

Checkliste zur Beurteilung einer Krebsdiät

Hallo und herzlich willkommen zum Podcast „Klinische Ernährung“ der GHD GesundHeits GmbH Deutschland. Wir von der GHD GesundHeits GmbH Deutschland beraten seit vielen Jahren im Bereich der Ernährungstherapie.

In meinem heutigen Podcast geht es um die Beurteilung von Krebsdiäten.

Wir möchten Ihnen eine Checkliste zur Beurteilung einer Krebsdiät geben. Sind die Empfehlungen einer Diät sinnvoll? Sehen Sie sich die Ernährungsempfehlung einer Diät genau an. Sollten Sie bei der Prüfung der Ernährungsempfehlung einer Diät eine oder mehrere der folgenden gestellten Fragen mit ja beantworten, ist eine Umstellung auf eine solche Diät nicht als empfehlenswert einzustufen.

Wird ein häufiger Verzehr eines oder weniger Lebensmittel oder Getränke empfohlen? Werden einzelne Lebensmittel oder Getränke strikt verboten? Wird einzelnen Lebensmitteln oder Getränken eine besondere heilende Wirkung nachgesagt? Bedeutet die empfohlene Ernährungsweise eine starke Veränderung oder Einschränkung Ihrer üblichen Ernährungsgewohnheiten? Wird längerer Nahrungsverzicht oder Fasten empfohlen? Wird das tägliche Essen und Trinken für Sie zur unangenehmen Pflichtübung, wenn Sie sich an die Empfehlung halten?

Also, wenn Sie eine der Fragen mit ja beantwortet haben, ist eine Umstellung auf eine solche Diät nicht als empfehlenswert einzustufen.

Außerdem gilt: Wenn Sie vorhaben, Ihre Ernährung stark umzustellen, besprechen Sie dieses Vorhaben unbedingt mit Ihrem Arzt oder Ihrem Ernährungsberater.

Gerne geben wir dir weitere Tipps oder Empfehlungen unter der E-Mail-Adresse ernaehrungsberatung@gesundheitsgmbh.de