



**Eliane Weber,**  
dipl. Ernährungsberaterin,  
Klinik Beau-Site



**Alexandra Müller,**  
dipl. Ernährungsberaterin,  
Salem-Spital

## GESUNDE ABWEHR GEGEN DARMKREBS

**Eine ausgewogene Ernährung hilft Ihnen, durch eine Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte das Darmkrebs-Risiko zu senken. Essen Sie täglich pflanzliche Lebensmittel, mässig tierische Produkte und geniessen Sie fettreiche Speisen mit Mass.**

Nahrungsfasern sind unverdauliche Pflanzenbestandteile, welche Krebs erregende Stoffe binden. So können diese anschliessend mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Darum ist es wichtig, dass Sie alle Tage nahrungsfaserreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte in Ihrem Menüplan berücksichtigen.

Trinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter ungesüsste Getränke, damit die Nahrungsfasern ihre volle Wirkung entfalten können.

Um den Bedarf an allen Nährstoffen zu decken, empfehlen wir Ihnen zusätzlich zu jeder Hauptmahlzeit eine Eiweissbeilage in Form von Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Fleisch, Fisch oder Eiern.

Es macht Sinn, die Menüs sparsam mit hochwertigem Raps- oder Olivenöl zuzubereiten. Diese liefern Ihnen lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine. Ihren Tag dürfen Sie ohne Bedenken mit einer kleinen Süssigkeit abrunden.

Bei der Umstellung und Optimierung Ihrer Essgewohnheiten helfen wir Ihnen gerne weiter. In der Ernährungsberatung zeigen wir Ihnen den theoretischen Hintergrund auf, besprechen die praktische Umsetzung und formulieren gemeinsam Ziele für die Zukunft.

**Ernährungsberatung**  
Salem-Spital  
Schänzlistrasse 39  
3000 Bern 25  
T 031 337 68 09  
F 031 337 69 30

