ernährungsweisen wie die ketogene Diät sowie die metabolisch adaptierte Ernährung vor, erläutert, welche Bedeutung Sport und Bewegung als Unterstützung für Körper und Seele haben und bietet wichtige Tipps und Tabellen zur praktischen Übersicht.

Der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Krebs? Was nützt, was nicht – praktische Hilfen für den Alltag“ hat 224 Seiten und kostet 19,90 Euro, als E-Book 15,99 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Hinweis für Redaktionen:

Rezensionsexemplare unter Tel. 0211 / 38 09-363 oder E-Mail publikationen@verbraucherzentrale.nrw

Presstext und Cover:

www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/ernaehrung-bei-krebs