REZEPTBUCH

SCHNELLE REZEPTE FÜR JEDEN TAG

AstraZeneca

VORWORT

Wenn die Diagnose Lungenkrebs gestellt wird, ergeben sich viele Fragen – auch rund um das Thema Ernährung. Was darf ich alles essen? Welche Lebensmittel sind gut und welche sollte ich eher vermeiden? Was hilft mir bei welchen Beschwerden? Viele Fragen, auf die Sie in dieser Broschüre Antworten finden.

Eines aber schon vorweg: Verbote sind verboten! Erlaubt ist, worauf Sie Lust haben und was Ihnen guttut! Schließlich ist Essen auch ein Ausdruck von Lebensfreude!

Diese Broschüre zeigt Ihnen, wie eine vielseitige, frische und dennoch einfache Art der Lebensmittelzubereitung gelingen kann. Tasten Sie sich Schritt für Schritt heran und wählen Sie grundsätzlich das Rezept aus, bei dem Sie spüren, dass es Ihnen jetzt guttun wird! Die Rezepte haben wenige Zutaten, die aber optimal für Sie kombiniert wurden. Damit sind sie nicht nur schnell und einfach zubereitet, sondern stärken zudem das Immunsystem, stoppen den Gewichtsverlust oder erleichtern das Schlucken.

Die Ernährungsempfehlungen der vorliegenden Broschüre entsprechen dem aktuellen Stand des Wissens. Natürlich ersetzt diese Broschüre keinesfalls eine medizinische Konsultation. Daher sollten Sie sich bei Fragen immer wieder ergänzend den Expertenrat Ihres Arztes oder eines Ernährungsberaters einholen.

Gut zu essen bedeutet Genuss und Lebensfreude, auch und besonders in der Gemeinschaft.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Zubereiten und viel Genuss beim Essen!

In freundlicher Zusammenarbeit mit Vera Spellerberg,
Dipl. Oecotrophologin

TIPPS UND TRICKS

für eine ausgewogene Ernährung

Die allgemeinen Umstellungen, die eine Krebserkrankung mit sich bringt, sind schon kompliziert genug. Deshalb finden Sie im Folgenden einfache Ernährungstipps für Ihren kulinarischen Alltag. Doch den vielleicht wichtigsten Tipp bekommen Sie gleich vorneweg:

Essen bedeutet nicht bloß Nahrungsaufnahme, sondern Genuss. Essen Sie also vor allem, was Ihnen schmeckt.

- Fette liefern besonders viele **Kalorien** – und die **sind wichtig**. Achten Sie jedoch auf **gute Fette** wie Butter, Sahne, Crème fraîche, fettreichen Naturjoghurt ohne Zucker und **Öle** wie kaltgepresstes Olivenöl oder Rapsöl.
- Auch **Omega-3-Fettsäuren** gelten zurecht als gesunde Fette, die in Kombination mit Vitamin C den Muskelaufbau fördern. Sie sind vor allem in Leinöl, Walnussöl oder Hanföl enthalten (jeweils nur kalt verzehren) und fetten Meeresfischen wie Lachs.
- **Proteine** sind wichtige **Energielieferanten**. **Tierisches Eiweiß** findet sich vor allem in hellem Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten (am besten ohne Zucker). **Pflanzliches Eiweiß** liefern vor allem Hülsenfrüchte, Getreide, Kartoffeln, Samen oder Nüsse und vegane Ersatzprodukte wie Hafermilch.
- **Kohlenhydrate** liefern schnelle Energie. Sie sind vor allem in Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchten

enthalten. Mit Kohlenhydraten nehmen wir nicht nur die **Energiebaustoffe Glucose** und **Fructose** auf, sondern auch **immunfördernde Biovitalstoffe** und darmpflegende Ballaststoffe. Setzen Sie bei Getreide vorzugsweise auf Vollkorn-, Dinkel- und Haferprodukte.

- **Gemüse** gehört zu den Grundpfeilern einer **ausgewogenen und reichhaltigen Ernährung**. Besonders empfehlenswert sind zum Beispiel Brokkoli, Wirsing, Spitzkohl, Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomaten, Pastinaken, Kartoffeln, Kürbisse und milde Lauchgewächse wie Gemüsezwiebeln. Dabei können Sie problemlos auch auf TK-Ware zurückgreifen.
- Wie Gemüse ist auch **Obst** ein **wichtiger Bestandteil** der Ernährung und liefert durch die enthaltene **Fructose viel Energie**. Essen Sie je nach Geschmack deshalb reichlich Beeren, Äpfel, Mangos, Bananen, Melonen, Birnen oder Trockenobst.
- **Frische Kräuter** wie Basilikum oder Petersilie runden Gerichte nicht nur geschmacklich ab, sondern sind außerdem gesund. Auch verschiedene Samen und Nüsse peppen Speisen auf gesunde Weise auf.
- Man sagt nicht umsonst: Wasser ist Leben. **Trinken Sie** deshalb **mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit** – am besten in Form von ungesüßten Getränken wie Wasser oder Tee.

EMPFEHLUNGEN

bei therapiebedingten Nebenwirkungen

Onkologische Behandlungen können mitunter schwere Nebenwirkungen verursachen, die das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie verschiedene **Nebenwirkungen** mithilfe Ihrer Ernährung **lindern oder ihnen vorbeugen können**.

Appetitlosigkeit

- Verteilen Sie Ihr Tages-Soll auf 6–8 kleinere Mahlzeiten
- Nette Gesellschaft kann den Appetit anregen
- Lenken Sie sich während des Essens ab, zum Beispiel mit Fernsehen
- Stellen Sie eine Schüssel mit leckeren Kleinigkeiten auf den Tisch
- Gehen Sie spazieren – frische Luft und Bewegung regen den Appetit an
- Trinken Sie Ingwertee oder Ingwerwasser

Durchfall

- Verzichten Sie auf kalte Getränke, Alkohol, Kaffee, Kohlensäure und Milchprodukte
- Würzen Sie Ihr Essen eher mild
- Vermeiden Sie ballaststoffreiche Kost
- Stopfende Lebensmittel wie Reis, Banane oder bittere Schokolade können helfen
- Verschiedene Samen wie zum Beispiel indische Flohsamen binden Wasser

Völlegefühl und Blähungen

- Essen Sie leicht verdauliche, fettreduzierte Lebensmittel
- Kräuter wie Basilikum, Dill, Kümmel oder Thymian unterstützen die Verdauung
- Vermeiden Sie blähende Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, frisches Brot oder Kohl und sehr fettige Lebensmittel wie Vollfett-Milchprodukte, Frittiertes oder Süßigkeiten
- Essen Sie langsam und kauen Sie gut
- Trinken Sie vor und nach dem Essen etwas ohne Kohlensäure

Kau- und Schluckbeschwerden

- Ziehen Sie weiche Speisen wie Suppen vor oder pürieren Sie Ihr Essen
- Ersetzen Sie einzelne Mahlzeiten durch nahrhafte Smoothies
- Trinken Sie vorzugsweise stilles Wasser
- Lutschen Sie zuckerfreie Bonbons
- Greifen Sie auf Babynahrung zurück
- Nutzen Sie künstlichen Speichel aus der Apotheke

Gewichtsverlust

- Reichern Sie Ihre Mahlzeiten mit etwas Fett an
- Führen Sie ein Ernährungstagebuch
- Reichern Sie Ihre Nahrungsmittel mit Maltrodextrin (Pulver aus Maisstärke) an
- Greifen Sie gegebenenfalls auf besonders kalorienreiche Kost wie Astronautennahrung zurück

Geschmacksveränderungen

- Würzen Sie nach eigenem Empfinden
- Bittere Getränke helfen gegen metallischen Nachgeschmack
- Kaugummis, Bonbons und Mundspülungen können den Geschmack verbessern
- Greifen Sie bei Abneigung gegen Fleisch und Fisch auf pflanzliche Proteinquellen zurück
- Trinken Sie häufige kleine Schlucke gegen faden Geschmack im Mund

ANTWORTEN

auf häufig gestellte Fragen

Darf ich essen, worauf ich Lust habe, oder muss ich eine Diät einhalten?

Wenn es ärztlicherseits keine Einschränkungen gibt, darf alles gegessen werden. Dennoch sind frische Lebensmittel und natürliche Zutaten, so wie die Rezepte es abbilden, besonders zu empfehlen. Eine Krebsdiät, die den Tumor aushungert, gibt es nicht. Im Gegenteil, mehr Kalorien bedeuten auch mehr Kraft und Vitalität.

Muss ich auf Gebratenes und Gegrilltes verzichten?

Nein, allerdings sollten Sie darauf achten, die Nahrungsmittel nicht zu stark zu rösten, da so die Bildung gesundheitsschädlicher Stoffe vermieden wird. Goldbraunes Anbraten und Zwiebeln glasig dünsten ist natürlich erlaubt und zudem viel leichter verdaulich.

Ich habe regelmäßig Alkohol getrunken – darf ich das immer noch?

Ein bis zwei Gläschen Wein oder Sekt in der Woche können den Appetit stimulieren und bei Müdigkeit den Kreislauf anregen, was gut ist. Aber Alkohol belastet den Körper und in Kombination mit Medikamenten ist er besonders kritisch zu sehen. Auch vom Verzehr hochprozentiger Liköre und Schnäpse wird abgeraten. Im Zweifel den Arzt fragen.

Soll ich Vitaminpillen wie Vitamin C und Selen einnehmen?

Bei ausgeprägten Mangelzuständen, wie sie durch Krebserkrankungen hervorgerufen werden, können Nahrungsergänzungen durchaus hilfreich sein. Dazu kann ein Ernährungsberater oder der Arzt detailliert Auskunft geben. Auf keinen Fall sollten Nahrungsergänzungen ohne fachkompetenten Rat eingenommen werden.

Genug der Worte und ran an den Kochtopf! Wir haben unsere Rezeptvorschläge zur besseren Übersicht für Sie in fünf Kategorien aufgeteilt: Frühstück, Zwischenmahlzeit, Hauptgang, Süßspeisen und Getränke. Alle Rezepte sind leicht in einer dreiteiligen Anleitung zuzubereiten. Zudem sind sie mit zusätzlichen Informationen, wie Nährwerten, beschwerdespezifischen Empfehlungen sowie konkreten Tipps ergänzt. Zum besseren Verständnis dient das folgende Glossar, das die Abkürzungen der Rezepte erläutert.

Und fühlen Sie sich bitte frei, die Rezepte nach Ihrem Belieben anzupassen oder die Zutaten zu variieren.
Los geht es mit der ersten und dem Volksmund zufolge wichtigsten Mahlzeit des Tages: dem Frühstück.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

GLOSSAR

mit den wichtigsten Begriffen

EL	Esslöffel
EW	Eiweiß/Protein
F	Fett
Fatigue	Müdigkeit und Erschöpfung, die in Verbindung mit einer Krebserkrankung und ihrer Behandlung auftreten
g	Gramm
kcal	Kilokalorien
KJ	Kilojoule
KH	Kohlenhydrate
L	Liter
min	Minute(n)
ml	Milliliter
Msp	Messerspitze
Mukositis	Entzündete Mundschleimhaut
TL	Teelöffel
TK	Tiefgekühlt

FRÜHSTÜCK

Ein ordentliches Frühstück für einen aktiven Tag

Starten Sie am besten mit einer kraftspendenden Mahlzeit in den Tag! Gerade morgens braucht Ihr Körper reichlich Nährstoffe und Kalorien. Mit den folgenden Rezepten steht einem gelungenen Start in einen aktiven Tag nichts mehr im Wege.

Bauchstreichler-Müsli

Rezept für 2 Personen | 15 min

NÄHR-WERTE

KJ 2.033

kcal 462

EW 13 g

Fett 21 g

KH 55 g

Zutaten:

100 g Schmelzflocken
200 g Sahnejoghurt (10 %)
2 EL Mandelmus
1 TL Honig
250 g geriebener Apfel ohne Schale
2 TL Limettensaft

Zubereitung:

1. Schmelzflocken in eine Schale füllen und den mit Mandelmus und Honig verrührten Joghurt darüber geben.
2. Den Apfel schälen und reiben, mit Limettensaft beträufeln.
3. Den geriebenen Apfel auf das Müsli geben und servieren.

Empfehlenswert bei:

- Durchfall
- Fatigue

Tipp:

Wenn Bauch und Darm völlig streiken, die Schmelzflocken nur mit etwas warmem Wasser, einer Prise Salz und 1–2 EL Sahne anreichern. Warm servieren.

Eiweißshake

Rezept für 2 Personen | 15 min

Zutaten:

300 ml Haferdrink (ohne Zucker)
200 g Heidelbeeren
100 g Sahnequark (20 %)
1 EL Limettensaft
1 TL Leinöl
2 TL Kakaopulver
geröstete Mandelblättchen

Zubereitung:

1. Haferdrink, Quark und gewaschene Heidelbeeren gut vermixen.
2. Limettensaft und Leinöl unterrühren. Kurz kühlen.
3. Shake in ein Glas füllen, mit Kakaopulver und Mandelblättchen bestreuen und servieren.

NÄHRWERTE

KJ	989
kcal	235
EW	11 g
Fett	13 g
KH	18 g

Empfehlenswert bei:

- Gewichtsverlust
- Appetitlosigkeit
- Mukositis

Tipp:

Beeren sind hier zwar besonders schmackhaft, doch auch mit Bananen oder Apfelmus schmeckt der Shake. Sollten Sie keinen Quark zur Hand haben, kann auch eine Portion Trinknahrung verwendet werden.

Hirse mit Früchten

Rezept für 2 Personen | 25 min

Zutaten:

70 g Hirse
1 Prise Zimt und Vanille
200 g Sahnejoghurt (10 %)
½ Banane
½ Mango
1 TL Limettensaft
2 EL geschroteter Leinsamen

Zubereitung:

1. Die Hirse unter heißem Wasser abspülen. Dann mit etwas Wasser (wenig bedeckt) aufkochen und zugedeckt 2–3 Minuten garen und kurz ausquellen lassen.
2. Unter die lauwarme Hirse Sahnejoghurt, Zimt und Vanille rühren und gut abschmecken.
3. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Mango waschen, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Mit Limettensaft beträufeln und alles zusammen unter die Hirsespeise mischen. Mit Leinsamen bestreuen.

NÄHRWERTE

KJ	2.133
kcal	511
EW	14 g
Fett	16 g
KH	73 g

Empfehlenswert bei:

- Gewichtsverlust

Tipp:

Hirse ist sehr nährstoffreich und lässt sich auch statt Reis mit Gemüse, mit Fleisch oder Eiern oder Tofu sehr vielfältig zubereiten. Zum Verfeinern noch 2–3 TL Lein- oder Walnussöl hinzugeben.

Saftiges Gemüse-Omelett

Rezept für 2 Personen | 20 min

Zutaten:

120 g Tomaten
80 g Champingnons
100 g Blattspinat (TK)
1 EL Butter
4 Eier
Salz, Pfeffer
1 Zweig Basilikum

Zubereitung:

1. Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren, kleine grüne Stellen entfernen. Champignons putzen (nicht waschen) und je nach Größe halbieren oder vierteln. Basilikum putzen und in feine Streifen schneiden.

2. Butter in der Pfanne erhitzen und die Eier verschlagen, etwas salzen und pfeffern. Das gesamte Gemüse in die Pfanne geben. Im Anschluss das verquirlte Ei hinzugeben und stocken lassen.

3. Das Omelett auf einen Teller gleiten lassen und mit der Hälfte überklappen, mit Basilikum bestreuen und servieren.

Empfehlenswert bei:

- Gewichtsverlust
- Appetitlosigkeit
- Mukositis

Tipp:

Die verquirlten Eier können ergänzend mit einem Schuss Sahne oder etwas Speck angereichert werden. Auch etwas Parmesan oder Schafskäse passen ideal dazu.

NÄHR-WERTE

KJ 980

kcal 234

EW 17 g

Fett 16 g

KH 5 g

ZWISCHENMAHLZEIT

Erlaubt ist, worauf Sie Lust haben

Gute Kalorien und davon reichlich – das ist das Motto der hier versammelten Häppchen für zwischendurch. Egal, ob leckere Energy Balls oder schmackhafte selbstgemachte Müsliriegel – hier genießen Sie gesund und so oft Sie wollen!

Zwischenmahlzeit

Energy Balls

Rezept für 2 Personen | 40 min

Zutaten:

170 g Datteln entsteint
100 g Soft-Aprikosen
50 g Haferflocken
15 g geschroteter Leinsamen
1 Limette
1 TL Kakaopulver
Etwas Rumaroma
2–3 EL geröstete Mandelbällchen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten, außer die Mandelblättchen, in einen Mixer füllen und zu einer geschmeidigen Masse verkneten.
2. Aus einem großzügigen TL Dattelmasse Bällchen formen.
3. Jedes Bällchen in gerösteten Mandelblättchen wälzen und kühl stellen.

NÄHR-WERTE

KJ	224
kcal	53
EW	1 g
Fett	1 g
KH	8 g

Empfehlenswert bei:

- Gewichtsverlust
- Appetitlosigkeit
- Verstopfung
- Fatigue

Tipp:

Ergibt ca. 12 Bällchen. Diese können auch mit getrockneten Feigen und einem Spritzer Rumaroma abgeschmeckt werden. Limetten sind deutlich milder als Zitronen; werden Zitrusfrüchte jedoch gut vertragen, können auch die jederzeit genutzt werden.

Müsliriegel

Rezept für 2 Personen | 60 min

Zutaten:

30 g Kokosfett
60 g Soft-Aprikosen, getrocknet
1 Banane
50 g Amaranth, gepufft
200 g kernige Haferflocken
120 g Honig
50 g Mandelmus
50 g Zartbitterkuvertüre

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kokosfett schmelzen und die Aprikosen in kleine Stücke schneiden.

2. Die Banane zerdrücken, mit Aprikosen, geschmolzenem Kokosfett, Amaranth und Haferflocken vermengen. Honig und Mandelmus dazugeben und alles zu einer gleichmäßigen Masse verkneten.

3. Die Masse gleichmäßig, nicht zu dünn, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Ca. 20–25 Minuten backen, herausnehmen und abkühlen lassen. In 8 cm lange gleichmäßige Streifen schneiden. Müsliriegel mit geschmolzener Zartbitterkuvertüre beträufeln.

Empfehlenswert bei:

- Appetitlosigkeit
- Verstopfung

Tipp:

Die Müsliriegel können in vielfältiger Weise abgewandelt werden. Statt Aprikosen passen auch Feigen oder Datteln und statt Mandelmus passt auch gut Haselnussmus. Die Riegel können ideal in einer Keksdose aufbewahrt werden.

NÄHR-WERTE

KJ	4.348
kcal	1.042
EW	24 g
Fett	38 g
KH	145 g

Zwischenmahlzeit

Leichte Bouillon

Rezept für 2 Personen | 25 min

NÄHR-WERTE

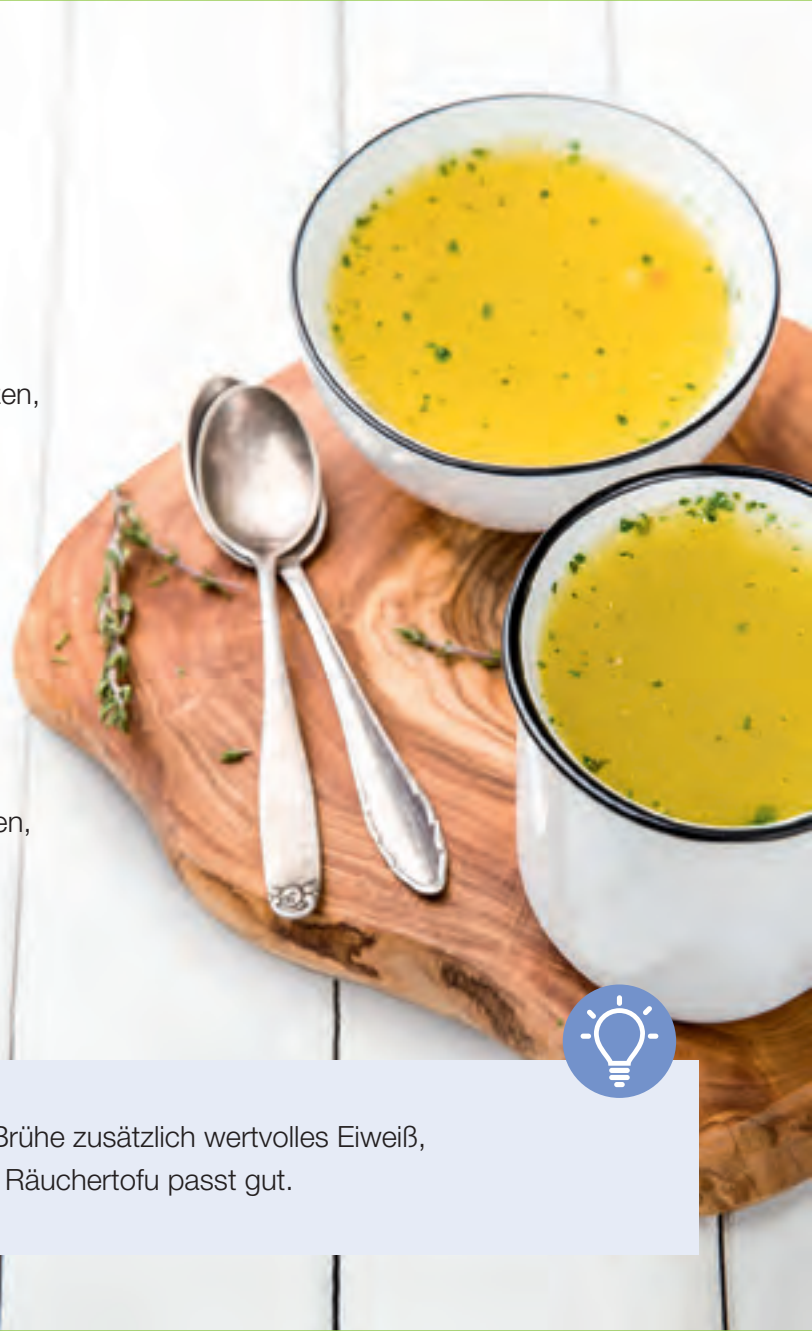
KJ	1.178
kcal	280
EW	6 g
Fett	9 g
KH	42 g

Zutaten:

200 g Suppengemüse
750 ml Brühe (halb Gemüse, halb Huhn)
2 EL Butter
300 ml Wasser
6 EL Reis
Salz, Pfeffer
2 TL Limettensaft
2 EL Petersilie

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen, putzen, fein würfeln, in der Butter leicht anrösten und mit der Brühe ablöschen und garen.
2. Den Reis in das gesalzene kochende Wasser geben und garen lassen.
3. Die restliche Brühe und den gegarten Reis zum Gemüse geben. Die Suppe abschmecken, mit fein gehackter Petersilie bestreuen und servieren.



Empfehlenswert bei:

- Appetitlosigkeit
- Verdauungsproblemen
- Mukositis

Tipp:

Ein verquirltes Ei gibt der Brühe zusätzlich wertvolles Eiweiß, aber auch fein gewürfelter Räuchertofu passt gut.

Rote-Bete-Salat

Rezept für 2 Personen | 15 min

Zutaten:

3 Rote-Bete-Knollen (Vakuum-Beutel)
1 Apfel
2 TL Limettensaft
Etwas Petersilie, Koriander
1 EL Walnussöl
1 TL Honig
Salz, Pfeffer
Walnüsse

Zubereitung:

1. Die Rote Bete aus dem Vakuum-Beutel entnehmen, Sud ablaufen lassen und in Scheiben schneiden. Diese halbieren. Den Apfel gut waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, würfeln und mit etwas Limette beträufeln. Petersilie und Koriander kurz waschen, trockentupfen und ganz fein hacken. Walnüsse grob hacken.

2. Aus Walnussöl, Limettensaft, Petersilie, Koriander, Salz, Pfeffer und Honig eine glatte Salatsoße anrühren.

3. Die Rote Bete auf einer Platte anrichten, mit Salatsoße beträufeln und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

Empfehlenswert bei:

- Appetitlosigkeit
- Verdauungsproblemen

Tipp:

Werden rohe Zwiebeln vertragen, können diese auch in der Salatsoße verwendet werden. Wer mag, kann auch 1 TL Sahnemeerrettich in die Salatsoße mischen. Als Apfelsorte eignet sich vor allem der Elstar, es kann jedoch auch jede andere Sorte verwendet werden. Verfeinern Sie den Salat nach Geschmack mit etwas Fetakäse.

NÄHR-WERTE

KJ	997
kcal	237
EW	7 g
Fett	13 g
KH	23 g

Zwischenmahlzeit

HAUPTGERICHTE

Mit Leibspeisen Energie tanken

Kalorienreiche würzige Soßen und reichlich Aromen stimulieren den Appetit und hochwertiges Eiweiß hilft, den Gewichtsverlust zu stoppen – mit unseren warmen, wohltuenden Hauptgerichten sind Sie aufs Beste versorgt!

Gegrilltes Fischfilet

Rezept für 2 Personen | 35 min

NÄHRWERTE

KJ	1.908
kcal	458
EW	30 g
Fett	29 g
KH	18 g

Zutaten:

300 g Fischfilet
2 TL Limettenensaft
Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl
1 TL Kräuter der Provence
150 g Sahnejoghurt (10 %)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Backpapier, Tacker

Zubereitung:

1. Fischfilet mit Limettensaft beträufeln, salzen, pfeffern, mit etwas Olivenöl einpinseln und mit Kräutern bestreuen.
2. Den Backofen auf 160 Grad Oberhitze vorheizen. Den Fisch im geöffneten Backpapierpäckchen für 20 Minuten auf mittlerer Schiene garen.
3. Aus den übrigen Zutaten eine würzige Marinade anrühren und zum Fischfilet reichen.

Empfehlenswert bei:

- Appetitlosigkeit
- Gewichtsverlust

Tipp:

Ob Kabeljau oder Forelle, die gegrillte Variante passt immer! Die Marinade kann mit Curry, Tomatenmark oder Basilikumpesto abgewandelt werden. Kartoffeln, Reis und Gemüse sind dazu die idealen Beilagen.

Gemüse mit Hähnchenbrustfilet

Rezept für 2 Personen | 50 min

Zutaten:

100 g Zucchini
100 g Aubergine
8 Strauchtomaten
100 g Mini-Paprika-schoten
1 Gemüsezwiebel
300 g Hähnchen-brustfilet
5 EL Olivenöl
1 EL Limettensaft
1 EL Kräuter der Provence
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen und die Auflaufform einfetten.

2. Das Gemüse waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Tomaten und Mini-Paprika halbieren.

3. Das Gemüse in die Auflauf-form geben und mit Öl, Limetten-saft, Kräutern, Salz, Pfeffer würzen. Das Hähnchenbrustfilet würzen und von allen Seiten goldbraun braten. Auf das Gemüse legen und auf der mittleren Schiene ca. 30–35 Minuten garen.

Empfehlenswert bei:

- Appetitlosigkeit
- Gewichtsverlust

Tipp:

Das Gemüse kann auch länger oder kürzer im Ofen bleiben – je nach gewünschtem Bräunungsgrad. Auch Butterreis und Kartoffeln passen sehr gut dazu!

NÄHR-WERTE

KJ 1.954

kcal 468

EW 35 g

Fett 27 g

KH 17 g

Hauptgerichte

Schnelle Reispfanne mit Hack

Rezept für 2 Personen | 40 min

NÄHR-WERTE

KJ	3.725
kcal	893
EW	37 g
Fett	35 g
KH	104 g

Zutaten:

1 Kochbeutel Reis
250 g Rinderhack
30 g Gemüsezwiebel
2 EL Olivenöl
100 g Spitzkohl
1 Paprika
1 Zucchini
1 EL Tomatenmark
100 ml Gemüsebrühe
1 TL getrocknete Kräuter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanweisung garen. Die Zwiebel würfeln und in Olivenöl glasig braten, nicht bräunen. Das Hackfleisch dazugeben, würzen und garen. Herausnehmen und zur Seite stellen.

2. Gemüse waschen und in grobe Würfel (Zucchini in Scheiben) schneiden. In der Pfanne mit Bratensatz weich dünsten und mit Brühe ablöschen, Kräuter und Tomatenmark dazugeben.

3. Den Reis abgießen, zu der Gemüse-Hack-Pfanne geben, unterheben und abschmecken.

Empfehlenswert bei:

- Gewichtsverlust
- Appetitlosigkeit

Tipp:

Als fleischloser Ersatz eignen sich vegetarisches Hackfleisch oder Tofu. Um das Gericht kalorienreicher zu gestalten, kann etwas Sahne und Käse hinzugefügt werden. Das Gericht lässt sich portioniert sehr gut einfrieren.

Schnelle Gemüse-Lasagne

Rezept für 2 Personen | 45 min

Zutaten:

12 Lasagneblätter (ohne Vorkochen)
½ Zucchini,
½ Paprika
½ Aubergine
½ Gemüsezwiebel
½ kleiner Spitzkohl
100 g Emmentaler
100 g Gouda
2 EL Butter
3 TL getrocknete Kräuter
Salz, Pfeffer, Muskat
200 ml Sahne

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen, putzen und grob würfeln. Einen Teil der Butter in der Pfanne erhitzen, das Gemüse darin andünsten, bissfest garen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse reiben und mischen.

2. Auflaufform mit Butter einpinseln, 3–4 Lasagneblätter auf dem Boden verteilen, mit der Hälfte des Gemüses belegen. Kräuter, Käse und 1/3 Sahne darüber geben. Für die mittlere Schicht Vorgang wiederholen.

3. Mit den restlichen Nudeln belegen und wieder mit Sahne, Kräutern und Käse bedecken. Auf mittlerer Schiene bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen (Unter-/Oberhitze) ca. 30 Minuten backen. Mit getrockneten Kräutern bestreuen und servieren.

Empfehlenswert bei:

- Gewichtsverlust
- Appetitlosigkeit

Tipp:

Die Lasagne kann mit sämtlichen Gemüsesorten zubereitet werden. Als Gratinkäse eignen sich besonders der kalziumreiche Emmentaler oder Gouda. Die Sahnesoße kann mit Trinknahrung angereichert werden. Lasagne lässt sich gut einfrieren.

NÄHRWERTE

KJ	4.252
kcal	1.014
EW	27 g
Fett	55 g
KH	98 g

Hauptgerichte

SÜSSSPEISEN

Versuchungen zum Nachgeben

Unsere Süßspeisen verwöhnen nicht nur Ihre Geschmacksnerven, sondern auch Ihren Gaumen – denn mit ihrer cremigen Konsistenz sind sie besonders gut zu schlucken. Also greifen Sie zu!

Mandelflammeri mit Beeren

Rezept für 2 Personen | 30 min

NÄHR-WERTE

KJ 2.838

kcal 684

EW 17 g

Fett 46 g

KH 45 g

Zutaten:

100 g gemahlene Mandeln
200 ml kaltes Wasser
60 g Vollkorngrieß
50 ml Sahne
2 EL Honig
1 EL Mandelmus
½ Limette
200 g Beeren
Mandelblättchen

Zubereitung:

1. Zwei Kuchenförmchen oder zwei Tassen mit kaltem Wasser ausspülen und zur Seite stellen.
2. Die Mandeln mit dem Grieß, der Limettenschale, dem Honig und 200 ml Wasser in einem Topf glatt rühren und solange erwärmen, bis die Masse Blasen wirft. Topf vom Herd nehmen.
3. Die Sahne und das Mandelmus unterrühren, alles auf zwei Förmchen oder Tassen verteilen und lauwarm abkühlen lassen. Dazu passen frische oder TK-Beeren und geröstete Mandelblättchen.

Empfehlenswert bei:

- Appetitlosigkeit
- Schluckbeschwerden
- Fatigue

Tipp:

Der Mandelflammeri kann auch statt mit Sahne mit etwas Griechischem Joghurt und Bittermandelöl verfeinert werden.

Schoko-Kokos-Creme

Rezept für 2 Personen | 20 min

Zutaten:

100 g Sahnejoghurt (10%)
2 EL Crème fraîche
2 EL Kakaopulver (ohne Zucker)
1 EL Honig
1 Limette
50 ml Kokosmilch
1 Msp Vanille
2 Vollkornkekse
Mandelblättchen

Zubereitung:

1. Joghurt mit Crème fraîche, Honig, Kakao, Kokosmilch und Vanille verrühren.
2. Die Limette gut abwaschen und rundum die Schale mit einer Reibe abreiben.
3. Limettenabrieb unter die Creme ziehen, in Schälchen füllen und mit Mandelblättchen und Vollkornkeks garnieren.

Empfehlenswert bei:

- Gewichtsverlust
- Schluckbeschwerden
- Fatigue

Tipp:

Statt Kakaopulver kann auch etwas Kaffeepulver genommen werden und statt Mandeln passen auch Walnüsse oder Haselnüsse. Garnieren Sie die Creme für das gewisse Etwas mit Kokosflocken und Blaubeeren.

NÄHR-WERTE

KJ	1.740
kcal	418
EW	8 g
Fett	24 g
KH	44 g

Süßes

NÄHR-
WERTE

KJ
1.889

kcal
453

EW
3 g

Fett
40 g

KH
20 g

Panna Cotta

Rezept für 2 Personen | 30 min

Zutaten:

500 ml Haferdrink
50 g Speisestärke
30 g Zucker
250 g Sahnequark (40 %)
1 Msp Limettenabrieb
1 Msp Vanille
250 g Himbeeren oder Erdbeeren
2–3 EL Schokoflocken

Zubereitung:

1. Speisestärke mit 4 EL Haferdrink verrühren. Den Rest mit 20 g Zucker zum Kochen bringen. Angerührte Stärke dazugeben. Ca. 2 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eindickt, dann in eine Schüssel füllen.

2. Quark mit Vanille und Zitronenabrieb glatt rühren und zur gut abgekühlten Stärkemasse geben. Die Panna Cotta kalt stellen.

3. Die Beeren mit dem restlichen Zucker bestreuen, kurz ziehen lassen und mit den Schokoflocken die Panna Cotta verzieren und anrichten.

Empfehlenswert bei:

- Gewichtsverlust
- Schluckbeschwerden
- Appetitlosigkeit

Tipp:

Vollmilch ist sehr schwer verdaulich und sollte eher gemieden werden. Statt Hafermilch passt auch Mandel-, Soja- oder Kokosmilch. Statt Zucker kann auch Agavensirup genutzt werden.

Avocado-Bananen-Speise

Rezept für 2 Personen | 35 min

Zutaten:

1 Banane
1 Avocado
1 Limette
1 Msp Zimt
1 Msp Vanille
1 TL Honig
50 ml Sahne
Nuss- oder Mandelblättchen

Zubereitung:

1. Limette waschen und rundherum abreiben. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Avocado halbieren und den Kern entfernen.
2. Avocado und Banane mit Limettensaft beträufeln und den Abrieb sowie Zimt, Honig und Vanille dazugeben.
3. Alles glatt pürieren und die steif geschlagene Sahne unterheben. Mit Mandelblättchen garnieren und vor dem Servieren 15 Minuten im Tiefkühlfach kühlen.

Empfehlenswert bei:

- Gewichtsverlust
- Mukositis
- Durchfall

Tipp:

Die Avocado ist als Süßspeise vielfältig zuzubereiten. Auch saure Zitrusfrüchte wie Orangen oder Mandarinen werden oft zusammen mit der Avocado vertragen. Gekühlt ist die Creme besonders angenehm für die Mundschleimhäute.

NÄHR-WERTE

KJ	2.479
kcal	594
EW	7 g
Fett	52 g
KH	22 g

Süßes

GESUNDE GETRÄNKE

Durstlöschend, erfrischend, anregend und und und ...

Unsere Getränketipps können einfach alles: Sie regen den Kreislauf an, liefern hochwertiges Eiweiß, stärken Ihre Abwehr und helfen bei Schluckbeschwerden – und das Allerbeste: Sie schmecken auch noch ausgezeichnet!

Getränke

NÄHR-
WERTE

KJ
392

kcal
94

EW
0 g

Fett
0 g

KH
21 g

Apfel-Ingwer-Limonade

Rezept für 2 Personen | 15 min

Zutaten:

300 ml naturtrüber Apfelsaft
1 TL frisch geriebener Ingwer
½ EL Honig oder Agavendicksaft
1 EL Limettensaft
150 ml stilles Mineralwasser
2 Limettenscheiben
1 Zweig Minze

Zubereitung:

1. Apfelsaft mit Ingwer und Honig oder Agavendicksaft vermischen. Kalt stellen.
2. Den Ingwer abseihen. Apfelsaft, Limettensaft und Mineralwasser mischen.
3. Apfel-Ingwer-Limonade mit Limettenscheiben und Minze servieren.

Empfehlenswert bei:

- Appetitlosigkeit
- Schluckbeschwerden

Tipp:

Verwenden Sie Mineralwasser mit Medium-Qualität (empfehlenswert 100 mg Magnesium auf 1 Liter Inhalt). Bio-Qualität bei den Limetten/Zitronen ist empfehlenswert. Als Zugabe können Eiswürfel die empfindliche Mundschleimhaut angenehm kühlen.

Tee-Mix mit frischer Minze

Rezept für 2 Personen | 15 min

Zutaten:

3 Beutel Grüner Tee
1 Limette
200 ml Wasser
1–2 TL Honig
250 ml Apfelsaft (oder Saft nach Belieben)
200 ml Wasser
1–2 TL Honig

Zubereitung:

1. Mit den 3 Beuteln Grüntee und ca. 300 ml Wasser Tee kochen. 3 Minuten ziehen lassen und die Beutel herausnehmen.
2. Die Limette auspressen und mit 200 ml heißem Wasser aufgießen, mit Honig süßen, die Minze waschen, trocken tupfen und fein hacken.
3. Tee, Saft und Limettenwasser mixen und etwas Minze hinzugeben.

Empfehlenswert bei:

- Müdigkeit
- Appetitlosigkeit

Tipp:

Statt Grüntee passt auch ganz hervorragend Kräuter- oder Pfefferminztee. Grüntee wirkt antioxidativ, was das Immunsystem stärkt. Jedoch sollte dieser in Maßen getrunken werden, da er therapieschwächend wirken kann.

NÄHR-WERTE

KJ	477
kcal	114
EW	1 g
Fett	0 g
KH	26 g

Mangolassi mit Ingwer

Rezept für 2 Personen | 25 min

NÄHR-WERTE

KJ 1.900

kcal 455

EW 8 g

Fett 20 g

KH 61 g

Zutaten:

400 g Sahnejoghurt (10%)
100 ml kaltes Wasser
1 EL Limettensaft
2 TL Honig
50 g Mango
1 TL Ingwer
1 Zweig Minze

Zubereitung:

1. Joghurt mit Wasser, Honig und Limettensaft in den Mixer füllen. Die Minze waschen und trocken tupfen.
2. Mango schälen und mit dem fein geriebenen Ingwer zu dem Joghurt geben.
3. Alles gut pürieren und in Gläser füllen. Mit Minze garniert servieren.

Empfehlenswert bei:

- Schluckbeschwerden
- Verdauungsproblemen

Tipp:

Die Mango ist besonders vitaminreich und somit immunfördernd, das Mineralwasser belebt und erfrischt. Das Rezept kann auch ideal mit Trinknahrung angereichert werden, für die Extraportion Eiweiß zwischendurch!

Kokos-Kaffee-Cooler

Rezept für 2 Personen | 20 min

Zutaten:

300 ml Kaffee
75 ml Kokosmilch
2 Msp Kardamom
1 Prise Zimt
1 Msp Vanille
100 ml Kokoswasser
100 ml Sahne

Zubereitung:

1. Kaffee nach belieben zubereiten und etwas abkühlen lassen.
2. Bis auf die Sahne alle Zutaten mit dem Kaffee mit einem Mixer aufschäumen.
3. In Gläser füllen und mit eiskalter, geschlagener Sahne garnieren und mit etwas Zimt bestäuben.

Empfehlenswert bei:

- Appetitlosigkeit
- Fatigue

Tipp:

Statt Kaffee kann auch Kakao verwendet werden. Dieser sollte statt Milch mit Kokoswasser zubereitet werden. Anstelle von Kardamom/Zimt passt in der Winterzeit auch Lebkuchen-/Bratapfelgewürz.

NÄHR-WERTE

KJ	696
kcal	166
EW	1 g
Fett	16 g
KH	5 g

Getränke

GUTEN APPETIT

Wir hoffen, unsere Rezepte tragen ein wenig dazu bei, dass Sie sich besser fühlen und dass Sie genug Kraft dafür haben, allen weiteren **Herausforderungen die Stirn zu bieten**. Und sie sollen Ihnen ein kleiner Hinweis sein, die guten Augenblicke und Freuden zu genießen – sei es in Form einer köstlichen Nachspeise oder mit schöner Musik und einer entspannenden Tasse Tee. Schließlich ist es die Summe solcher kleinen Momente, die unsere Lebensqualität ausmachen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute und lassen Sie es sich schmecken!

UNSER STARKES SERVICEANGEBOT

Zusätzlich zu den zahlreichen Rezepten in dieser Broschüre möchten wir Ihnen außerdem unser **starkes Serviceangebot** mit zahlreichen zusätzlichen Informationen und Stützen rund um das **Thema Lungenkrebs ans Herz legen**.

- Patienten-Website www.lungenkrebs.de
  - Infomaterial & Patientenratgeber zum Download
  - GenussKompass zu Ernährung und Kochen
  - Expertenrat
- Facebook Community „Stärker als Lungenkrebs“
- YouTube-Kanal „Stärker als Lungenkrebs“
- www.teste-deinen-lungenkrebs.de
- Awareness-Website www.teste-deinen-lungenkrebs.de

MEINE NOTIZEN

Sie haben offene Fragen zum Thema Ernährung? Dann notieren Sie sie gerne hier für den nächsten Termin mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ernährungsberater.

AstraZeneca GmbH – Tinsdaler Weg 183 – 22880 Wedel
www.astrazeneca.de – www.lungenkrebs.de

DE-35426/21 711139