



28. Oktober 2016

## Bunte Gemüsepommes in der Krebsnachsorge

### Universitäts KrebsCentrum Dresden startet neues Ernährungsprogramm für Tumorpatienten und ihre Partner

**Das Universitäts KrebsCentrum (UCC) am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden erweitert sein Angebot für Tumorpatienten: Im Rahmen der Initiative ‚Aktiv in der Nachsorge‘ bietet das UCC neben einem Bewegungsprogramm ab sofort auch Ernährungskurse an. An vier Abenden lernen Patienten in der Nachsorge mit jeweils einer ihnen nahestehenden Person Neues über gesunde Kost und deren Zubereitung und kochen gemeinsam. Dank der Einnahmen der durch die Stiftung Leben mit Krebs initiierten Dresdner Benefiz-Regatta „Rudern gegen Krebs“ sowie weiteren Sponsoren kann das Programm für die Teilnehmer kostenlos angeboten werden. Für den nächsten, im November beginnenden Kurs können sich noch Interessenten anmelden.**

Ein wichtiges Ziel nach einer abgeschlossenen Krebsbehandlung ist es, durch einen gesunden Lebensstil Kraft und Zufriedenheit zu gewinnen. Eine ausgewogene Kost, sich mit Familie oder Freunden zu einer gemeinsamen Mahlzeit treffen und bewusst genießen – all dies fördert das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden. Auch wenn ein leckeres Stück Sahnetorte oder das Schnitzel in Rahmsauce als gewohnte Kost verlockend sind – durch ihren hohen Energiegehalt und geringen Anteil an Ballaststoffen entsprechen diese Speisen nicht einer ausgeglichenen und gesunden Ernährung. Um hier neue Impulse zu setzen und seinen Lebensstil zu ändern, brauchen viele Menschen Unterstützung. Dies kann das UCC mit dem ‚Aktiv in der Nachsorge‘-Ernährungsprogramm bieten. Es richtet sich insbesondere an jene, denen es schwer fällt, eine ausgewogene Ernährung in den Alltag zu integrieren. Das Besondere an diesem Angebot ist, dass auch Kochpartner, seien es der Lebenspartner oder ein guter Freund, mit eingeladen sind. An vier Abenden lernen die Teilnehmer in einer kleinen Gruppe beim gemeinsamen Kochen und Essen, die eigene Ernährung abwechslungsreich, gesund und genussvoll zu gestalten. „Eine ausgewogene Ernährung ist ein

Universitätsklinikum  
Carl Gustav Carus Dresden  
an der Technischen  
Universität Dresden  
Anstalt des öffentlichen Rechts  
des Freistaates Sachsen

[www.uniklinikum-dresden.de](http://www.uniklinikum-dresden.de)  
[www.facebook.com/ukdresden](https://www.facebook.com/ukdresden)  
[www.twitter.com/medizin\\_tud](https://www.twitter.com/medizin_tud)

Pressestelle:  
Holger Ostermeyer  
Telefon 0351 458 41 62  
Mobil: 0162 255 08 99  
Fax 0351 458 88 41 62  
E-Mail: [pressestelle@uniklinikum-dresden.de](mailto:pressestelle@uniklinikum-dresden.de)

Postanschrift:  
01304 Dresden

Besucheranschrift:  
Fetscherstraße 74  
01307 Dresden  
Haus 1, Zimmer 212





## MEDIEN-INFORMATION – Seite 2 von 5

wesentlicher Baustein unserer Gesundheit und gerade für Krebspatienten in der Nachsorge von entscheidender Bedeutung“, sagt Prof. Gerhard Ehninger, geschäftsführender Direktor des UCC. In diesem Jahr finden drei Kurse statt, an denen insgesamt mehr als 30 Personen teilnehmen können. Für das kommende Jahr sind vier weitere dieser Angebote geplant.

### **Gesunde und genussvolle Ernährung für Tumorpatienten**

„Gibt es besondere Nahrungsmittel, die ich nach meiner Krebserkrankung essen sollte?“, „Gibt es eine Diät gegen Krebs?“ – oft sind Patienten verunsichert, wenn es um die richtige Ernährung geht. Experten empfehlen Krebspatienten eine gesunde und ausgewogene Kost, die aus möglichst unterschiedlichen Energie-, Vitamin- und Nährstofflieferanten besteht. Im ‚Aktiv in der Nachsorge‘-Programm erfahren die Teilnehmer unter Anleitung einer Ernährungsberaterin, dass eine solche Ernährung gar nicht so schwer und vor allem richtig lecker ist. Ein Beispiel sind die bunten Gemüsepommes, die auf dem Speiseplan des letzten Kursabends stehen: Hier werden Süßkartoffeln, Karotten, Petersilienwurzeln und vorgekochte Rote Beete in fingerdicke Stücke geschnitten und mit Sesam, Petersilie und Olivenöl im Ofen gebacken. Gemeinsam mit einem selbstgemachten Dip bringt dieses Gericht eine bunte Vielfalt an Wurzelgemüse auf den Teller. Durch eine geringere Backtemperatur und weniger Fett stellen sie eine gesündere Alternative zu Pommes dar.

### **Den ‚inneren Schweinehund‘ im Alltag besiegen – auch bei der Ernährung**

Das Wissen um eine gesunde Ernährung ist nicht alles. Die Teilnehmer des ‚Aktiv in der Nachsorge‘-Programms werden dabei begleitet, realistische Ziele zu setzen und individuelle Ernährungspläne umzusetzen. Auch Strategien, wie man so mancher ‚kulinarischer und hochkalorischer Verführung‘ widerstehen und seinem gesunden Ernährungsverhalten treu bleiben kann, werden erarbeitet.

### **Lebensqualität steht im Fokus des Programms**

Das ‚Aktiv in der Nachsorge‘-Ernährungsprogramm möchte Patienten dabei unterstützen, einen individuellen und gesunden Ernährungsstil zu entwickeln und beizubehalten, um Kraft und Lebenszufriedenheit zu gewinnen. Die jetzt startenden Kurse sind Teil des Programms ‚Aktiv in der Nachsorge‘, das vom UCC-Präventions- und Bildungszentrum entwickelt und wissenschaftlich begleitet wird. Die Stiftung Leben mit Krebs und die Stiftung Hochschulmedizin Dresden fördern die Initiative. Weitere Sponsoren sind die Konsum Dresden eG, die das Programm mit frischen Lebensmitteln unterstützt sowie die Sparda-Bank Berlin eG,



## MEDIEN-INFORMATION – Seite 3 von 5

mit deren Hilfe unter anderem die Küche mit Kochequipment ausgestattet werden konnte.

### **Anmeldungen ab sofort möglich**

Interessenten für das Programm können sich an das Team des Präventions- und Bildungszentrums wenden, das unter Telefon: 0351 458-7447 oder E-Mail: [praeventionszentrum@krebscentum.de](mailto:praeventionszentrum@krebscentum.de) erreichbar ist.

### **Weitere Informationen**

[www.krebscentrum.de](http://www.krebscentrum.de)

[www.stiftung-hochschulmedizin.de/](http://www.stiftung-hochschulmedizin.de/)

[www.krebshilfe.de/wir-informieren/ueber-krebs/welt-krebstag02.html](http://www.krebshilfe.de/wir-informieren/ueber-krebs/welt-krebstag02.html)

[www.uicc.org](http://www.uicc.org) (Website der Weltkrebsorganisation – UICC).

### **Kontakt für Journalisten**

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden

Universitäts KrebsCentrum (UCC)

Präventions- und Bildungszentrum

Dr. rer. medic. Dipl.-Psych. Nadja Seidel

Tel.: 0351 458 74 45

[praeventionszentrum@krebscentum.de](mailto:praeventionszentrum@krebscentum.de)

### **Stiftung Hochschulmedizin**

Die Stiftung Hochschulmedizin Dresden wurde 2012 als rechtsfähige Stiftung des bürgerlichen Rechts errichtet. Ihr Ziel ist es, über die Grundversorgung hinausgehende Projekte der Krankenfürsorge, der medizinischen Forschung sowie der Aus- und Weiterbildung medizinischen Personals am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus und der Medizinischen Fakultät Dresden zu fördern. Ebenso leistet sie vielfältige Beiträge zur Volks- und Berufsbildung auf dem Gebiet der Medizin, insbesondere hinsichtlich der Arzt-Patienten-Kommunikation, der Prävention und des gesunden Alterns. Zustiftungen an die Stiftung Hochschulmedizin Dresden helfen, das Stiftungskapital zu erhöhen und schaffen die Voraussetzungen für eine nachhaltige, generationenübergreifende Förderung. Mit Spenden werden Projekte am Universitätsklinikum und der Medizinischen Fakultät gefördert.

Die Kontoverbindung der Stiftung Hochschulmedizin Dresden: IBAN DE27 8505 0300 0221 0457 40, BIC OSDDDE81XXX bei der Ostsächsischen Sparkasse Dresden.

Weitere Informationen über [www.stiftung-hochschulmedizin.de](http://www.stiftung-hochschulmedizin.de) und [info@stiftung-hochschulmedizin.de](mailto:info@stiftung-hochschulmedizin.de),



## MEDIEN-INFORMATION – Seite 4 von 5

### Stiftung Leben mit Krebs

Seit ihrer Gründung im Jahre 2005 hat es sich die Stiftung Leben mit Krebs zum Ziel gemacht, die Lebensqualität krebserkrankter Menschen entscheidend zu verbessern. Die Stiftung fördert hierfür therapieunterstützende Angebote und wissenschaftliche Projekte, die das Leben mit Krebs ein Stück leichter machen sollen. Als zentraler Schwerpunkt hat sich die Stiftung zur Aufgabe gemacht, die Bewegungstherapie für Patienten zu etablieren. Mit den bundesweit stattfindenden Benefiz-Regatten „Rudern gegen Krebs“ wirbt die Stiftung seit zehn Jahren erfolgreich Spendengelder ein. Insgesamt fanden bisher 70 Regatten in Kooperation mit lokalen Rudervereinen und onkologischen Therapieeinrichtungen statt. In diesem Jahr war die Benefiz-Regatta in 13 deutschen Städten zu Gast – darunter Anfang September zum sechsten Mal in Dresden.

### Universitäts KrebsCentrum

Das UCC ist seit 2007 ein durch die Deutsche Krebshilfe ausgezeichnetes onkologisches Spitzenzentrum. Oberstes Ziel des Zentrums ist es, Patienten mit Tumorerkrankungen eine optimale Diagnostik, Behandlung und Nachsorge nach dem neuesten medizinischen Kenntnisstand anzubieten. Als onkologisches Spitzenzentrum steht das UCC für eine exzellente Krankenversorgung und Forschung. Mit seinem Präventions- und Bildungszentrum engagiert sich das Universitäts KrebsCentrum seit mehr als sechs Jahren für eine Stärkung des öffentlichen Bewusstseins für Krebserkrankungen und deren individuelle Vorbeugung. Mit Angeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene informiert es die Bevölkerung sachsenweit. Allein in den letzten sechs Jahren konnten mehr als 14.000 Kinder und Jugendliche in Sachsen mit Projekten des UCC erreicht werden.



### Die Deutschen Universitätsklinik

sind führend in der Therapie komplexer, besonders schwerer oder seltener Erkrankungen. Die 33 Einrichtungen spielen jedoch als Krankenhäuser der Supra-Maximalversorgung nicht nur in diesen Bereichen eine bundesweit tragende Rolle. Die Hochschulmedizin ist gerade dort besonders stark, wo andere Krankenhäuser nicht mehr handeln können: Sie verbindet auf einzigartige Weise Forschung, Lehre und Krankenversorgung. Die Uniklinika setzen federführend die neuesten medizinischen Innovationen um und bilden die Ärzte von morgen aus. Damit sind "Die Deutschen Universitätsklinik" ein unersetzbarer Impulsgeber im deutschen Gesundheitswesen. Der Verband der Universitätsklinik Deutschlands (VUD) macht diese besondere Rolle der Hochschulmedizin sichtbar. Mehr Informationen unter: [www.uniklinika.de](http://www.uniklinika.de)

### Spitzenmedizin für Dresden: Uniklinikum weiterhin ganz vorn in deutschem Krankenhaus-Ranking

Deutschlands größter, im Oktober 2016 zum fünften Mal erscheinender Krankenhausvergleich des Nachrichtenmagazins „Focus“ bescheinigt dem Universitätsklinikum Carl Gustav Dresden (UKD) eine hervorragende Behandlungsqualität. Die Dresdner Hochschulmedizin erreichte Platz drei im deutschlandweiten Ranking. Dies ist ein weiterer Beleg für die überdurchschnittliche Qualität der 21 Kliniken des UKD. Gesundheitsexperten sowie insgesamt 15.000 Ärzte hatten Kliniken aus ganz Deutschland beurteilt.

19 Fachbereiche wurden beim Focus-Vergleich bewertet. Dabei schaffte es das Uniklinikum mit elf Kliniken in die Spitzengruppe – der Gruppe, in der sich die Gesamtbewertung der Klinik deutlich von den restlichen Ein-



## MEDIEN-INFORMATION – Seite 5 von 5

richtungen abhebt. Das Dresdner Uniklinikum bekam vor allem Top-Noten für die Therapie von Darm- und Prostatakrebs in den Kliniken für Viszeral-, Thorax- und Gefäßchirurgie, der Medizinischen Klinik I beziehungsweise Urologie. Zur Kategorie „Spitzengruppe“ gehört bei der Behandlung von Krebserkrankungen darüber hinaus die Klinik für Strahlentherapie und Radioonkologie. Neu hinzugekommen ist das positive Ranking in der Behandlung von Brustkrebs durch die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Auch auf dem Gebiet der seelischen Erkrankungen ist das Uniklinikum stark aufgestellt: Top-Noten erhielt die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie für die Behandlung von Depressionen und die Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik für die Therapie von Angststörungen. Außerdem in den Spitzengruppen vertreten: Die Klinik für Neurologie für die Behandlung von Multipler Sklerose und Parkinson, das UniversitätsCentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie für seine Expertise in der Endoprothetik und die Medizinische Klinik III für die Behandlung von Diabetes.