

BETTINA MATTHAEI
PROF. DR. MARTIN SMOLLICH

Essen, das stärkt

Das Kochbuch für jede Phase
der Brustkrebstherapie

G|U

Die Operation

Welche Lebensmittel tun mir gut?

In den Tagen vor und nach einer Brustkrebsoperation kann die Ernährung wesentlich dazu beitragen, den Körper zu stärken, das Immunsystem zu unterstützen und die anschließende Heilung zu fördern. Eine gezielte Auswahl an Lebensmitteln liefert Nährstoffe, die für Zellaufbau, Wundheilung und Energiehaushalt entscheidend sind.

Vor der Operation

Die Wundheilung unterstützen

Etwa eine Woche vor dem Eingriff ist es ratsam, besonders auf eine frische, abwechslungsreiche und **entzündungshemmende Ernährung** zu achten. Empfehlenswert sind dabei Gerichte, die reich an Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen sind. Diese Lebensmittel liefern viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem stärken. Besonders günstig sind grüne Gemüsesorten wie Brokkoli, Spinat, Grünkohl oder Rucola – sie enthalten Folsäure und Antioxidantien. Auch Beeren, Zitrusfrüchte, Paprika und Kiwis versorgen den Körper mit jeder Menge Vitamin C, das die Wundheilung nach dem Eingriff unterstützt.

Eiweiß ist vor der Operation besonders wichtig, da es den Aufbau und die Regeneration von Gewebe im Anschluss verbessert und die Wundheilung fördert. Gute Eiweißquellen sind mageres Fleisch (z.B. Huhn, Pute), Fisch (besonders Lachs, Makrele, Hering), Eier, körniger Frischkäse, (Mager-)Quark, Skyr, Tofu, Tempeh, Linsen und Bohnen. Wenn Sie wenig oder gar kein Fleisch essen, können Sie durch die Kombination von pflanzlichem Eiweiß und Vollkorn (z.B. Reis mit Linsen oder Hummus mit Vollkornbrot) eine hohe Eiweißqualität erreichen.

Auch **gesunde Fette** sind wichtig: Natives Olivenöl, Avocado, Nüsse und fettreicher Seefisch liefern hochwertige Fettsäuren, die Entzündungsprozesse im Körper reduzieren können. Gleichzeitig sollten Sie den Konsum von Fast Food, frittierten Speisen und Alkohol reduzieren, da sie Entzündungen befeuern und das Immunsystem belasten können.

Gerichte, die besonders reichhaltig an anti-entzündlichen Stoffen sind, haben wir in diesem Buch mit einem Flammensymbol gekennzeichnet, damit Sie auf einen Blick sehen können, welche Rezepte in der Zeit vor und nach der Operation gut geeignet sind, um die Heilung bestmöglich zu unterstützen. Genießen Sie und tun Sie Ihrem Körper Gutes.

Ihr Körper braucht Energie und Wasser

Was viele überrascht: In den Tagen vor der Operation ist es nicht sinnvoll, gezielt auf Kohlenhydrate und Zucker zu verzichten. Falls Sie sich also nach dem Low-Carb-Prinzip ernähren, sollten Sie einige Tage vor dem OP-Termin damit pausieren und durchaus **kohlenhydratreiche Lebensmittel** wie Pasta, Reis, ein Stück Kuchen und Fruchtsäfte (in Form von Schorlen) in die Ernährung einbauen. Der Grund: Die Operation bedeutet für den Körper großen Stress, auch wenn Sie selbst dank der Narkose davon nichts mitbekommen. Dadurch steigt der Energiebedarf massiv an und gut gefüllte Kohlenhydratspeicher im Körper sind dafür eine wichtige Quelle. Eine

kohlenhydratreiche Ernährung in den Tagen vor dem Eingriff zur Entfernung des Tumors beschleunigt die Regeneration und reduziert die Beschwerden nach der Operation.

Nicht zu vergessen ist eine **gute Flüssigkeitszufuhr** – mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag – aus Wasser, Tee oder Kaffee. Das hält den Kreislauf stabil und beugt Verstopfung vor, die nach der Operation häufig auftreten kann.

Nach der Operation

Nach dem Eingriff hat der Körper einen erhöhten Bedarf an Energie, Eiweiß sowie bestimmten Vitaminen und Spurenelementen,

Bettina Matthaei

MEIN WEG VON DER DIAGNOSE BIS ZUR OP

In den vier Wochen zwischen Diagnose und OP war ich mental total blockiert, und an Arbeit war nicht zu denken. Also habe ich mich an »mein Projekt« herangemacht. Ich wollte als Brustkrebspatientin alles perfekt machen, vor allem meine Ernährung optimieren, nie wieder etwas Süßes essen, ganz fokussiert und rigide. Zum Glück lernte ich von Prof. Smollich, dass ich da etwas entspannter sein darf und dass das zu essen, worauf man gerade einfach Lust hat, auch mal vollkommen okay ist. So habe ich die Zeit genutzt, gesunde Lieblingsgerichte auf Vorrat zu kochen und in Portionen einzufrieren.

Zwischendurch habe ich viele lange Spaziergänge unternommen, denn Bewegung zeigte sich als ideales Ventil bei aufkommenden Ängsten. Dazu hatte ich immer ein Hörbuch auf den Ohren, was mich vom Grübeln ablenkte. Und ich habe mit anderen Frauen gesprochen, um zu erfahren, wie sie mit der Diagnose Brustkrebs und deren Folgen umgegangen sind. Auch mit Freunden und Familie habe ich viel gesprochen, einfach um dem Krebs die Schärfe zu nehmen und ab jetzt als Teil von mir zu verstehen.



Soja-Chia-Müsli mit Apfel und Hüttenkäse



Für 2 Personen

10 Min. Zubereitung

8 Std. Einweichen (am besten über Nacht)

60 g Sojaflocken

30 g Chiasamen

30 g frisch geschroteter Leinsamen

Salz

2 TL Flohsamenschalen (ca. 4 g)

1 Apfel

200 g Hüttenkäse light

gemahlener Kardamom (ersatzweise ½ TL Ceylonzimtpulver)

2 TL flüssiger Honig

Nährwert pro Portion:

ca. 370 kcal, 32 g E, 16 g F,
18 g KH, 20 g B, 318 mg Ca

1. Sojaflocken, Chia, Leinsamen, 1 Prise Salz und 250 ml Wasser in einer Schüssel verrühren und über Nacht im Kühlschrank ausquellen lassen. Am nächsten Morgen die Flohsamenschalen unterrühren, eventuell noch 2–4 EL Wasser zugeben, wenn die Mischung zu trocken ist.

2. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, vier schmale Spalten abschneiden und beiseitelegen. Den Rest samt der Schale grob raspeln und unter den Hüttenkäse mischen. Mit Kardamom (Menge nach Geschmack) würzen. Den Apfelhüttenkäse unter die Flockenmischung heben. Das Müsli auf zwei Schalen verteilen. Mit Apfelspalten garnieren und mit dem Honig beträufeln.

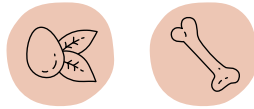


Das Müsli ist besonders ballaststoffreich! Deshalb reichlich Wasser dazu trinken!



Das Rezept funktioniert auch ohne Einweichen über Nacht: Die Flockenmischung einfach mit kochendem Wasser übergießen und ca. 20 Min. stehen lassen, bis sie auf Zimmertemperatur abgekühlt ist, dabei gelegentlich umrühren.

Mozzarella auf Karamelläpfeln



Für 2 Personen

10 Min. Zubereitung

2 Äpfel (z. B. Braeburn oder Cox Orange, davon ca. 200 g)

2 TL Olivenöl

4 TL flüssiger dunkler Honig
(ersatzweise Ahornsirup)

6–8 Zweige Thymian

2 Kugeln Mozzarella (à 125 g
Abtropfgewicht; siehe Tipp)

Salz

schwarzer Pfeffer
(frisch gemahlen)

20 g Walnusskerne

Nährwert pro Portion:

ca. 515 kcal, 25 g E, 37 g F,
22 g KH, 3 g B, 579 mg Ca

1. Die Äpfel waschen und abtrocknen. Quer aus der Mitte aus jedem Apfel drei ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, die Reste anderweitig verwenden oder gleich knabbern. Mit einem Apfelausstecher die Kerngehäuse in der Mitte der Apfelscheiben herausschneiden.

2. Öl und Honig in einer Pfanne erhitzen. Die Apfelscheiben darin erst bei großer, dann bei gut mittlerer Hitze in 4–5 Min. goldbraun braten und karamellisieren. Die Apfelscheiben dabei zweimal wenden. Inzwischen den Thymian waschen und trocken tupfen, die Blättchen von den Zweigen streifen.

3. Den Mozzarella abgießen, trocken tupfen und jede Kugel quer in drei Scheiben schneiden. Je drei Apfelscheiben auf einen Teller legen, darauf den Mozzarella verteilen und leicht salzen. Den Bratsatz in der Pfanne mit 2 EL Wasser lösen und über den Mozzarella träufeln, mit Pfeffer würzen. Die Walnusskerne zerbrechen und zusammen mit dem Thymian auf dem Gericht verteilen.



Weniger Kalorien hat das Frühstück, wenn Sie Mozzarella light verwenden. Dann ergibt sich dieser Nährwert pro Portion: ca. 405 kcal, 27 g E, 23 g F, 24 g KH, 3 g B, 535 mg Ca.





Frühstücks-Smoothies

Diese Smoothie-Rezepte für 1 Person sind nicht nur ideal für die Chemophase und die damit verbundenen Mund- und Schluckbeschwerden, sondern auch für alle, die morgens noch keinen großen Appetit oder keine Kraft für große Frühstückszubereitungen haben.

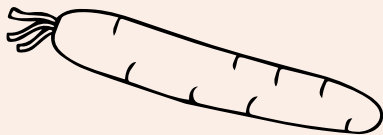
Möhrensaft-Quark-Smoothie



Zubereitung: 250 ml Möhrensaft, 200 g Magerquark, 2 TL Flohsamenschalen (ca. 4 g), 1 TL Olivenöl und 1 Prise Salz im Mixer auf hoher Stufe durchmischen. Mit etwas Zitronensaft und nach Belieben etwas Cayennepfeffer abschmecken und nochmals durchmischen.

Nährwert pro Portion:

ca. 270 kcal, 30 g E, 5 g F, 30 g KH,
9 g B, 308 mg Ca



Heidelbeer-Kakao-Smoothie



Zubereitung: ½ Dose weiße Bohnen (120 g Abtropfgewicht) in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Zusammen mit 150 ml Kokoswasser und 10 g Kakaopulver in den Mixer geben. 50 g Heidelbeeren abbrausen, 1 Dattel (ca. 25 g) klein schneiden. Beides zusammen mit 2 TL Flohsamenschalen (ca. 4 g) und 1 Prise Salz zugeben und auf höchster Stufe cremig pürieren. Mit 1–2 TL Zitronensaft und nach Belieben 1 Prise gemahlenem Kardamom abschmecken.

Nährwert pro Portion:

ca. 265 kcal, 11 g E, 4 g F, 41 g KH,
18 g B, 126 mg Ca

Buttermilch-Zitronen-Shake



Zubereitung: 50 g Banane in Stücke schneiden und zusammen mit 250 ml Buttermilch in einen Mixer geben. 1 Bio-Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 2 TL Schale abreiben und 2 TL Saft auspressen. Beides zusammen mit 2 TL Flohsamenschalen (ca. 4 g), 1 Prise Salz und gemahlener Vanille zugeben und alles auf höchster Stufe durchmischen.

Nährwert pro Portion:

ca. 150 kcal, 9 g E, 1 g F, 21 g KH,
4 g B, 306 mg Ca

Mango-Tofu-Smoothie



Zubereitung: 1 kleine Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, 125 g abwiegen, den Rest anderweitig verwenden. 100 g Tofu in Stücke schneiden. Tofu, Mango, 100 ml Orangensaft, 2 TL Flohsamenschalen (ca. 4 g) und 1 kleine Prise Salz im Mixer auf höchster Stufe cremig-fein pürieren. Den Smoothie mit 2–3 TL Limettensaft abschmecken.

Nährwert pro Portion:

ca. 250 kcal, 16 g E, 8 g F, 26 g KH,
7 g B, 210 mg Ca

Bananen-Joghurt-Shake



Zubereitung: 200 g Joghurt (1,5% Fett) und 1 Prise Salz in den Mixer geben. 40 g Banane zerkleinern und zusammen mit 20 g Erdnussmus, 2 TL Flohsamenschalen (ca. 4 g), 1–2 TL Zitronensaft und 100 ml Mineralwasser zugeben. Alles kräftig durchmischen. Nach Geschmack mit 1 Prise Cayennepfeffer und/oder 1 Msp. gemahlener Vanille würzen und nochmals kurz durchmischen.

Nährwert pro Portion:

ca. 285 kcal, 16 g E, 13 g F, 21 g KH,
6 g B, 263 mg Ca



Ofensüßkartoffel mit Pilzen, Feta und Currydip



Für 2 Personen
50 Min. Zubereitung

1 große Süßkartoffel (ca. 600 g)
4 TL Olivenöl
4–5 Stängel glatte Petersilie
2 schmale Frühlingszwiebeln
100 g Schafskäse (Feta) light
100 g Magerquark
100 g Joghurt (1,5 % Fett)
20 g helles Tahin
Salz
schwarzer Pfeffer
(frisch gemahlen)
½–1 TL Currypulver
300 g Austernpilze (geputzt
ca. 200 g)
Chiliflocken (nach Belieben)

Nährwert pro Portion:
ca. 535 kcal, 28 g E, 26 g F,
59 g KH, 15 g B, 398 mg Ca

1. Den Ofen auf 200° vorheizen. Die Süßkartoffel waschen, abtrocknen und längs halbieren. Auf der Hautseite mit der Gabel mehrfach einstechen. Die Hälften rundum mit insgesamt 1 TL Öl einreiben und mit der Schnittfläche nach unten auf dem mit Backpapier ausgelegten Ofengitter im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen. Mit einem Messer prüfen, ob sie gar sind, und herausnehmen.

2. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und quer in Ringe schneiden. Den Schafskäse zerbröckeln. Quark, Joghurt und Tahin in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

3. Die Austernpilze bei Bedarf mit einem trockenen Tuch abreiben, die zähen Stiele wegschneiden und die Kappen vom Rand her in Streifen reißen. Etwa 5 Min. vor Ende der Süßkartoffelbackzeit das restliche Öl (3 TL) in einer Pfanne erhitzen. Die Austernpilze zunächst 3 Min. bei großer Hitze goldbraun braten, dabei öfter wenden. Dann die Pilze bei kleiner Hitze in 2–3 Min. fertig braten. Salzen, pfeffern und mit der Petersilie mischen.

4. Die Süßkartoffelhälften auf zwei Tellern anrichten, in der Mitte etwas auseinanderdrücken. Die Hälfte des Fetas hineingeben, darauf die Pilze und den restlichen Feta verteilen. Alles mit Frühlingszwiebeln bestreuen und nach Belieben mit Chiliflocken würzen. Den Dip dazu reichen.



Farfalle mit Tomaten und Huhn



Für 2 Personen
20 Min. Zubereitung

150 g Farfalle (ersatzweise
Spirelli; Vollkorn oder Hart-
weizen)

Salz

300 g Hähnchenbrustfilet

2 EL Olivenöl

250 g Kirschtomaten

50 g Tomatenmark

100–150 ml Gemüsebrühe

1 TL getrockneter Thymian

1 TL getrockneter Oregano

schwarzer Pfeffer

(frisch gemahlen)

2 Stängel Basilikum

Nährwert pro Portion:

ca. 570 kcal, 45 g E, 19 g F,

53 g KH, 11 g B, 66 mg Ca

1. Die Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente garen.

2. Inzwischen das Fleisch sauber parieren, trocken tupfen, in mundgerechte Würfel schneiden und salzen. ½ EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin in 4–5 Min. rundum goldbraun braten. Inzwischen die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm halten.

3. Das restliche Öl (1 ½ EL) in der Pfanne erhitzen. Das Tomatenmark darin unter Rühren anrösten, bis es duftet. Die Kirschtomaten zugeben, 2–3 Min. braten und mit der Brühe ablöschen. Die Sauce aufkochen, die getrockneten Kräuter zugeben und 2 Min. köcheln.

4. Die Pasta in ein Sieb abgießen und zusammen mit dem Fleisch unter die Tomatensauce mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Das Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und die Pasta direkt vor dem Servieren damit garnieren.



Fruchtige Caprese



Für 2 Personen
10 Min. Zubereitung

2 Kugeln Mozzarella light
(à 125 g)
Salz (nach Belieben)
schwarzer Pfeffer (frisch
gemahlen; nach Belieben)
4 TL Olivenöl
3–4 Scheiben Wassermelone
(ca. 250 g Fruchtfleisch)
2–4 TL Limettensaft
100 g Heidelbeeren
4 Stängel Minze



Nährwert pro Portion:
ca. 360 kcal, 27 g E, 21 g F,
16 g KH, 3 g B, 541 mg Ca

- 1.** Den Mozzarella trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Diese auf zwei Tellern anrichten, nach Belieben salzen und pfeffern. Mit dem Öl beträufeln.
- 2.** Die Melone von Schale und Kernen befreien, mit einem Glas oder einer Form Kreise (à ca. 5 cm Ø) ausstechen und auf dem Mozzarella verteilen. Mit Limettensaft beträufeln.
- 3.** Heidelbeeren abbrausen und trocken tupfen. Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Beides auf den Mozzarella-Melonen-Tellern verteilen.



Anstelle der Melone können auch Papaya, Mango oder Avocado verwendet werden und statt der Heidelbeeren auch Himbeeren oder Erdbeeren.

Weiß-Bohnen-Salat



Für 2 Personen
15 Min. Zubereitung

1 Dose weiße Riesenbohnen
(240 g Abtropfgewicht)
500 g rote Paprika
50 g schwarze Oliven
(z. B. Kalamata; entsteint)
2 TL Dijonsenf
2 TL Aceto balsamico bianco
Salz
schwarzer Pfeffer
(frisch gemahlen)
2 EL Olivenöl
100 g Schafskäse (Feta) light
8–10 Zweige Thymian

1. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Paprika waschen, dünn schälen, längs halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und in knapp 2 cm große Stücke schneiden. Die Oliven trocken tupfen und in Ringe schneiden. Alles in einer Schüssel mischen.

2. Senf, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl unterschlagen und zum Salat geben. Gut mischen. Den Feta zerkrümeln und vorsichtig untermischen. Den Thymian waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Zweigen streifen und den Salat damit bestreuen.

Nährwert pro Portion:
ca. 485 kcal, 21 g E, 26 g F,
26 g KH, 15 g B, 376 mg Ca

Eine Brustkrebsdiagnose verändert alles – auch den Blick auf Ernährung. **Bettina Matthaei**, selbst betroffen, zeigt gemeinsam mit Ernährungsexperten **Prof. Dr. Martin Smollich**, wie gezielte, alltagstaugliche Ernährung Patientinnen in jeder Phase der Therapie unterstützen kann. Statt starrer »Krebsdiäten« stehen Linderung von Nebenwirkungen, schnelleres Kraftschöpfen und gesteigertes Wohlbefinden im Mittelpunkt. Mit leicht umsetzbaren Rezepten, übersichtlichen Lebensmittellisten, fundiertem Expertenwissen und persönlichen Erfahrungsberichten ist dieses Buch ein verlässlicher Begleiter durch eine herausfordernde Zeit.



www.gu.de

€ 32,00 [D]

ISBN 978-3-8338-9952-2

