

Vital durch den Tag mit Obst und Gemüse

Z U H Ö R E N . B E G L E I T E N . H E L F E N .



Inhalt

- 03** 5 am Tag – Obst und Gemüse nach Wahl!
- 05** Warum sind Obst und Gemüse so wichtig für unsere Gesundheit?
- 08** So machen Sie es richtig!
- 09** Vital durch den Tag – Tipps und Tricks
- 11** Vorschläge für einen idealen 5-am-Tag-Tagesplan
- 13** Einfache und schnelle Rezepte
- 16** 5 am Tag für Kids – so schmeckt es auch Kindern
- 18** Hilfreiche Adressen in Bayern
- 21** Über uns
- 22** Die Bayerische Krebsgesellschaft online
- 23** Impressum

Für Krebsbetroffene, Angehörige wie Erkrankte, steht die Bayerische Krebsgesellschaft bei psychosozialen Fragen bayernweit zur Seite. Oft stellen sich diese Fragen auch erst nach einer gut abgeschlossenen Therapie und nachdem der Krebs erfolgreich überwunden worden ist.

Wir bieten:

- Gespräche über die aktuellen Belastungen und das Krankheitserleben
- sozialrechtliche Beratung
- psychologische oder spirituelle Unterstützung
- Hilfe zur Selbsthilfe
- spezielle psycho- oder kreative- oder körpertherapeutische Hilfen

Die Adresse einer Krebsberatungsstelle oder einer Außensprechstunde in Ihrer Nähe entnehmen Sie bitte den nachstehenden „Hilfreichen Adressen in Bayern“.



Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie möchten sich und Ihre Familie gesund ernähren, wissen aber nicht genau wie? Ihr Alltag lässt Ihnen wenig Zeit zum Kochen, dennoch möchten Sie sich, Ihrem Lebenspartner und Ihren Kindern eine gesunde und ausgewogene Ernährung ermöglichen? Kein Problem! Wir geben Ihnen in dieser Broschüre einfache Tipps für den Alltag – zu Hause oder unterwegs, in der Schule oder im Beruf.

Als Bayerische Krebsgesellschaft e.V. liegt uns Ihre Gesundheit am Herzen. Eine unserer Kernaufgaben ist die Information der Bevölkerung über Krebsprävention und Gesundheitsvorsorge. Wir möchten Sie mit dem Konzept „**5 am Tag**“ auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung einstimmen, damit Sie Ihrem Körper alle Nährstoffe geben, die er zur Gesunderhaltung braucht.

Hektik und Stress verleiten uns häufig zu einer gedankenlosen und ungesunden Lebensweise. In belastenden Situationen greifen wir dann leichter zu schnellen Snacks, die oft wenig wertvolle Nährstoffe, dafür aber zu viel Fett, Zucker und künstliche Zusätze enthalten. Aber gerade um die Herausforderungen des Alltags zu meistern, braucht man einen gesunden Körper. Eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse ist die ideale Basis, um sich mit allen wichtigen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen zu versorgen.

Sie werden sehen, „**5 am Tag**“ ist kinderleicht und lässt sich gut in den Alltag einbauen.

Lassen Sie sich von uns verführen!

5 am Tag – Obst und Gemüse nach Wahl!



Wie wir uns langfristig ernähren, kann sich auf das Risiko für die Entstehung mancher Krebsarten und anderer chronischer Krankheiten auswirken. Wenn Sie nicht an Krebs erkrankt sind oder eine Krebstherapie erfolgreich abgeschlossen haben, weder Beschwerden beim Essen noch bei der Verdauung vorliegen, dann finden Sie Anregungen zur gesunden Ernährung mit Rezepten in dieser Broschüre.

Keine Angst, Sie müssen weder Ihre Ernährung von heute auf morgen umstellen, noch Ihre Liebesspeisen aus Ihrem Leben verbannen.

Aber was heißt eigentlich „5 am Tag“?

Ganz einfach: Essen Sie täglich 5 Portionen Obst- und Gemüse!

Das entspricht einer Gesamtmenge von etwa 600 Gramm. Der Gemüseanteil sollte überwiegen. Verein „5 am Tag“ empfiehlt deshalb den Verzehr von 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag.

„Das ist viel“ – glauben Sie?

Nicht wirklich, denn eine Portion entspricht zum Beispiel der Größe Ihrer Hand. Kinder haben kleinere Hände, also fällt bei Ihnen z. B. eine Handvoll Weintrauben auch kleiner aus als bei einem Erwachsenen.

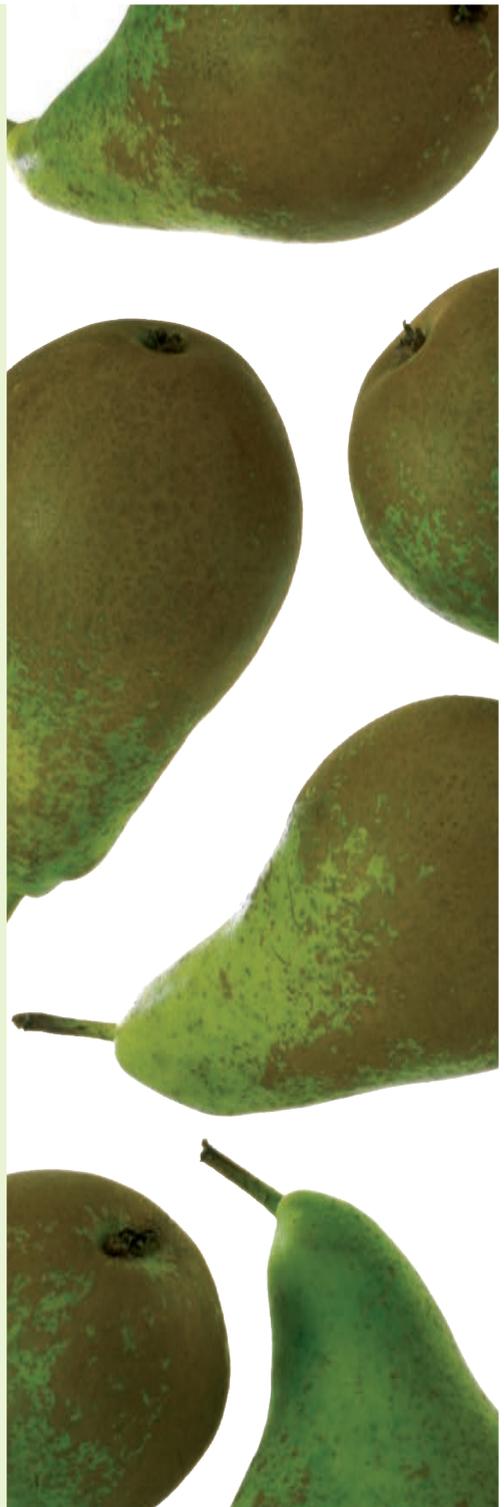


Eine Portion OBST kann beispielsweise sein:

- ❖ ein Stück Obst, wie es die Natur geschaffen hat, z. B. einen Apfel, eine Birne, eine Banane, eine Orange
- ❖ eine Handvoll Beeren, Kirschen oder Weintrauben
- ❖ 1 - 2 Mandarinen oder Kiwis
- ❖ eine Handvoll getrocknete Früchte, z. B. Aprikosen, Pflaumen
- ❖ 1 Glas Fruchtsaft (100 % Fruchtsaft)

Eine Portion GEMÜSE kann beispielsweise sein:

- ❖ eine Handvoll Paprika oder Kohlrabi
- ❖ eine Tomate oder mehrere Cocktailtomaten
- ❖ eine Karotte
- ❖ ein kleiner gemischter Salat als Beilage
- ❖ eine Handvoll Erbsen oder Brokkoli (gerne auch Tiefkühlkost)
- ❖ 1 Glas reiner Gemüsesaft



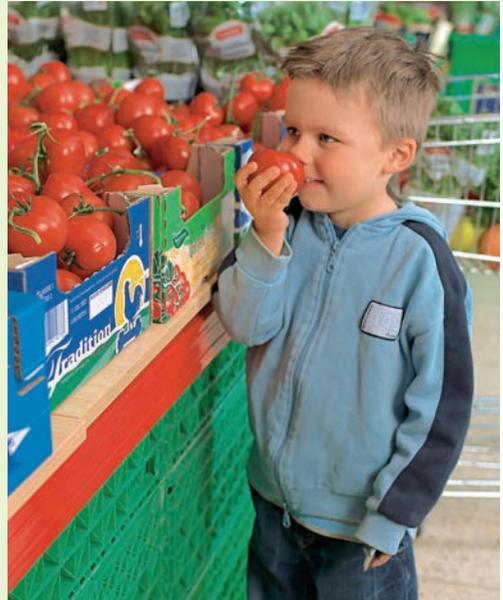
Warum sind Obst & Gemüse so wichtig für unsere Gesundheit?

In Deutschland liegt der durchschnittliche Obst- und Gemüseverzehr leider weit unter der empfohlenen Menge von ca. 600 Gramm pro Tag.

Südeuropäer essen wesentlich mehr Obst und Gemüse. Griechen, Spanier oder Italiener essen zum Beispiel im Jahr durchschnittlich etwa 200 kg Gemüse. Sie genießen eine mediterrane Kost mit reichlich Olivenöl.

Deshalb erkranken Südeuropäer im europäischen Vergleich auch seltener an den sogenannten Volkskrankheiten, wie z. B. Herz- und Kreislaufleiden, Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes oder Krebs. Eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse kann das Risiko, eine dieser Krankheiten zu bekommen, stark verringern.

Durch eine abwechslungsreiche Mischkost mit Obst und Gemüse fühlen wir uns leistungsfähiger. Wir versorgen unseren Körper mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen, stärken so die Abwehrkräfte unseres Körpers und sind damit auch widerstandsfähiger gegen Infektionskrankheiten.



In Obst und Gemüse sind lebensnotwendige Nährstoffe enthalten, die der Organismus zur Aufrechterhaltung seiner Lebensfunktionen benötigt. Das Zusammenspiel dieser verschiedenen Pflanzenstoffe unterstützt das Immunsystem des menschlichen Organismus bei der Abwehr von Krankheitserregern. Nur wenn die Pflanzenstoffe in ausreichender Menge vorhanden sind, funktioniert unser Körper optimal und ermöglicht uns ein gesundes Leben.



Die wichtigsten Bausteine in der pflanzlichen Nahrung

❖ wasserlösliche Vitamine

Vitamin C (z. B. in Paprika, Johannisbeeren)

Vitamin B1 (z. B. in Vollkornprodukten, Kohl oder grünen Erbsen)

Vitamin B2 (z. B. in Milchprodukten, Brokkoli und Pilzen)

Vitamin B3 (z. B. in Kartoffeln, Austernpilzen)

Vitamin B6 (z. B. in Kartoffeln und Avocado)

Vitamin B12 (z. B. in Milch und Käse, Sauerkraut)

Pantothensäure (z. B. in Vollkornprodukten, Erbsen und Bohnen)

Biotin (z. B. in Spinat, Champignons, Linsen)

Folsäure (z. B. in Tomaten, Kohl und Spinat)

❖ fettlösliche Vitamine

Provitamin A (z. B. in Karotten oder Spinat)

Vitamin D (stellt der Körper größtenteils selbst her; über die Nahrung z. B. in Pilzen)

Vitamin E (z. B. in pflanzlichen Ölen und Nüssen)

Vitamin K (z. B. in grünem Gemüse, Spinat, Rosenkohl)

❖ **Mineralstoffe** (z. B. Kalium in Bananen oder Fenchel, Magnesium in Kartoffeln oder Brokkoli)

❖ **Spurenelemente** (z. B. Eisen in Erdbeeren, Selen in Kartoffeln, Getreide oder Nüssen, Zink in Getreide und Hülsenfrüchten)

❖ **Ballaststoffe** (Pflanzenfaserstoffe in Obst- und Gemüse)

❖ **Enzyme** (z. B. im Knoblauch, in der Artischocke, in der Ananas)

❖ **Sekundäre Pflanzenstoffe**

Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe sind besonders wichtig für den Menschen. Sie schützen den Körper vor Infektionen und beeinflussen das Immunsystem. Sie wirken sich positiv auf das Herz- und Kreislaufsystem, den Fettstoffwechsel und die Blutzuckerwerte aus.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Schutzstoffe, die von Pflanzen gegen Schädlinge eingesetzt werden. Sie regulieren auch das Wachstum der Pflanzen oder machen sich als Farb- und Duftstoffe nützlich.

Der wohl bekannteste sekundäre Pflanzenstoff ist das Betacarotin. Es kommt in zahlreichen, vor allem intensiv gelben, roten oder grünen Obst- und Gemüsesorten vor, z. B. in Möhren, Aprikosen, Paprika oder Spinat. Carotinoide regulieren das Wachstum und die Entwicklung von Zellen. Sie wirken als Antioxidantien, stimulieren das Immunsystem und können die Haut vor gefährlichen UV-Strahlen schützen. Auch der rote Farbstoff Lycopin in Tomaten hat eine antioxidative Wirkung und kann die Entartung von Zellen hemmen.

Früher hielt man die Ballaststoffe für weniger wichtig. Diese unverdaulichen Pflanzenfasern durchlaufen das Magen-Darm-System des Menschen und werden wieder ausgeschieden. Heute weiß man, dass sie von besonderer Bedeutung für eine gesunde Verdauung sind. Eine ballaststoffreiche Ernährung kann Darmkrebs vorbeugen.

Ganze Bibliotheken sind mit dem Wissen über das Zusammenwirken verschiedener

Pflanzenstoffe im menschlichen Körper zu füllen. Aus Platzgründen weisen wir hier nur sehr allgemein auf die Schutzwirkung von Obst und Gemüse hin.

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

www.5amtag.de

Dort erfahren Sie alles über das Konzept „5 am Tag“.

E-Mail: kontakt@5amtag.de

www.bzfe.de

Der Ernährungsführerschein - Die Küche kommt ins Klassenzimmer

<https://www.bzfe.de/bildung/der-ernaehrungsfuehrerschein/>
Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Telefon: 0228 - 68 45 -0

www.fitvonkleinauf.de

„Fit von klein auf“, eine Initiative der Betriebskrankenkassen zur Förderung der Gesundheit von Kindern, unterstützt die Gesundheitsaufklärung in KITAs und gibt Eltern wertvolle Tipps.



So machen Sie es richtig!

Das Einmaleins der gesunden Ernährung

Im folgenden Teil finden Sie viele praktische Tipps zur Umsetzung von 5 am Tag. Viel Spaß beim Ausprobieren!

- ❖ Genießen Sie so oft es geht frisches Obst und Gemüse. 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse am Tag sind ideal.
- ❖ Essen Sie abwechslungsreiche Kost, mischen Sie rotes, gelbes sowie grünes Obst und Gemüse.
- ❖ Nutzen Sie die Vielfalt der frischen Kräuter, z. B. Frischkäsebrötchen mit Kresse.
- ❖ Verwenden Sie möglichst hochwertige Pflanzen- und Kernöle mit ungesättigten Fettsäuren (z. B. Oliven-, Raps-, Distel- oder Nussöl).
- ❖ Bereiten Sie Gemüse schonend zu. Erst kurz waschen, dann schneiden und danach in etwas Wasser andünsten.
- ❖ Fügen Sie Obst und Gemüse kreativ in Ihren Speiseplan ein, z. B. Obst in Joghurt oder Kefir, Gemüse mit Kräuterquark oder Käsesticks mit Rohkost.
- ❖ Ergänzen Sie Ihre Ernährung auch durch Tiefkühl Obst und -gemüse. Diese werden gleich nach der Ernte schockgefrostet und speichern bei fachgerechter Lagerung einen Großteil der Vitamine.
- ❖ Ersetzen Sie Weißmehlprodukte (Semmel, Brot) durch ballaststoffreiche Vollkornbrot und -backwaren.
- ❖ Essen Sie wenig Gepökeltes und Geräuchertes. Grillen Sie Fleisch und Fisch möglichst schonend und mit einer Grillfolie.
- ❖ Bevorzugen Sie der Jahreszeit entsprechende Obst- und Gemüsesorten und Naturprodukte aus der Region. Regionale und saisonale Produkte sind schneller und frischer beim Verbraucher und enthalten weniger Konservierungsstoffe als importierte Ware.
- ❖ Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen. Kochen Sie zum Beispiel mal wieder für mehrere Personen und genießen Sie das kulinarische Zusammensein.

Vital durch den Tag –

Tipps und Tricks, wie Ihnen „5 am Tag“ gelingt:

Das Frühstück

Das Frühstück ist ganz entscheidend für einen guten Start in den Tag. Mit einer leichten Mahlzeit im Bauch fühlen Sie sich leistungsfähiger und können konzentrierter arbeiten. Vor allem Kinder brauchen ein Frühstück. Wenn sie keinen Hunger haben, geben Sie ihnen wenigstens eine Banane oder einen Apfel. Sorgen Sie für ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Pausenbrot, denn ein müdes, kraftloses Kind an der Schulbank ist ein trauriger Anblick.

Das ideale Frühstück

besteht aus Vollkornbrot oder Vollkorngetreide, frischem Obst und Milchprodukten. Folgende Lebensmittel lassen sich gut kombinieren:

- ❖ Brot, Brötchen, Knäckebrot aus Vollkorn, Müsli.
- ❖ Als Brotbelag eignen sich neben Butter oder ungehärteter Pflanzenmargarine, körniger Frischkäse, Quark, fettarme Käse- und Wurstsorten, magerer Schinken und Fruchtmarmeladen
- ❖ Milch oder Kakao, Joghurt, Quark
- ❖ Frisches Obst, z. B. Apfel, Banane, Birne, Mandarine, Weintrauben etc.
- ❖ Getränke wie Früchte- und Kräutertee, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, Mineralwasser.

Zwischenmahlzeit am Vormittag

Sind Sie tagsüber viel unterwegs, dann machen Sie sich doch ein Vollkornbrot oder Brötchen mit Käse oder Wurst Ihrer Wahl, z. B. mageres Huhn, Schinken oder Ei, belegt mit Salatblättern, Tomatenscheiben, Radieschen, Gurke oder Kresse. Sie werden sehen, so wird aus einem langweiligen Wurstbrot gleich eine Gaumenfreude.

Auch Ihre Kinder freuen sich über Abwechslung in ihrer Frühstücksdose. Für das zweite Frühstück eignen sich alle Lebensmittel, die auch zum Frühstück empfohlen werden.

Mittagessen

Die Hauptbestandteile eines vollwertigen Mittagessens sind Gemüse, Kartoffeln, Vollkornnudeln, Vollkornreis und Rohkost. Nutzen Sie jede Möglichkeit, um Ihren Konsum an Gemüse zu erhöhen. Verdoppeln Sie zum Beispiel die Salat- oder Gemüsebeilagen in der Kantine oder im Restaurant. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, vor der Hauptmahlzeit einen Salat zu essen.

Die Fleischbeilage sollte klein ausfallen. Als Beilagen eignen sich Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Käse oder Eier. Da viele nährstoffreiche Lebensmittel gegart werden müssen, sollten Sie mindestens eine warme Mahlzeit am Tag essen.

Zwischenmahlzeit am Nachmittag

Die Zwischenmahlzeit am Nachmittag hilft, ein eventuelles Leistungstief schnell zu überwinden und möglichen Süßhunger zu stillen. Ideal für eine leichte Zwischenmahlzeit sind Obst oder Trockenfrüchte, Nüsse, Joghurt, Quark, Vollkorngebäck.



Wer es lieber würzig mag: Cocktailtomaten oder Radieschen lassen sich prima zwischendurch essen und sind reich an Nährstoffen. Auch ein Gemüsesaft ist eine gute Alternative.

Abendessen

Ob warm oder kalt – das Abendessen sollte leicht verdaulich sein. Ideal zum Abendessen sind Vollkornbrot mit Frischkäse oder Kräuterquark, dazu Tomaten, Gurken, Paprikastreifen, eine Gemüsesuppe oder gedünstetes Gemüse mit einer kleinen Portion Fisch oder Huhn.

Vor allem wer am Abend mit Heißhunger nach Hause kommt, sollte erst einmal in Ruhe ein Glas Wasser trinken und vielleicht einige Gemüseschnitze essen, bevor er gedankenlos alles Mögliche zu sich nimmt. Sie werden sehen, das wirkt oft Wunder und schafft die Basis für eine bewusste Ernährung. Darüber hinaus ist es schöner und entspannter, zusammen mit der Familie oder dem Lebenspartner das Abendessen vorzubereiten und gemeinsam zu genießen.

Vorschläge für einen idealen 5 am Tag - Tagesplan

1. Vorschlag

Frühstück

Müsli mit Joghurt, frischem Obst und 3 - 4 Nüssen (kleingehackt), ein Glas Orangensaft
Früchtetee, Tee, Kaffee etc.

Vormittags

Vollkornbrot mit Käse, 1 Scheibe magerem Schinken, mit Radieschenscheiben belegt, Apfelsaftschorle

Mittagessen

Bunter Nudelaufauf, ein kleiner gemischter Salat, Mineralwasser

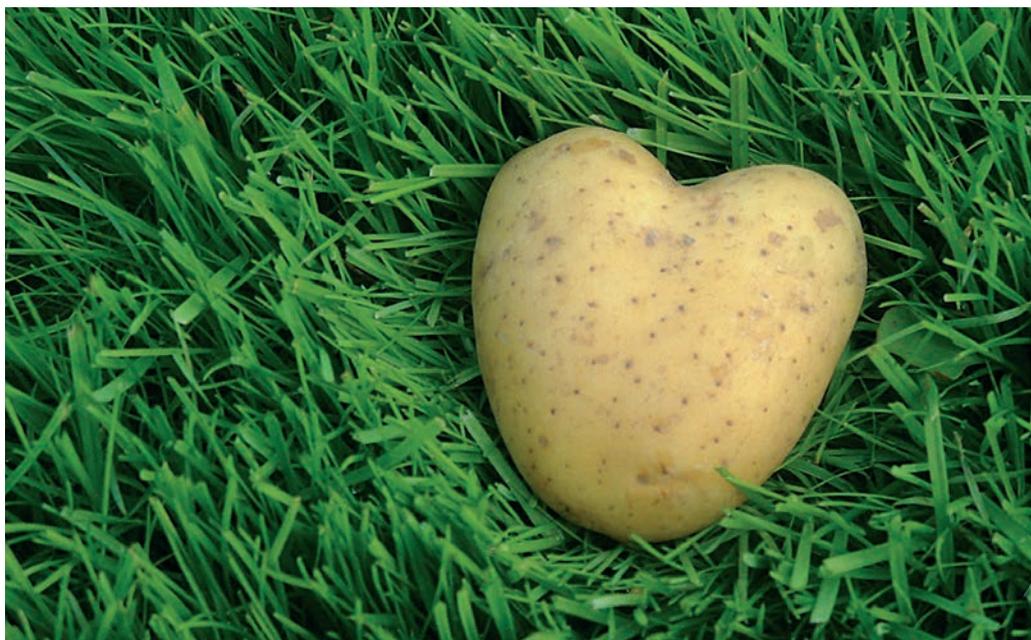
Nachmittags

Joghurt mit frischen Früchten der Saison, Traubensaftschorle

Abendessen

Gemüsesuppe mit Vollkornbrot, dazu Kräutertee





2. Vorschlag

Frühstück

Vollkornbrot mit körnigem Frischkäse und frischen Kräutern, dazu ein Glas Bananenmilch

Vormittags

Vollkornbrötchen mit einer Scheibe Hühnerbrust, belegt mit Tomaten-/Gurkenscheiben und Paprikastreifen, Mineralwasser oder Früchtetee

Mittagessen

Karotten-Apfelrohkost
Paprikapfanne mit Vollkornreis,
Mineralwasser

Nachmittags

Beerenjoghurtdrink

Abendessen

Pellkartoffeln mit Kräuterquark
oder Tsatsiki und Salat,
Mineralwasser

●●●●● BAYERISCHE
●●●●● KREBSGESELLSCHAFT

Einer für alle – alle für einen!

Machen Sie mit!

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.



Foto: Fotolia/Robert Kneschke

Einer für alle – alle für einen!

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Bayerische Krebsgesellschaft hilft Menschen mit Krebs. Diese Broschüre ist nur eine von vielen kostenlosen Dienstleistungen, welche wir anbieten.

Wir fördern außerdem die Arbeit von rund 160 Selbsthilfegruppen. Kern unserer Arbeit sind jedoch die Gespräche mit Betroffenen, die wir bayernweit in derzeit 13 Beratungsstellen und deren Außensprechstunden anbieten.

Leider steigt die Zahl der Patienten beständig an. „Einer für alle – alle für einen!“ – mit diesen Zeilen möchte ich heute auch um Ihre Unterstützung werben.



Im Namen aller Krebspatienten ein großes Dankeschön,
Ihr

Prof. Dr. med. Günter Schlimok
Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

**Gemeinsam stark –
Sie und wir!**

PS: Jeder Beitrag kommt an – der große wie der kleine – und schenkt neue Hoffnung! Danke.

25 Euro

Unter www.bayerische-krebsgesellschaft.de präsentieren wir eine Vielzahl von Informationen und Hilfsangeboten. Unser Auftritt wird laufend aktualisiert und ausgebaut. Auch hierfür benötigen wir Spenden.

100 Euro

Bayernweit unterstützen wir die Arbeit von rund 160 Selbsthilfegruppen. Damit bieten wir ein dichtes Netz an Hilfe auch in der Fläche. Jeder Beitrag zählt und schenkt Krebspatienten neue Hoffnung.

50 Euro

Broschüren, Ratgeber und andere Publikationen bieten wir Betroffenen und deren Angehörigen kostenlos an. Der Aufwand von der Redaktion, über die Produktion bis zur Verteilung ist groß. Ihre Hilfe kommt an.

200 Euro

Leider steigt die Zahl der Betroffenen beständig an. Jedes Jahr werden in Bayern 70.000 Menschen neu mit der Diagnose Krebs konfrontiert und jede Neuerkrankung steht für ein eigenes Schicksal. All unsere Kraft konzentrieren wir auf die psychoonkologische Begleitung der Betroffenen. „Zuhören. Begleiten. Helfen.“ – unseren Auftrag können wir nur mit Ihrer Unterstützung erfüllen.

Vielen Dank!



Foto: Fotolia/Igprod



Foto: Fotolia/Robert Kneschke | Gestaltung: info@goodwingphotodesign.de



**Beleg/Quittung
für den Kontoinhaber**

IBAN des Kontoinhabers	
Zahlungsempfänger Bayerische Krebsgesellschaft e. V. Nymphenburger Straße 21a 80335 München	
IBAN DE51 3702 0500 0007 8017 00	
BIC BFSWDE33XXX	
Verwendungszweck Spende	Euro
Angaben zum Kontoinhaber	
Datum	
Quittung des Geldinstituts	

SEPA-Überweisung/Zahlschein

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

BIC

Für Überweisungen in
Deutschland und
in andere EU-/EWR-
Staaten in Euro.

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)
Bayerische Krebsgesellschaft e. V.

IBAN

DE 51 37 02 05 00 00 07 80 17 00

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

BFSWDE33XXX

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

..... BAYERISCHE
..... KREBSGESELLSCHAFT

Betrag: Euro, Cent

Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen)

ggf. Stichwort

PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

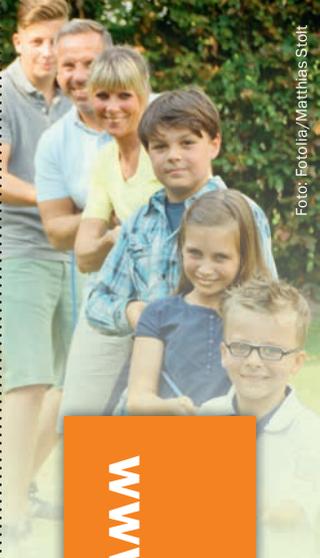
DE

06

Datum

Unterschrift(en)

SPENDE



Mehr Infos gibt es unter
www.bayerische-krebsgesellschaft.de



Einer für alle -
alle für einen!
Danke für Ihre Hilfe.

Spende

Für Spenden bis EUR 300,- gilt der Einzahlungsbeleg als Zuwendungsbestätigung. Für Spenden über EUR 300,- wird eine gesonderte Zuwendungsbestätigung ausgestellt. Deshalb bitten wir Sie, Ihre Anschrift deutlich lesbar einzusetzen.

Zuwendungsbestätigung

1. Wir sind durch die Bescheinigung des Finanzamtes München unter Steuer-Nr. 143/211/10291 (Bayerische Krebsgesellschaft e. V.) vom 23.12.2021 wegen Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege als gemeinnützigen Zwecken dienend und zu den § 5 Abs. 1 Ziff. 9 KStG bezeichneten Körperschaften, Personenerwerbungen oder Vermögensmassen gehörig anerkannt worden.

2. Wir bestätigen, dass wir den uns zugewendeten Betrag nur zu satzungsgemäßen Zwecken verwenden werden. Nach EU-DSGVO können Sie der Verwendung Ihrer Daten durch uns im Rahmen derartiger Aktionen widersprechen.

Einfache und schnelle Rezepte

Bananenmilch

1 reife Banane, 250 ml fettarme Milch
oder Vollmilch

Alle Zutaten im Mixer oder in einem
hohen Gefäß mit einem Pürierstab durch-
mischen und gleich genießen.

Beerenjoghurtdrink

Im Sommer ist die Auswahl an frischen
Beeren sehr groß, wie z. B. Erdbeeren,
Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren.
Probieren Sie einfach aus, was Ihnen
schmeckt. Gemixt werden kann fast
alles.

Geben Sie 2 - 3 Hände voll Beeren mit
200 ml purem Joghurt und etwas Milch in
den Mixer, fein durchpürieren und gleich
trinken.



Bunter Nudelauflauf

250 g Vollkornnudeln, 250 g Zucchini, 300 g Karotten, 300 g Erbsen (TK), 3 Tomaten, 2 Eier, 150 g saure Sahne, 100 ml Milch, 100 g geriebenen Käse (z. B. Gouda), Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian

Vollkornnudeln in Salzwasser kochen, anschließend gut mit kaltem Wasser abspülen, damit sie nicht kleben. Zucchini und Karotten in Scheiben schneiden und zusammen mit den Erbsen in etwas Wasser andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten in Scheiben schneiden. Nudeln und Gemüse werden in eine gefettete Auflaufform geschichtet. Zuerst eine Schicht Nudeln, darauf Zucchini und Karotten, dann wieder Nudeln, danach Erbsen. Zuletzt die rohen Tomatenscheiben und eine Schicht Nudeln darauf legen.

Aus Eiern, saurer Sahne, Milch, geriebenen Käse und den Gewürzen eine Sauce rühren und über den Nudelauflauf gießen.

Tip: Gemüsearten können beliebig ausgetauscht werden.

Gas: Stufe 2, Elektroherd: 175 °C, Backzeit ca. 40 Minuten.

Karotten-Apfel-Rohkost

Den Saft einer Zitrone, 1 EL Honig, 4 Karotten (ca. 400 g), 4 säuerliche Äpfel (ca. 500 g), 250 g Dickmilch, Salz, Pfeffer

Zitronensaft mit Honig verrühren. Karotten schälen und waschen, Äpfel waschen und grob raspeln und unter den Zitronensaft mischen. Die Dickmilch über den Salat gießen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

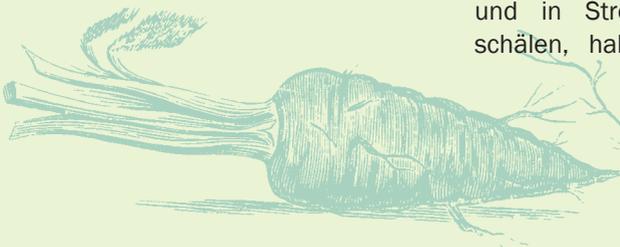
Gemüsepfanne

Für die Gemüsepfanne können Sie viele verschiedene Gemüsesorten verwenden: wie z. B. Paprika, Tomaten, Zucchini, Champignons, Möhren. Greifen Sie nach Lust und Laune zu. Als Beilage eignen sich Vollkornreis oder Kartoffeln.

z. B. Paprikapfanne:

Je eine rote, grüne und gelbe Paprika (Farbe und Menge nach Belieben), Gemüsezwiebeln, 3 - 4 Fleischtomaten, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, etwas Paprikapulver, Salz, gemahlener Pfeffer, 1/8 l Gemüsebrühe, Kräuter (z. B. Petersilie), evtl. 100 g saure Sahne

Paprikaschoten waschen, halbieren. Stielansätze und Trennwände entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und quer in feine



Pürierte Gemüsesuppe

Scheiben schneiden. Die Tomaten überbrühen, häuten, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprikaschoten und Tomaten dazugeben und andünsten. Mit den Gewürzen bestreuen, salzen und pfeffern und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Bei schwacher Hitze etwa 10 - 15 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren die frisch gehackte Petersilie untermischen, evtl. mit saurer Sahne verfeinern.

500 g Gemüse nach Wunsch und Jahreszeit auswählen.

Das geputzte und klein geschnittene Gemüse in 3 EL Öl (Raps- oder Olivenöl) andünsten, mit 3/4 l Gemüsebrühe aufgießen. Das gegarte Gemüse mit einem Stabmixer pürieren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, evtl. 1 - 2 EL Frischkäse hinzufügen. Vor dem Servieren mit frischen Kräutern garnieren.



5 am Tag für Kids – so schmeckt es auch den Kindern

Gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung sind wichtige Faktoren für die körperliche und die geistige Entwicklung unserer Kinder und deren Lernfähigkeit.

Eines der Ziele der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. ist es, Kinder mit Hilfe der Erwachsenen in ihrem Umfeld spielerisch an eine gesunde Ernährung heranzuführen, getreu dem Motto:

*Was Hänschen nicht lernt,
lernt Hans nimmermehr.*

„5 am Tag“ orientiert sich an der einfachen Botschaft: Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag wirken sich positiv auf die Gesundheit aus und helfen, das Risiko für Krebserkrankungen zu senken. Kinder fragen nicht danach, ob etwas gesund ist, sie essen mit allen Sinnen. Deshalb steht im Vordergrund eine ideenreiche und lustvolle Zubereitung von „kinderleichten“ Gerichten. Durch Fühlen, Schmecken, Riechen wird gesunde Ernährung zum Geschmackserlebnis. Wenn Kinder Obst und Gemüse mit Spaß verzehren, dann bleiben sie mit hoher Wahrscheinlichkeit auch als Erwachsene dabei. So kann schon früh der Grundstein für eine lebenslange Gesundheitsvorsorge gelegt werden.



Seien Sie ein gutes Vorbild!

- ❖ Erwachsene sollten eine gesunde Ernährung vorleben und praktizieren. Seien Sie ein gutes Vorbild für Ihre Kinder! Schaffen Sie eine gute Tischatmosphäre, denn ein schön gedeckter Tisch fördert den Appetit.

- ❖ Essen Sie nach Möglichkeit gemeinsam mit Ihrem Kind – zumindest eine Mahlzeit am Tag. Familienrituale geben Geborgenheit und helfen Kindern, sich zu orientieren.
- ❖ Jedes Kind ist auch beim Essen einzigartig. Respektieren Sie die Wünsche und Geschmacksvorlieben Ihres Kindes. Lassen Sie Ihr Kind bei der Speiseplanung mitentscheiden und mithelfen.
- ❖ Lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, wie viel es essen möchte und zwingen Sie es nicht, den Teller leer zu essen. Wenn Ihr Kind etwas absolut nicht mag, akzeptieren Sie es und bieten Sie ihm Alternativen an.
- ❖ Bieten Sie Ihrem Kind immer wieder Obst und Gemüse an. Der Geschmackssinn verändert sich noch.
- ❖ Richten Sie Obst und Gemüse kindgerecht an, z. B. Spieße mit Käse, Brot und Cocktailtomaten. Schneiden Sie Obst und Gemüse in kleine mundgerechte Stücke, das verführt eher, als vom



- Ganzen abzubeißen, z. B. Obst- und Gemüsesticks mit Kräuterquark.
- ❖ Mischen Sie Obst mit Joghurt/Quark zu einem leckeren Dessert, z. B. Erdbeerrjoghurt, Heidelbeerquark.
- ❖ Werten Sie beliebte Gerichte mit Gemüse oder Obst auf, z. B. Pizza mit Gemüsebelag, Hackfleischsoße mit Karotten- oder Zucchini raspeln, Nudeln mit frischer Tomatensoße.
- ❖ Berücksichtigen Sie das andere Geschmacksempfinden Ihres Kindes. Gemüse und Salate in Naturform sind beliebter als angemachte Salate.
- ❖ Verbieten Sie Süßigkeiten nicht völlig. In Maßen genossen ist jede Süßigkeit in Ordnung. Bieten Sie süße Alternativen an, z. B. Obst und Trockenfrüchte, (Studentenfutter oder naturbelassene Nüsse).
- ❖ Übergewicht bei Kindern kann den Grundstein für zahlreiche Erkrankungen im Erwachsenenalter legen. Radikalkuren sind jedoch bei Kindern ebenso wie bei Erwachsenen abzulehnen. Zu einem dauerhaften Erfolg kann nur eine langfristige Änderung des Ernährungsverhaltens führen.
- ❖ Es ist wichtig, täglich durch praktische Beispiele zu zeigen, dass gesunde Ernährung schmeckt, alle Sinne anspricht und Spaß macht.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß mit **5 am Tag!**

Ihre Bayerische Krebsgesellschaft

8. Hilfreiche Adressen in Bayern

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Augsburg

Schießgrabenstraße 6, 86150 Augsburg
Tel. 0821 - 90 79 19 -0, Fax -20
kbs-augsburg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Augsburg:

Comprehensive Cancer Center Augsburg
(CCCA) im Uniklinikum Augsburg
Stenglinstraße 2, 86156 Augsburg
Tel. 0821 - 400 -3434
ccca@uk-augsburg.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Bamberg

Caritas Beratungshaus Geyerswörth
Geyerswörthstr. 2, 96047 Bamberg
Tel. 0951 - 30 10 84 -00 / Fax -09
kbs-bamberg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Coburg:

In den Räumen der Lebenshilfe
Rosengasse 11, 96450 Coburg

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Bayreuth

Maximilianstraße 52 - 54, 95444 Bayreuth
Tel. 0921 - 15 12 03 -0, Fax -29
kbs-bayreuth@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Kronach:

KAB Büro Kronach, Klosterstraße 17
96317 Kronach

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Hof

Konrad-Adenauer-Platz 1, 95028 Hof
Tel. 09281 - 540 09 -0, Fax -29
kbs-hof@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Marktredwitz:

MAKmit – Bürgerinformationsstelle
Dörfleser Hauptstraße 10
95615 Marktredwitz

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt

Levelingstraße 102/3. OG
85049 Ingolstadt
Tel. 0841 - 220 50 76 -0, Fax -20
kbs-ingolstadt@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Eichstätt:

Caritas-Sozialstation
Weißburger Straße 17, 85072 Eichstätt

Außensprechstunde in Pfaffenhofen a.d. Ilm:

Caritas-Zentrum, Ambergerweg 3
85276 Pfaffenhofen

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten - Allgäu

Kronenstraße 36, 87435 Kempten
Tel. 0831 - 52 62 27 -0, Fax -99
kbs-kempten@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Immenstadt:

Mummener Str. 16, 87509 Immenstadt

Außensprechstunde in Kaufbeuren:

Klinikum Kaufbeuren, Dr.-Gutermann-
Straße 2, 87600 Kaufbeuren

Außensprechstunde in Memmingen:

Im Haus der City-Seelsorge
Marktplatz 15, 87700 Memmingen

Außensprechstunde in Mindelheim:

Kreisklinik Mindelheim, Bad-Wörishofer-
Straße 44, 87719 Mindelheim

Psychosoziale Krebsberatungsstelle München

Nymphenburger Straße 21a
80335 München
Tel. 089 - 54 88 40 -21, -22, -23, Fax -40
kbs-muenchen@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde am Patientenhaus des CCC (Comprehensive Cancer Center) München

Pettenkoferstraße 8a, 3. OG
80336 München
Tel. 089 – 44 00 53 73 -0
patientenhaus@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Dachau:

HELIOS Amper-Klinikum Dachau
Krankenhausstraße 15, 85221 Dachau
Tel. 089 - 54 88 40 -27
dachau@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Erding:

Bajuwarenstr. 3, 85435 Erding
Tel. 089 - 54 88 40 -28
erding@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Königsdorf:

In den Räumen von blut.eV
Hauptstraße 26, 82549 Königsdorf
Tel. 08179 - 51 89 993
koenigsdorf@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Landshut:

Klinikum Landshut gGmbH
Gesundheitszentrum, Raum Kompass
Robert-Koch-Straße 2, 84034 Landshut
Tel. 0871 - 698 -3588
landshut@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Murnau:

Klinikum Garmisch-Partenkirchen GmbH
Onkologisches Zentrum Oberland
Prof.-Küntscher-Straße 8, 82418 Murnau
Tel. 08841 - 48 -3699
murnau@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg

Marientorgraben 13, 90402 Nürnberg
Tel. 0911 - 24 03 04 -0, Fax -29
kbs-nuernberg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Ansbach:

im TREFFPUNKT Lebenshilfe
Karlstr. 7, 91522 Ansbach
Tel. 0911 - 24 03 04 -0
ansbach@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Hersbruck:

Im Haus der Diakonie, Nikolaus-Selnecker-
Platz 2, 91217 Hersbruck
Tel. 0911 - 24 03 04 -0
hersbruck@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Neumarkt:

Im Haus der Diakonie
Seelstr. 11a, 92318 Neumarkt
Tel. 0911 - 24 03 04 -0
neumarkt@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Passau mit Außensprechstunden in Deggendorf und Straubing

Kleiner Exerzierplatz 14, 94032 Passau
Tel. 0851 – 75 68 88 -0, Fax -29
kbs-passau@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Regensburg

Landshuter Straße 19, 93047 Regensburg
Tel. 0941 - 20 82 12 -0, Fax -29
kbs-regensburg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Amberg:

Caritasverband Amberg
Dreifaltigkeitsstr. 3, 92224 Amberg
Tel. 09621 - 47 55 72
amberg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Cham:

Altenstadterstr. 1, 93413 Cham
Tel. 09971 - 404 99 94
cham@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Weiden:

Caritas Sozialzentrum
Bismarckstr. 21/EG, 92637 Weiden i.d.
Oberpfalz

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Rosenheim

Am Salzstadel 16/1.OG
83022 Rosenheim
Tel. 08031 - 23 29 07 -0
kbs-rosenheim@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Schweinfurt

Robert-Koch-Straße 10
97422 Schweinfurt
Tel. 09721 - 47 42 38 -0
kbs-schweinfurt@bayerische-
krebsgesellschaft.de



Außensprechstunde in Bad Neustadt:

Bauerngasse 5, 97616 Bad Neustadt a.d.S.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg

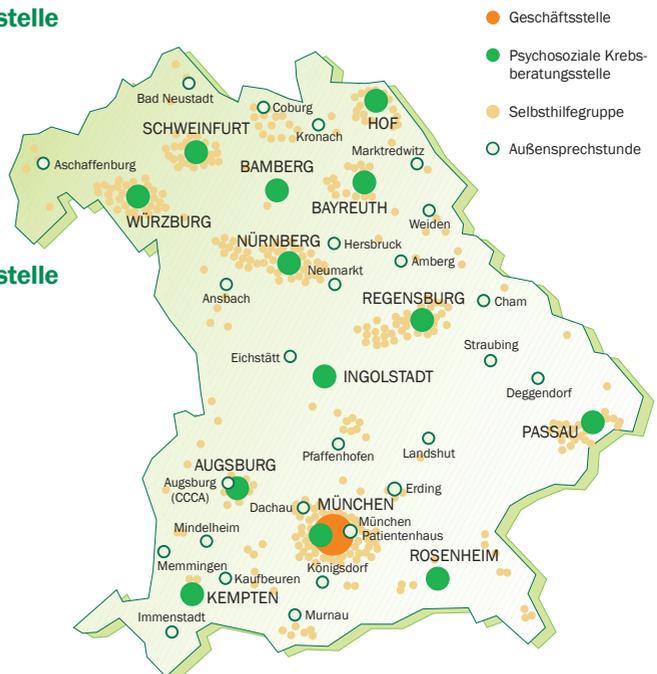
Ludwigstraße 22/II, 97070 Würzburg
Tel. 0931 - 35 93 33 -0, Fax -29
kbs-wuerzburg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Aschaffenburg:

Bodelschwinghstr. 10C
63739 Aschaffenburg
Tel. 06021 - 42 28 18 -0
aschaffenburg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Unsere kompletten Adressdaten und
Sprechzeiten finden Sie bei uns auf
der Homepage:

www.bayerische-krebsgesellschaft.de



Über uns

Psychosoziale Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. hilft seit 1925 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. Wir verfügen über ein bayernweites Netz von 13 Krebsberatungsstellen und deren Außensprechstunden. Dort beraten qualifizierte Mitarbeiter Ratsuchende und begleiten sie in allen psychischen und sozialen Fragen – kompetent, vertraulich und kostenfrei. Vorträge und Kurse sowie medizinische Fragestunden ergänzen unser umfassendes Angebot, das in dieser Form in Bayern einzigartig ist. Die ehrenamtlichen LeiterInnen unserer rund 160 angeschlossenen Selbsthilfegruppen unterstützen wir professionell bei ihrer Arbeit. So wird unschätzbare Hilfestellung für Betroffene von Betroffenen direkt vor Ort geleistet. Darüber hinaus bringen wir uns in die Versorgungsforschung und wissenschaftliche Fortbildung ein, kooperieren mit zertifizierten Organ- und Tumorzentren und leisten Aufklärungsarbeit. Als unabhängiger Berater in politischen Gremien setzen wir uns für die Belange Betroffener ein. Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. ist als eigenständiger Verein Mitglied der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. Unsere Arbeit wird durch öffentliche Gelder und Spenden finanziert.

Bayernweit aktiv

In jedem Regierungsbezirk Bayerns gibt es Psychosoziale Krebsberatungsstellen und Außensprechstunden der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. Diese vermitteln Ihnen auch gern den Kontakt zu einer unserer rund 160 Selbsthilfegruppen in Bayern.



Unsere Beratungen sind vertraulich und kostenfrei.

Informieren Sie sich auf unserem YouTube-Kanal:

<https://www.youtube.com/@bayerischekrebsgesellschaft>
unter anderem zu den Themen:



Ernährung bei Krebs



überLEBENmitKrebs



WISSENbeiKrebs



Die Psychosozialen Krebsberatungsstellen werden gemäß § 65e SGB V gefördert durch den GKV-Spitzenverband und den PKV-Verband.



Die Bayerische Krebsgesellschaft online

Hier finden Sie uns:



NEU – ONLINE-Krebsberatung:
www.bayerische-krebsgesellschaft.assisto.online/



Internet:
www.bayerische-krebsgesellschaft.de



Youtube:
www.youtube.com



Instagram:
www.instagram.com/bayerischekrebsgesellschaft/



Facebook:
www.facebook.com/bayerische.krebsgesellschaft/



LinkedIn:
<https://de.linkedin.com/company/bayerische-krebsgesellschaft-e.v.>



Impressum

Herausgeber:

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Nymphenburger Straße 21a
80335 München
Tel. 089 - 54 88 40 -0
Fax 089 - 54 88 40 -40
Email: info@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Druck: www.drucktreff.de

Gestaltung:

Anca Goodwin, München
info@goodwingraphicdesign.de

Bildnachweis:

PhotoCase: www.photocase.de:
S 9 (Müsli von silmaril), S 12 (Kartoffelherz)
Goodwin graphicdesign (Spendeneinhefter im Mittelteil)

5 am Tag e.V.: www.5amtag.de

Titelbild, Seiten 3 - 7, 11, 13

Redaktion:

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Unter der fachlichen Mitarbeit von Dr. rer. hum. biol. Nicole Erickson
Ernährungswissenschaftlerin, Krebszentrum – CCC München^{LMU}



Lektorat:

Reinhild Karasek M.A.

Stand: Februar 2024

Der Nachdruck wurde möglich mit freundlicher Unterstützung von:

Techniker Krankenkasse



Spenden & Helfen

Spendenkonto: SozialBank

IBAN: DE51 3702 0500 0007 8017 00

BIC: BFSWDE33XXX

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Nymphenburger Straße 21a

80335 München

Tel. 089 - 54 88 40 -0

Fax 089 - 54 88 40 -40

info@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de