

**GRÜNE
LEBENSMITTEL**

Alle folgenden Nahrungsmittel sind bestens für die Anti-Krebs-Ernährung geeignet; hier können Sie sich nach Herzenslust auf gesunde Art satt essen. Wählen Sie ganz nach persönlichen Vorlieben aus der reichhaltigen Palette dieser gesunden Lebensmittel – egal ob für Hauptgerichte oder für Snacks.

OBST

Zitrone

GEMÜSE

Alfalfa-Luzernen-
Sprossen
Algen
Artischocken
Auberginen
Avocado
Bambussprossen
Bleichsellerie (Stangen-,
Staudensellerie)
Blumenkohl
Bohnen, grün
Bohnensprossen
Brennnesseln
Brokkoli
Chinakohl
Fenchel

Frühlingszwiebeln
Grünkohl
Knoblauch
Knollensellerie
Kohlrabi
Lauch (Poree)
Lotuswurzel, frisch
Mangold
milchsauer vergorene
Gemüse (z. B. Rote
Bete)
Okraschoten
Oliven
Pak Choi
Paprikaschote
Pastinaken
Radieschen
Rettich
Romanesco
Rosenkohl
Rotkohl
Salatgurke
Sauerkraut
Schnittkohl
Schwarzkohl
Schwarzwurzeln
Sellerie
Spargel
Spinat
Spitzkohl
Sprossen (außer Kicher-
erbsen und Soja)
Tomaten
Topinambur
Weiße Rübe
Weißkohl
Wirsing
Zucchini
Zwiebeln

SALATE

Bataviasalat
Brunnenkresse
Chicorée
Eichblattsalat
Eisbergsalat
Endivien
Feldsalat
Kopfsalat
Löwenzahn
Lollo rosso und biondo
Pflücksalat
Portulak
Radicchio
Römischer Salat
Rucola
Sauerampfer
Treviso
Zuckerhut

PILZE

Austernpilz
Birkenpilze
Butterpilze
Champignon
Maitake
Morchel
Morchel, getrocknet
Pfifferling
Reishi
Reizker
Rotkappe
Shiitake
Steinpilz
Trüffel
Trüffel, getrocknet

**GEWÜRZE &
KRÄUTER**

Bärlauch
Basilikum
Bohnenkraut
Borretsch
Brunnenkresse
Chili
Currypulver
Dill
Estragon
Galgant
Gartenkresse
Grüne Pfefferkörner
Kapern
Kerbel
Koriander
Kresse
Kreuzkümmel
Kümmel
Kurkumapulver
Liebstöckel
Majoran
Muskatnuss
Oregano
Paprikapulver
Petersilie
Pfefferminze
Pimpinelle
Portulak
Rosmarin
Salbei
Schnittlauch
Schwarzer Pfeffer
Thymian
Weißer Pfeffer
Ysop
Zitronenmelisse

**FLEISCH &
INNEREIEN**

Hirn
Kalb
Kalbsbrust
Kalbsfilet
Kalbsgulasch
Kalbskeule (Schlegel)
Kalbskotelett
Kalbsschnitzel
Kaninchen
Knochenmark
Lamm
Lammfilet
Lammkeule (schlegel)
Lammkotelett
Lammleende
Lammschnitzel
Leber
Lunge
Niere
Ochsenschwanz
Rind
Rind, Hochrippe (Dicke
Rippe, Rostbraten)
Rinderfilet
Rindergulasch
Rinderhackfleisch
Rinderkamm (Hals)
Rinderkeule (Schlegel)
Rinderleende (Roastbeef)
Rinder-Tartar
Schwein
Schwein, Kasseler
Schweinebauch
Schweinefilet
Schweinegulasch
Schweinehackfleisch

Schweinekamm
Schweinekotelett
Schweinerückenspeck
Schweineschnitzel
Schweinschaxe (Eisbein)
Ziege
Zunge

GEFLÜGEL

Ente
Fasan
Gans
Huhn
Huhn, Brathuhn
Huhn, Suppenhuhn
Hühnerbrust
Hühnerkeule
Pute (Truthahn)
Putenbrust
Putenkeule
Rebhuhn
Straußenfleisch
Stubenküken
Tauben
Wachtel

WILD

Büffel (Bison)
Dammwild
Gemse
Hase
Hirsch
Reh
Wasserbüffel
Wildschwein

WURST & SCHINKEN¹

Bierschinken
 Bratenaufschnitt
 Bratwurst
 Bresaola
 Bündnerfleisch
 Geflügelwurst
 Jagdwurst
 Krakauer
 Käsewürstchen
 Leberpastete
 Gelbwurst
 Lachsschinken
 Leberwurst, grob
 Leberwurst, mager
 Putenwurst
 Weißwurst
 Salami
 Schinken, gekocht
 Schinken, roh
 Speck
 Wiener Würstchen

FISCH

Aal
 Anchovis
 Bachforelle
 Bachsaibling
 Brasse²
 Brathering
 Bückling
 Fischeier (generell)
 Flunder
 Flussbarsch
 Forelle

Hecht
 Heilbutt
 Hering²
 Hummer
 Kabeljau
 Karpfen
 Katfisch (Steinbeißer)
 Kaviar
 Kaviar-Ersatz
 Krebsfleisch
 Lachs (Wild-)²
 Lachs, geräuchert²
 Makrele²
 Makrele, geräuchert²
 Matjeshering²
 Ölsardinen (Dose)²
 Pangasius
 Renke
 Rollmops
 Rotbarbe
 Rotbarsch
 Salzhering²
 Sardine²
 Sashimi (ohne Reis)
 Schellfisch
 Schellfisch, geräuchert
 Schillerlocke²
 Scholle
 Schwertfisch
 Seeaal, geräuchert²
 Seehecht
 Seezunge
 Sprotte²
 Steinbutt
 Thunfisch²
 Tintenfisch, natur
 Trockenfisch
 Viktoriabarsch
 Zander

MUSCHELN & KRUSTENTIERE

Austern
 Garnelen
 Hummer
 Jakobsmuscheln
 Kaisergranat
 Krabben (Dose)
 Krebs
 Krebsfleisch (Dose)
 Krebsfleischersatz
 Languste
 Miesmuscheln
 Shrimps

MILCHPRODUKTE

Buttermilch
 Crème fraîche
 Quark
 Saure Sahne
 Schlagsahne (ungezuckert)
 Schmand

KÄSE³

Appenzeller
 Bavaria blue
 Bergkäse
 Bleu d'Auvergne
 Bleu de Bresse
 Brie
 Butterkäse
 Camembert
 Chester

Danbo
 Doppelrahmfrischkäse
 Edamer/Gouda
 Edelpilzkäse
 Emmentaler
 Esrom
 Feta
 Frischkäse
 Gorgonzola
 Gruyère
 Handkäse
 Hüttenkäse
 Kochkäse
 Körniger Frischkäse
 Leerdamer
 Limburger
 Maaslander
 Mascarpone
 Mozzarella
 Parmesan
 Provolone
 Pyrenäenkäse
 Raclette
 Ricotta
 Robiola
 Romadur
 Roquefort
 Schafkäse
 Tête de Moine
 Tilsiter
 Trapistenkäse
 Ziegenkäse

EIER

Hühnerei

FETTE & ÖLE

Avocadoöl
 Butter, Bio
 Butterschmalz
 Erdnussöl
 Gänseschmalz
 Granatapfelkernöl
 Hanföl²
 Kokosöl
 Kürbiskernöl
 Leinöl²
 Mandelöl
 Margarine, ungehärtet
 Olivenöl
 Palmöl
 Rapsöl (zum Braten)²
 Rinderschmalz
 Schweineschmalz
 Sesamöl
 Traubenkernöl
 Walnussöl²

SÜSSUNGSMITTEL

Süßstoff, z. B. Stevia⁴

BINDEMittel

Agar-Agar
 Gelatine
 Guakernmehl
 Johannisbrotkernmehl

GETRÄNKE

Espresso
 Leitungswasser
 Mineralwasser
 Tee, schwarz
 Zichorienkaffee
 Zitronensaft

SONSTIGES

Essig, alle Sorten
 Gemüsebrühe, Instant
 Hühnerbrühe, Instant
 Leinsamen und -mehl
 Mohn
 Rinderbrühe, Instant
 Sambal Oelek
 Senf, scharf
 Sojasauce (auf Zuckeranteil achten)
 Tofu
 Worcestersauce

¹ möglichst Bioqualität; ohne Zusatz von Zucker oder Nitrit-Pökelsalz.

² hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren.

³ Käserinde (insbesondere von Rohmilchkäse) sollte nicht verzehrt werden. Schimmelkäse wie Roquefort sind bei eingeschränkter Immunabwehr nicht zu empfehlen, weil sie das Infektionsrisiko erhöhen.

⁴ Stevia stammt aus Lateinamerika und führt nicht zu einer Erhöhung des Blutzuckers. Sie hat die 300-fache Süßkraft von Zucker, ihm gegenüber aber einen Eigengeschmack. Stevia ist in Deutschland erhältlich, aber nicht als Lebensmittel zugelassen. Sie wurde jedoch von der Expertenkommission FAO der WHO bis zu einer gewissen Höchststeinnahmehmenge als unbedenklich eingestuft (siehe auch Seite 70).

**GELBE
LEBENSMITTEL**

Auch diese Nahrungsmittel dürfen Sie ohne schlechtes Gewissen genießen – wenn auch nur in begrenzten Mengen. Achten Sie vor allem darauf, dass die Produkte roh und ungezuckert sind. Die genannten Portionen enthalten je 5 g Kohlenhydrate.

OBST

140 g Acerola
12 g Acerolakonzentrat
40 g Ananas
40 g Apfel
55 g Aprikose
40 g Birne
50 g Bitterorange
80 g Brombeeren
40 g Cherimoya (Anone)
80 g Erdbeeren
40 g Feige, frisch
30 g Granatapfel
60 g Grapefruit (Pampelmuse)
75 g Guave
30 g Hagebutten
55 g Heidelbeeren
90 g Himbeeren
75 g Holunder¹
80 g Honigmelonen
65 g Johannisbeeren, rot
50 g Johannisbeeren, schwarz

55 g Johannisbeeren, weiß
70 g Kaktusfeige
143 g Karambole (Sternfurcht)
30 g Khaki
50 g Kirschen, sauer
45 g Kiwi
25 g Kulturheidelbeeren
35 g Kumquat
275 g Limone
30 g Litschi
45 g Mandarine
35 g Mango
35 g Mirabelle
45 g Mispel
40 g Nektarine
50 g Orange
200 g Papaya
40 g Passionsfrucht
55 g Pfirsich
45 g Pflaume
30 g Pomelo
80 g Preiselbeeren
70 g Quitte
40 g Reineclaude
350 g Rhabarber
100 g Sanddornbeeren, frisch
60 g Stachelbeeren
90 g Walderdbeeren
60 g Wassermelone
40 g Wildkirschen

GEMÜSE

400 g Essiggurken
85 g Karotten, roh

35 g Kartoffeln, festkochend, gebraten
100 g Kürbis
30 g Linsen, gegart
120 g Palmenherz, gegart (Glas, Dose)
85 g Rote Bete, gekocht

**GETREIDE &
MEHLE²**

9 g Amaranth³
7 g Buchweizen³
8 g Dinkel
9 g Einkorn
9 g Emmer
8 g Gerste
8 g Hafer
12 g Haferkleiemehl, kohlenhydratarm
8 g Hirse³
23 g Kokosmehl³
35 g Kürbiskernmehl³
70 g Mandelmehl³
8 g Quinoa³
8 g Roggen
30 g Traubenkernmehl³

NÜSSE & ÖLSAMEN

17 g Bucheckern
14 g Edelkastanie, gegart
50 g Erdnüsse
65 g Hanfnüsse, geschält
45 g Haselnüsse
100 g Kokosnuss, frisch

80 g Kokosnuss, Raspel
35 g Kürbiskerne
35 g Macadamia
120 g Mandeln
120 g Mohnsamen
140 g Paranüsse
110 g Pecannüsse
60 g Pinienkerne
30 g Pistazienkerne
50 g Sesamsamen
40 g Sonnenblumenkerne, geschält
45 g Walnüsse

MILCH

150 ml Ayran
125 ml Dickmilch, vollfett
100 ml H-Milch, 3,5 %
125 g Joghurt (ohne Zuckerzusatz)
125 ml Kefir
300 ml Laktat-Drink Milch
325 ml Laktat-Drink Soja
90 ml Magermilch
100 ml Milch, fettarm
110 ml Molke
100 ml Rohmilch
100 ml Vollmilch

SÜSSUNGSMITTEL

7 g Agavendicksaft
7 g Ahornsirup
6 g Apfeldicksaft
7 g Birnendicksaft
5 g Fruktose

GETRÄNKE

200–400 ml alkoholfreier Rotwein, trocken
150 ml alkoholfreies Bier
200 ml alkoholfreier Sekt, brut
200–400 ml alkoholfreier Weißwein, trocken
100 ml Café au lait
100 ml Cappuccino
200–400 ml Fruchtsaft-schorlen (aus allen auf Seite 130 genannten Beeren)
200 ml Gemüsesäfte, ungezuckert (aus Sorten der grünen Liste)
100 ml Gemüsesäfte, ungezuckert (aus Sorten der gelben Liste)
100 ml Milchkaffee
150 ml Sojamilch natur

ALKOHOL

200 ml Apfelwein, pur
500 ml Apfelwein, Schorle sauer
500 ml Bier (Diät)
150 ml Bier (Pils, Weizen)
200 ml Champagner, brut
200 bis 400 ml Roséwein, trocken
200–400 ml Rotwein, trocken
200 ml Sekt, brut
200 ml Sherry, trocken
200–400 ml Weißwein, trocken
400 ml Weißweinschorle, trocken, sauer gespritzt

SONSTIGES

9 g Amaranth-Popcorn
30 g Erdnussbutter
50 g Erdnussmus
45 g Ingwer, frisch (ungezuckert)⁴
20 g Nuss-Nougatcreme, kohlenhydratarm
50 g Sesammus

¹ Nicht roh verzehren.

² Gemäß den Mengenangaben in den Rezepten.

³ Glutenfrei

⁴ Effektives Mittel gegen Übelkeit während einer Chemotherapie.

**ROTE
LEBENSMITTEL**

Diese Nahrungsmittel sollten Sie meiden, weil sie zu viele Kohlenhydrate enthalten.

OBST

Apfelringe, getrocknet
Aprikosen, getrocknet
Bananen
Bananenchips
Datteln
Dörrpflaumen
Feigen
Rosinen
Trauben
Trockenfrüchte

GEMÜSE

Bohnen, rot und weiß
Erbsen
Kichererbsen
Zuckermais

NÜSSE

Cashewnüsse
Studentenfutter

GETREIDE

Bulgur

Couscous
Graupen
Grieß
Mais
Maisstärke
Paniermehl
Polenta (Maisgrieß)
Weizen
Weizenmehl, Typ 405
Weizenmehl, Typ 1050
Weizenstärke
Weizenvollkornschrot,
Typ 1700

BACKWAREN¹

Baguette
Brezel
Brötchen
Fladenbrot
Gebäck
Getreideprodukte
Hamburgerbrötchen
Kekse
Knäckebrötchen
Kuchen
Maisfladenbrot
Mehrkornbrot
Mischbrot (Graubrot)
Pumpernickel
Roggenbrot, Sauerteig
Toastbrot, Vollkorn
Toastbrot, weiß
Waffeln
Weißbrot
Weizenbrötchen
Weizenmischbrot
Weizenvollkornbrot

MÜSLIS & FLOCKEN

Cornflakes
Mehrkornflocken
Müsli
Weizenkeime
Weizenkleie
Weizenpops

TEIGWAREN & REIS

Basmati-Reis
Eierteigwaren
Milchreis
Naturreis
Nudeln, Hartweizengrieß
Pizza
Reis
Reisbrei
Reisnudeln
Reisstärke
Risotto
Schnellkochreis (Instant)
Spätzle
Spaghetti
Tortilla
Vollkornnudeln
Wildreis

KARTOFFELN

Backkartoffeln
Gnocchi
Kartoffelkloß
Kartoffeln, mehlig
kochend
Kartoffelpuffer

Kartoffelpüree
Kartoffelstärke
Kartoffelsuppe
Knödelpulver, halb & halb
Pellkartoffeln
Pommes frites
Salzkartoffeln

**MILCH & MILCH-
PRODUKTE**

Buttermilch
mit Fruchtzubereitung
Joghurt
mit Fruchtzubereitung
Quark
mit Fruchtzubereitung
Kondensmilch, gezuckert
Molke
mit Fruchtzubereitung

KÄSE

Scheiblettenkäse
Schmelzkäse

SNACKS

Chips
Erdnussflips
Maischips (Nachos)
Popcorn
Puffreis
Reiscracker
Salzstangen, -gebäck

SÜSSUNGSMITTEL

Fruktosesirup
Gelee (Glas)
Haushaltszucker
Honig
Invertzucker
Konfitüre (Glas)
Maltodextrin
Maltose (Malzucker)
Melassesirup
Milchzucker
Traubenzucker (Glukose)
Zucker

GETRÄNKE

Bitterlimonade
Colagetränke, gezuckert
Eiskaffee
Eistee
Fruchtnektar
Fruchtsaftgetränke
Gerstenmalzgetränke
Haferdrink
Kakao, gezuckert
Karottensaft
Limonade
Malzbier
Multivitaminnektar
Obstsäfte, unverdünnt
Reismilch
Sojamilch, gezuckert
Sportgetränke, gezuckert
(Isotonische Drinks)
Tee, gezuckert
Trinkschokolade

ALKOHOL

Altbier, dunkel
Bier mit Limonade
Bitterlikör
Dessertwein
Eierlikör
Federweißer
Glühwein
Klare Schnäpse
Sekt, süß
Wein halbtrocken, mild
Weißbier
Weizenvollbier

SONSTIGES

Fertigdressing,
gezuckert
Fertiggerichte
Ketchup
Nuss-Nougat-Creme
Saucen, angedickt
Seitan (Weizenprotein,
Fleischersatz, Bio)
Süßer Senf
Suppen, angedickt
Tapioka (Sago)

SÜSSES

Pudding
Schokolade, Kakaoanteil
unter 70 %
Speiseeis
Süßigkeiten

¹ In herkömmlicher Zusammensetzung.