

Ernährungsmythen – Was ist dran?

Referentinnen

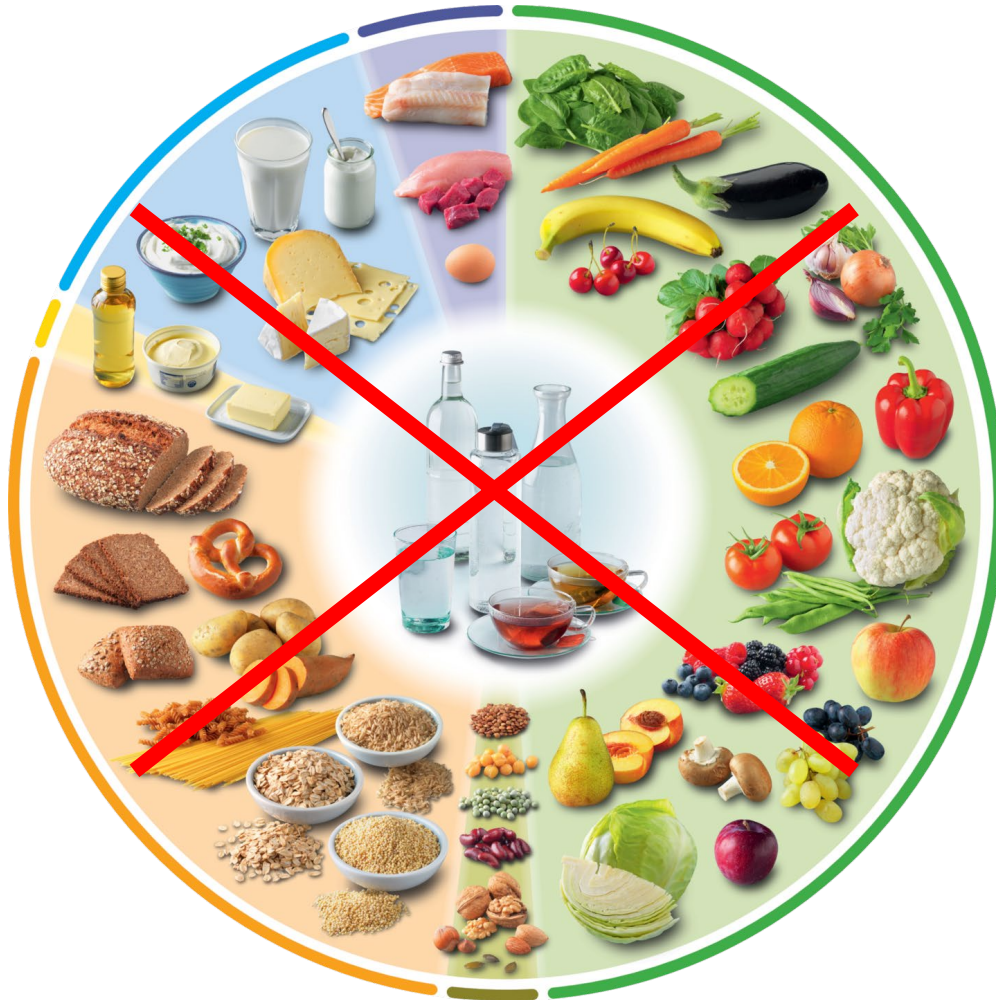
Eva Busam (M.Sc. Ernährungstherapie) &
Sarah Löhnchen

(M.Sc. Ernährungswissenschaft, Ernährungsberaterin/DGE)



1) Sarah Löhnchen und Eva Busam geben beide keine Interessenkonflikte an

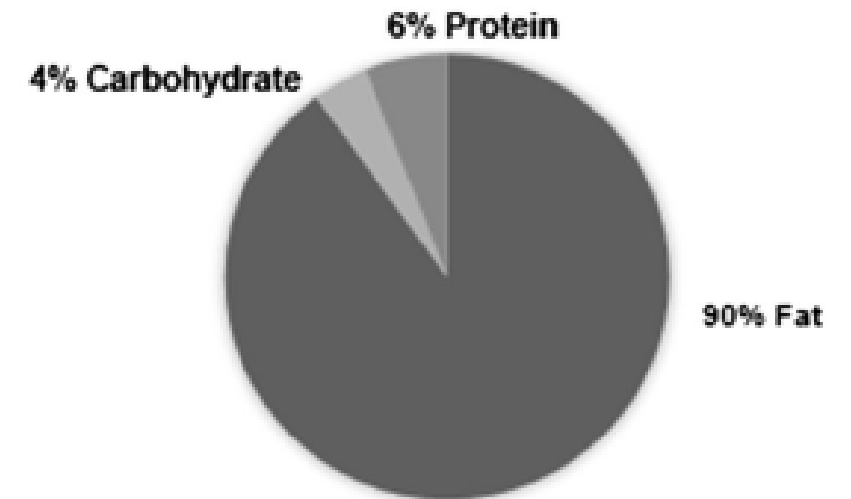
→ Keine Qualitätssicherung in
digitalen und Print-Medien



Die Ernährungsempfehlungen der DGE gelten für **gesunde Erwachsene** in Deutschland im **Alter von 18 – 65 Jahren**, die sowohl pflanzliche als auch tierische Lebensmittel essen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (o. J.): DGE-Ernährungskreis. Online verfügbar unter: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/> (Zugriff: 14.04.2026).

CLASSICAL KETOGENIC DIET 4:1



Leitlinienprogramm Onkologie (Hrsg.). (2026). *S3-Leitlinie Klinische Ernährung in der Onkologie (Version 1.0, Januar 2026)*.

https://register.awmf.org/assets/guidelines/073-006OLk_S3_Klinische-Ernaehrung-in-der-Onkologie_2026-02.pdf, (Zugriff: 14.04.2026).

https://stiftung-perspektiven.de/wp-content/uploads/go-x/u/67cc0867-ff68-4ed5-ab4c-6d160b31b3e7/Kohlenhydratarme-ketogene-Kost_Faktenblatt_Fachleute_2025.pdf, (Zugriff: 14.04.2026).

Erickson, N., Boscheri, A., Linke, B., & Huebner, J. J. M. O. (2017). Systematic review: isocaloric ketogenic dietary regimes for cancer patients. *Medical oncology*, 34(5), 72.

6.2.2 Ketogene Diäten

6.4	Evidenzbasierte Empfehlung	2020
Empfehlungsgrad A	Es liegen ein systematisches Review zu Fallserien und Fallberichten und die Daten aus 3 RCTs zum Gewichtsverlauf unter einer ketogenen Diät vor. In allen Studien...	
Level of Evid 2		
	Konsens	

→ Keine Empfehlung zur ketogenen Ernährung nach aktuellem Wissensstand



Bild KI generiert mit OpenAI, am 16.4.2026

Das Fasten vor, während und nach der Chemotherapie ist auf Grundlage der bisherigen Studienergebnisse für KrebspatientInnen unter Therapie mit **keinen Vorteilen** aber mit **erheblichen Risiken** assoziiert.

https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Leitlinien/Ern%C3%A4hrung/Version_1/LL_Klinische_Ern%C3%A4hrung_in_der_Onkologie_Langversion_1.0.pdfnische Ernährung in der Onkologie

Schmidt L, von Grundherr J, Rubin D, Mathies V, Hübner J for the Working Group Prevention and Integrative Oncology in the German Cancer Society, the German Society for Nutritional Medicine and the German Association of Dietitians (VDD): Fasting during chemotherapy. Ernährungs Umschau 2022; 69(11):172–5



Bild KI generiert mit OpenAI, am 16.4.2026



BfR sieht keine Assoziation zwischen dem Progesteron Gehalt in Milch und Brustkrebs

Die vorliegenden wissenschaftlichen Daten geben gegenwärtig **keinen Anlass** zur Annahme eines relevanten **Gesundheitsrisikos**.

Spurenelementen enthält Milch auch Hormone wie beispielsweise das Progesteron.

Progesteron ist ein weibliches Sexualhormon und wird vor allem in den Eierstöcken gebildet. Dabei unterliegt die Produktion des Hormons natürlichen Schwankungen. Beispielsweise bilden trächtige Kühe kurz vor der Geburt vermehrt Progesteron.

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). (2008). BfR sieht keine Assoziation zwischen dem Progesteron Gehalt in Milch und Brustkrebs. Stellungnahme Nr. 022/2008 vom 21. Januar 2008
<https://www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/detail/hormone-in-fleisch-und-milch-bfr-gibt-antworten-auf-haeufige-fragen>, Zugriff vom 14.04.2026
<https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/fragen-und-antworten-zu-hormonen-in-fleisch-und-milch/>, Zugriff vom 14.04.2026



- Eiweißempfehlung während der Therapie: 1,0-1,5g/kg KG
- Hochverarbeitete Lebensmittel sind nicht empfohlen:
→ Lebensmittelverzehr bevorzugen
- Beratung in Anspruch nehmen

Nehmen Sie keine Nahrungsergänzungsmittel ein.

Einnahme nur bei nachgewiesenem Mangel empfohlen

Tumorzentrum München (Hrsg.). *Manual Ernährung in der Onkologie: Empfehlungen zur Diagnostik, Therapie und Nachsorge*. 2. Aufl., München: W. Zuckschwerdt Verlag, 2024
Leitlinienprogramm Onkologie (Hrsg.). (2026). S3-Leitlinie Klinische Ernährung in der Onkologie (Version 1.0, Januar 2026).
https://register.awmf.org/assets/guidelines/073-006OLk_S3_Klinische-Ernaehrung-in-der-Onkologie_2026-02.pdf, (Zugriff: 14.04.2026).



Bild KI generiert mit OpenAI, am 16.4.2026

- Verzehr von 1-2 Portionen sojahaltiger Lebensmittel/Tag (Isoflavongehalt ca. 25-50 mg) gilt für BrustkrebspatientInnen und –überlebende (auch während einer anti-hormonellen Therapie) als unbedenklich
- 1 Portion = z.B. 1 Glas (250 ml) Sojadrink oder ca. 100g Tofu

Moderater Sojaverzehr gilt als unbedenklich

<https://www.aicr.org/cancer-prevention/food-facts/soy/> (Zugriff: 14.04.2026)

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/sojahaltige-lebensmittel-und-nahrungserganzungsmittel-gesundheitliche-aspekte.pdf> (Zugriff: 14.04.2026)

 **CCC MÜNCHEN**
COMPREHENSIVE
CANCER CENTER
TZM - MÜNCHEN

PATIENTENHAUS

 **CCC MÜNCHEN**
COMPREHENSIVE
CANCER CENTER

Vielen Dank!

Wir freuen uns auf Ihre Fragen!





World Cancer Research Fund; American Institute for Cancer Research. *Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: A Global Perspective*. Washington (DC): AICR; 2007.
World Cancer Research Fund International. *Ernährung, körperliche Aktivität und Krebsprävention: Eine globale Perspektive. Deutschsprachige Ausgabe*. London: WCRF International; 2007



Bild KI generiert

Die WHO empfiehlt die Aufnahme an freien Zuckern auf < 10 E% zu reduzieren

Freie Zucker:

- Zuckerarten, die beigefügt werden
- Zucker, der in Honig, Sirup, Fruchtkonzentraten, Säften enthalten ist

→ ∅ Obst, Milchprodukte,

WHO. (2015). *Guideline: sugars intake for adults and children*. World Health Organization.

Kostenfreie und vertrauliche Beratung für Betroffene mit einer Krebserkrankung sowie An- und Zugehörige

© Eva Busam

CCC MÜNCHEN
COMPREHENSIVE
CANCER CENTER
TzM - MÜNCHEN



Sarah Löhnchen

M.Sc. Ernährungswissenschaft
Ernährungsberaterin DGE (EB/DGE)

Tumorzentrum / CCC München

Tel.: 089/4400-53344

E-Mail: sarah.loehnchen@med.uni-muenchen.de

Pettenkofenstr. 8a, 3. OG, Zimmer A 3.06
80336 München



Eva Busam

M.Sc. Ernährungstherapie

Tumorzentrum / CCC München

Tel.: 089/4400-53347

E-Mail: Eva.Busam@med.uni-muenchen.de

Pettenkofenstr. 8a, 3. OG, Zimmer A 3.06
80336 München

Beratungsstelle für Ernährung & Krebs des

Tumorzentrums München am CCC München

kostenfrei – praxisnah – fundiert

CCC MÜNCHEN
COMPREHENSIVE
CANCER CENTER
TzM - MÜNCHEN

PATIENTENHAUS

CCC MÜNCHEN
COMPREHENSIVE
CANCER CENTER

www.ccc-muenchen.de/tumorzentrum

6.2.1 Fasten

6.3	Evidenzbasierte Empfehlung	2025
Empfehlungsgrad A	<p>Es liegen keine ausreichenden Daten aus RCTs zur Wirksamkeit von Fasten (< 400kcal/d) unter laufender Tumorthherapie bei Patienten mit einer onkologischen Erkrankung vor.</p> <p>Fasten soll Patienten mit einer onkologischen Erkrankung unter laufender Tumorthherapie nicht außerhalb von Studien empfohlen werden.</p>	
Level of Evidence 2	<p>[297], [298], [299]</p>	
	<p>Konsens</p>	

