



Making Meals Make Sense:

Ein Koch- und Handbuch für die Zeit nach der Behandlung von Kopf-Hals-Tumoren



Einleitung	3
Was erwartet mich nach der Krebstherapie?	4
Probleme beim Kauen	5
Probleme beim Schlucken	5
Essen und Trinken	6
Trockener Mund	6
Geschmacksverlust	7
Psychologische Auswirkungen	7
Bedeutung einer guten Ernährung	8
Tipps für eine bessere Ernährung	9
„Top Tipps“ ehemaliger Patienten	10
Rezepte aus ganz Europa	12
Karotten-Curry-Suppe	13
Ratatouillesuppe	14
Johannisbrotrolle mit Mandelbutter	15
Geräucherter Schellfisch „Florentiner Art“	16
Butternusskürbis und Maissuppe	17
Lachsfilet mit Kurkuma, schwarzem Pfeffer und Limettensaft	18
Nährwertangaben	19
Danksagung und Sponsoren	20

Essen und Trinken ist aus unserem Alltag nicht wegzudenken. Ganz gleich, ob wir zuhause kochen, Freunde und Familie zum Abendessen treffen oder es etwas zu Feiern gibt – das Essen steht fast immer im Mittelpunkt des Geschehens. Doch nach einer Kopf-Hals-Krebstherapie können sowohl körperliche als auch psychologische Aspekte, die Freude an Essen und Trinken stark einschränken.

Dieses Kochbuch wurde im Rahmen der „*Make Sense*“-Kampagne von ehemaligen Patienten mit Kopf-Hals-Krebs kreiert, um andere Betroffene, deren Angehörige und auch Pflegepersonal dabei zu unterstützen, leckere und gehaltvolle Gerichte zu kochen und dabei über die enthaltenen Nährwerte informiert zu sein. Alle hier vorgestellten Rezepte wurden von Menschen ausprobiert, bei denen selbst Kopf-Hals-Krebs therapiert wurde. Sie teilen in diesem Buch neben den leckeren Kochrezepten auch ihre Erfahrungen und ihre „Top Tipps“, um Herausforderungen im Alltag zu meistern.



Was erwartet mich nach der Krebstherapie?

4



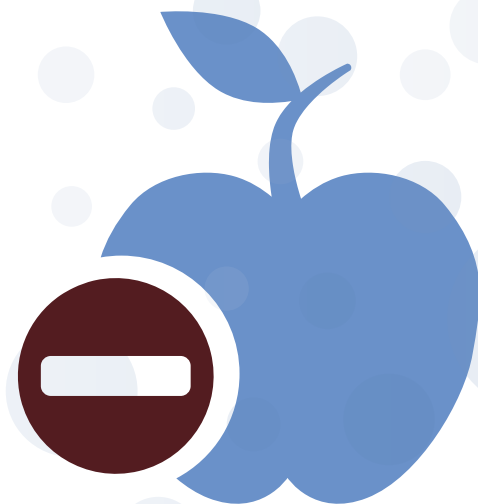
In den vergangenen Jahren hat sich hinsichtlich der Behandlung von Kopf-Hals-Tumoren viel getan. Neue Therapieformen und innovative Operationstechniken ermöglichen Patienten bessere Ergebnisse. Menschen mit Kopf-Hals-Krebs haben mit einer frühzeitigen Behandlung mittlerweile gute Überlebenschancen. Folglich leben mehr Menschen mit den körperlichen und psychologischen Folgen der Behandlung und müssen sich damit auseinandersetzen.

Es gibt keinen „typischen“ Krankheitsverlauf bei Kopf-Hals-Tumoren. Die Krankheit kann von Patient zu Patient sehr unterschiedlich verlaufen, weshalb es auch viele verschiedene Behandlungsmöglichkeiten gibt. Die auftretenden Nebenwirkungen hängen auch davon ab, wie stark die Behandlung ist und in welchem Bereich sie durchgeführt werden muss. Obwohl einige der therapiebedingten Nebenwirkungen mit der Zeit von selbst besser werden, gibt es leider keine Garantie dafür, dass Essen und Trinken wieder zur Normalität werden. Ein paar der Herausforderungen, die im Anschluss an die Behandlung auftreten können, werden auf den folgenden Seiten beschrieben.

Probleme beim Kauen

Eine häufige Nebenwirkung nach Operationen, Chemo- oder Strahlentherapie sind Probleme beim Kauen. Viele Menschen erleben nach der Behandlung Schmerzen, Schwellungen und Schwierigkeiten beim Öffnen ihres Mundes (Trismus). Diese können das Kauen erschweren und in der Folge weitere störende Aspekte mit sich bringen, wie z. B.:

- **Tröpfeln beim Essen**
- **Essen, das an einer Mundseite haften bleibt**
- **Erhöhtes Risiko, sich auf die Zunge oder die Wangeninnenseite zu beißen**



Probleme beim Schlucken

Gelangt Essen versehentlich in die Luftröhre oder Nasenhöhle, kann dies das Schlucken erschweren. Diese Schluckprobleme können sich auf verschiedene Weise äußern, z. B.:

- **Essen, das durch die Nase wieder herauskommt**
- **Das Gefühl, zu viel Speichel zu produzieren**
- **Wiederholte Brustinfektionen**
- **Gewichtsverlust**
- **Essen, das an der Rückseite des Rachens haften bleibt**
- **Husten und Spucken während des Essens oder Trinkens**
- **Ein gurgelndes Geräusch beim Sprechen**



Essen und Trinken

Viele Patienten müssen nach der Behandlung auf weiche und flüssige Lebensmittel zurückgreifen. Die Dauer ist individuell verschieden. Keine festen Lebensmittel essen zu können, kann leider die Lust auf Essen reduzieren. Dies kann ohne Kontrolle zu einer verringerten Kalorienaufnahme und einer Mangelernährung führen. Je nach Schweregrad der Behandlung kann es notwendig sein, dass im Krankenhaus eine Ernährungssonde gelegt wird, um ausreichend Nahrung und Nährstoffe aufzunehmen. Viele Menschen verlieren nach der Behandlung an

Gewicht. Deshalb kann es wichtig sein, die Kalorienaufnahme zu erhöhen, indem auf kalorienreichere Varianten von Lebensmitteln zurückgegriffen wird. Es sollte zudem darauf geachtet werden, kein scharfes Essen zu sich zu nehmen, da dies zu Entzündungen im Mund oder Verdauungstrakt führen kann.



Trockener Mund

Chemo- und Strahlentherapie können als Folge einer nicht ausreichenden Speichelproduktion eine Trockenheit der Mundschleimhaut (Xerostomie) hervorrufen. Auch hier variiert der Schweregrad, jedoch kann es für manche Betroffene auch ein dauerhafter Zustand bleiben. Die Trockenheit löst häufig ein unangenehmes Gefühl beim Essen und Trinken aus. Auch wenn dies leider unvermeidbar ist, können die Symptome über verschiedene Wege gelindert werden:



- **Regelmäßig Wasser trinken**
- **Regelmäßige Zahnarztbesuche**
- **Gute Mundhygiene**
- **Feuchte Ernährung
z. B. durch reichlich Sauce**

Geschmacksverlust

Einige Behandlungen wirken sich auf den Geschmacks- und Geruchssinn aus. Strahlen- und Chemotherapie können die Geschmacksknospen und Speicheldrüsen schädigen und dadurch den Geschmack verändern. Das Essen schmeckt dann womöglich metallisch, bitter oder salzig, begleitet von einem stechenden oder brennenden Gefühl. Diese Geschmacksveränderungen verbessern sich oftmals in den ersten Wochen und Monaten nach der Behandlung. Wurden jedoch bei der Behandlung die Speicheldrüsen beschädigt, kann es vorkommen, dass sich der Geschmackssinn nicht mehr normalisiert.

Psychologische Auswirkungen

Auch wenn die psychologischen Folgen der Kopf-Hals-Krebsbehandlung nach außen hin nicht sichtbar sind, können sie lange anhalten und die Betroffenen stark beeinträchtigen.

Essen und Trinken sind in unserer Gesellschaft ein wichtiger Bestandteil vieler sozialer Interaktionen. Fehlt das Selbstvertrauen vor anderen zu essen, kann dies Betroffene daran hindern, zu einem aktiven Sozialleben zurückzukehren.



Eine gute Ernährung ist nach allen großen operativen Eingriffen oder Behandlungen wichtig. Nach der Behandlung von Kopf-Hals-Tumoren ist sie jedoch besonders relevant. Das Ziel sollte sein, so schnell wie möglich wieder zur gewohnten und normalen Ernährung zurückzukehren. Leider ist diese Übergangsphase für die Betroffenen aus verschiedenen Gründen nicht einfach.

Viele Patienten mit Kopf-Hals-Krebs haben aufgrund ihrer Symptome bereits zum Zeitpunkt der Diagnose einen gewissen Grad an Unterernährung, der sich durch die Behandlung wahrscheinlich verschärft. Neben den körperlichen Auswirkungen der Behandlung kann auch der emotionale Stress, dem die Betroffenen ausgesetzt sind, zu einer verringerten Nahrungsaufnahme führen. Es ist deshalb sehr wichtig, den Energie- und Proteinanteil in der Ernährung während der Behandlung zu maximieren, um das Energieniveau zu halten.

Die Forschung hat gezeigt, dass eine kalorien- und proteinarme Ernährung mit schlechten Behandlungsergebnissen und einer verminderten Lebensqualität einhergeht. Es ist also wichtig, dass Betroffene auch bei der Aufrechterhaltung einer guten Ernährung unterstützt werden,

damit sich ihre Ergebnisse verbessern können.

Nach der Behandlung ist eine gehaltvolle Ernährung mit zusätzlichen Kalorien und Proteinen notwendig, um die Heilung von Operationswunden und die Genesung zu unterstützen. Wie bereits erwähnt, sind die Nebenwirkungen nach Abschluss der Behandlung oft langanhaltend. Die Beratung durch einen Ernährungswissenschaftler im Rahmen eines multidisziplinären Teams ist deshalb unerlässlich, um eine angemessene Unterstützung gewährleisten zu können. Da Betroffene möglicherweise nicht selbst erkennen, dass sie an Unterernährung leiden, ist es wichtig, ihre Ernährung regelmäßig zu analysieren. Auch Angehörige und Pflegepersonal spielen bei der Überwachung der Ernährung eine wichtige Rolle.



Wie kann ich mich ausgewogen ernähren?



Das Pürieren, Vermengen oder Untermischen von flüssigen Lebensmitteln wie Joghurt, kann das Schlucken erleichtern.

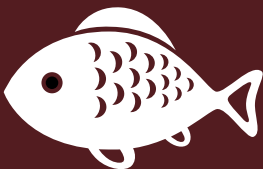
Suppen und Smoothies sind eine leckere Möglichkeit, die Kalorienzufuhr aufrechtzuerhalten und gleichzeitig viel Obst und Gemüse zu sich zu nehmen.



Fettriche Produkte wie Vollmilch, geriebener Käse, fettreicher Joghurt, extra natives Olivenöl und Fruchtsäfte bringen zusätzliche Kalorien und Nährstoffe.



Wende dich an einen Experten, um mit ihm sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel für deinen Ernährungsplan zu finden und somit eine ausreichende Nährstoffaufnahme zu gewährleisten.



Weichere Lebensmittel wie schuppige Fische, Hackfleisch, weich gekochtes Gemüse oder Bananen lassen sich leicht zerdrücken.

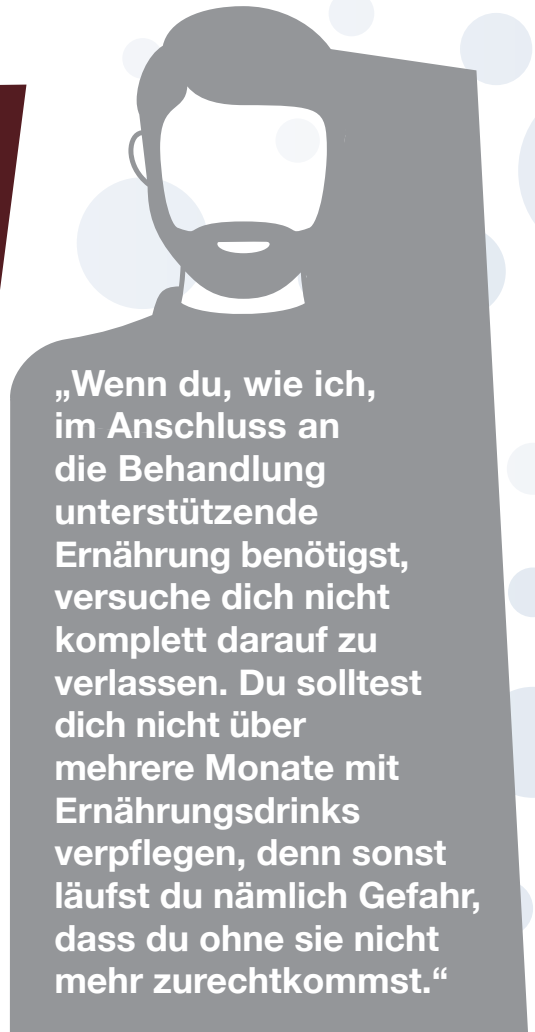
Wie kommt man mit den Einschränkungen nach der Behandlung zurecht?



„Nimm dir die Zeit, die du brauchst und sei geduldig mit dir. Mir hat es geholfen, eine Routine zu entwickeln. So konnte ich mich an die Veränderungen gewöhnen und es wurde einfacher, damit umzugehen.“



„Wähle Lebensmittel danach aus, wie schwierig sie zu essen sind. Suppen sind immer leicht zu essen und können sehr nahrhaft sein.“



„Wenn du, wie ich, im Anschluss an die Behandlung unterstützende Ernährung benötigst, versuche dich nicht komplett darauf zu verlassen. Du solltest dich nicht über mehrere Monate mit Ernährungsdrinks verpflegen, denn sonst läufst du nämlich Gefahr, dass du ohne sie nicht mehr zurechtkommst.“



„Nach meiner Behandlung hat das Essen immer komisch geschmeckt und hatte oft einen metallischen Geschmack. Das Hinzufügen von Gewürzen hat mir, bei der Wiederherstellung meines Geschmackssinnes, geholfen.“

„Top Tipps“ ehemaliger Patienten

11



„Gleich nach meiner Behandlung habe ich einen Strohhalm benutzt, um Flüssigkeiten so weit wie möglich in meine Kehle zu bringen. Je mehr man übt, desto leichter wird es und irgendwann braucht man dann vielleicht gar keinen mehr.“



„Scheue dich nicht, nach Alternativen zu fragen. Bis jetzt bin ich noch in keinem Restaurant gewesen, das kleine Änderungswünsche abgelehnt hat. Wenn man erklärt warum, ist das eigentlich nie ein Problem.“



„Zwinge dich nicht dazu auswärts essen zu gehen, wenn du noch nicht bereit dafür bist.“



„Probiere alles aus! Deine Geschmacksknospen verändern sich im Laufe der Zeit. Kannst du etwas nicht essen, dann lass es liegen. Kümmere Dich nicht darum, was andere von dir denken könnten – das ist deren Problem und nicht deins.“



„Mit einem Ernährungsberater zu sprechen ist sehr wichtig. Ich wollte zum Beispiel wissen, um welche Zutaten ich meine Gerichte ergänzen kann, um Probleme aufgrund der fehlenden Speichelbildung zu minimieren.“

Rezepte aus ganz Europa

Die leckeren Rezepte auf den nachfolgenden Seiten wurden von Menschen mit Kopf-Hals-Krebs aus ganz Europa eingereicht. Sie haben ihnen geholfen, sich nach ihrer Behandlung an die neue Ernährungsweise zu gewöhnen.*

**Wir empfehlen dir, die Rezepte zusammen mit deinem Betreuerteam durchzugehen und sie nach deinen persönlichen Bedürfnissen anzupassen.*

Karotten-Curry-Suppe; Magali, Belgien	13
Ratatouillesuppe; Anke, Deutschland	14
Johannisbrotrolle mit Mandelbutter; Sara, Portugal	15
Geräucherter Schellfisch „Florentiner Art“; Chris, Vereinigtes Königreich	16
Butternusskürbis und Maissuppe; Cath, Vereinigtes Königreich	17
Lachsfilet mit Kurkuma, schwarzem Pfeffer und Limettensaft; Alison, Vereinigtes Königreich	18

Karotten-Curry-Suppe

13

Portionen: 8 

Zubereitungszeit: 15 min Kochzeit: 35 min



Magali
Belgien



Zutaten

4 Dosen Hühnerbrühe (je 411g) oder 4 Dosen Gemüsebrühe (411g) für eine vegetarische oder vegane Suppe
8 große Karotten, gewaschen und in ca. 5 cm lange Stücke geschnitten
1 große Zwiebel, kleingeschnitten
1 EL Butter (oder Öl für Veganer)
2 ½ EL Currypulver
½ TL Kurkuma
¼ TL gemahlener Ingwer
1/8 TL Cayennepfeffer
180 ml Sahne (optional)
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Zwiebelstücke mit Butter in einem großen Topf dünsten, bis sie glasig sind.
2. Brühe und Karotten zugeben und zum Kochen bringen.
3. Alle Gewürze einrühren und alles solange köcheln lassen, bis die Karotten gar sind.
4. Mit Hilfe eines Mixers den Eintopf zu einer einheitlichen, glatten Suppe verarbeiten. Bei einem Standmixer am besten auf mehrere Etappen aufteilen, damit er nicht überläuft.
5. Alles zurück in den Topf, umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Für eine cremige und feine Note nun noch die Sahne unterrühren.
7. Heiß servieren!

Dieses Gericht ist einfach zuzubereiten, es schmeckt gut und beinhaltet zudem eine Reihe an wichtigen Nährstoffen.

„Ich hatte anfangs Schwierigkeiten mit dem Kauen und Schlucken und habe manchmal auch etwas verschüttet, wenn ich getrunken habe. Im Laufe der Zeit habe ich aber neue Mittel und Wege gefunden zu Essen und zu Trinken. Meine Ernährung habe ich so angepasst, dass ich Lebensmittel esse, die in meinem Mund weich werden, wie z. B. Nudeln. Unterwegs habe ich immer nach kleinen Portionen gefragt, die ich langsam essen konnte. Um den großen Hunger zu vermeiden, esse ich bevor ich ausgehe oftmals zuhause noch eine Suppe.“

Dieses Rezept wurde von C. Taylor zur Verfügung gestellt und ist im Original abrufbar auf [geniuskitchen.com](http://www.geniuskitchen.com/recipe/curried-carrot-soup-303883#activity-feed):
<http://www.geniuskitchen.com/recipe/curried-carrot-soup-303883#activity-feed>

Portionen: 2-3 

Zubereitungszeit: 20 min Kochzeit: 30 min



Anke
Deutschland

Zutaten

4 EL Olivenöl	1 l Gemüsebrühe
1 große Zwiebel, kleingeschnitten	100 ml Schlagsahne
3-4 Knoblauchzehen, kleingeschnitten (fein)	Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer
1 rote Chilischote, kleingeschnitten (Menge nach Belieben)	2-3 TL weißer Zucker
1 Aubergine, gewürfelt	Frisch gemahlene Muskatnuss
4 Esslöffel Tomatenmark	1-2 Lorbeerblätter
2 Paprika (rot und gelb)	1 TL geräuchertes Paprikapulver (Pimentón de la Vera picante)
1 Zucchini, gewürfelt	4-5 EL Mascarpone, saure Sahne oder Crème fraîche
1 mittelgroße Dose gehackter Tomaten mit Saft	Mit getoastetem Brot/Baguette und einem extra Schlag Mascarpone servieren
Frischer Oregano und/oder Thymian, gehackt	

Zubereitung

1. Das Olivenöl in einem großen Topf auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und dann die fein gehackte Zwiebel, Knoblauchzehen und Chilischote darin dünsten.
2. Solange dünsten bis die Zwiebeln glasig sind, dann das Tomatenmark und die Aubergine zugeben, für 2-3 Minuten köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren.
3. Paprika, Zucchini und die frischen Kräuter zugeben und für ein paar Minuten anbraten, dabei immer wieder umrühren.
4. Mit den gehackten Dosentomaten und deren Saft ablöschen, danach die heiße Gemüsebrühe und die Schlagsahne zugeben.
5. Gewürze zufügen (Meersalz, schwarzer Pfeffer, geräuchertes Paprikapulver, Zucker, Muskatnuss) und für 20-30 Minuten oder bis das Gemüse weich ist, köcheln lassen.
6. Den Topf von der Kochstelle nehmen und alles mit einem Stabmixer zerkleinern.
7. Mascarpone zufügen und anschließend alles durch ein feines Sieb geben.
8. Den Topf wieder auf der Kochstelle platzieren und die Lorbeerblätter zugeben.
9. Die Suppe ein paar Minuten weiter köcheln lassen und je nach Belieben würzen.
10. Die Lorbeerblätter herausnehmen und die Suppe mit einem großzügigen Schlag Mascarpone, saure Sahne oder Crème fraîche, und einer Scheibe Toastbrot servieren.

Diese köstliche Suppe ist einfach zuzubereiten und ist eine tolle Möglichkeit, Gemüse im Speiseplan unterzubringen. Die weiche Konsistenz macht es einfach, sie zu essen und sorgt zusammen mit der Mascarpone für ein angenehmes Mundgefühl.

„Früher habe ich immer sehr schnell gegessen, was jetzt nicht mehr möglich ist, weil ich alles sorgfältig kauen muss, bevor ich es runterschlucke. Nach meiner Operation habe ich erstmal nur zuhause gegessen, aber nach circa fünf Monaten habe ich angefangen, auch wieder außerhalb essen zu gehen. Das war für mich sehr wichtig, weil ich mich immer sehr gerne zum Mittag- oder Abendessen verabredet habe.“

Dieses Rezept wurde von Nicole Stich zur Verfügung gestellt und ist im Original abrufbar auf [deliciousdays.com: http://www.deliciousdays.com/archives/2006/12/06/ratatouille-goes-soup/](http://www.deliciousdays.com/archives/2006/12/06/ratatouille-goes-soup/)

Johannisbrotrolle mit Mandelbutter

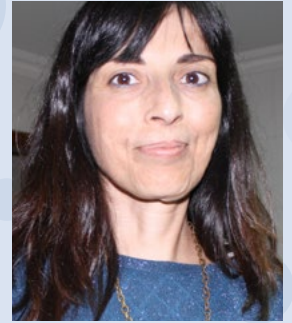
15

Portionen: 8 

Zubereitungszeit: 15 min Kochzeit: 15 min



Sara
Portugal



Das Rezept ist einfach umzusetzen und braucht nicht viel Zeit. Um das Schlucken etwas zu erleichtern, kann man das Gericht gut mit einem Getränk, z. B. einem Kakao oder einem Saft, ergänzen.

„Die Anpassung an das Essen ging für mich nur schrittweise voran, weil ich durch die Behandlung Schmerzen und Sensibilitätsprobleme an Zähnen, Zahnfleisch und Zunge hatte. Früher fand ich es peinlich, in der Öffentlichkeit zu essen. Im Laufe der Zeit habe ich aber meine Kiefermuskeln gestärkt und als sich die Dinge wieder normalisierten, konnte ich wieder essen und reden wie vorher.“

Dieses Rezept wurde zusammen mit Ernährungsberaterin Dr. Simone Fernandes kreiert.

Zutaten

Saft von 2 Orangen

5 Eier

2 EL Reismehl

2 EL Johannisbrotmehl

50 g brauner Zucker

50 g Kokosblütenzucker

Olivenöl zum Einfetten einer rechteckigen Form

Mandelbutter

Hinweis: Du kannst den Kokosblütenzucker auch durch braunen Zucker oder Apfel-/Bananenpüree ersetzen (100 g)

Zubereitung

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Die Backform (am besten rechteckig) mit dem Olivenöl einfetten.
3. Backpapier mit Olivenöl einfetten (das wird später benötigt).
4. Die Eier zusammen mit dem Zucker in einer Schüssel für 5 Minuten aufschlagen.
5. Die beiden Mehlsorten löffelweise und im Wechsel mit dem Orangensaft zugeben. Insgesamt für 5 Minuten umrühren.
6. Die Teigmasse in die eingefettete Backform geben und für 10 Minuten backen.
7. Lege etwas Schweres oben drauf, um Druck auf den Teig auszuüben. Weitere 5 Minuten backen.
8. Das Brot aus dem Ofen nehmen und für 5 Minuten abkühlen lassen.
9. Mehrere Esslöffel Mandelbutter auf dem Brot mit Hilfe des Backpapiers verstreichen und servieren.

Geräucherter Schellfisch „Florentiner Art“

16

Portionen: 2 

Zubereitungszeit: 5 min Kochzeit: 30 min



Chris
Vereinigtes
Königreich



Der weiche Schellfisch und der Spinat sind einfach zu essen und reich an wichtigen Vitaminen und Fettsäuren. Der Käse und die Butter sorgen für die Kalorien und den Geschmack.

„Nach meiner Operation war ich zunächst auf eine flüssige Ernährung beschränkt, da ich meinen Unterkiefer nicht mehr benutzen konnte. In der Folge musste ich meine Zunge etwa neun Monate lang als Ersatz für meinen Unterkiefer verwenden. Zuerst wurde das Essen für mich verflüssigt, später schnitt ich das Essen dann in kleine Stücke, die ich im Ganzen schlucken konnte. Ich habe immer noch kein Gefühl in meinem Oberkiefer und verliere auch jetzt, sechs Jahre nach meiner Operation, immer wieder mal etwas aus meinem Mund. Meine Fähigkeit zu essen hat sich aber mit der Zeit verbessert.“

Zutaten:

Großes geräuchertes Schellfischfilet
2 Handvoll Spinat
75 g Cheddar Käse
30 g Butter
30 g Mehl
280 ml teilentrahmte Milch (1,5/1,8 % Fettgehalt)
¼ TL Salz
Gemahlener Pfeffer
Frische Petersilie

Zubereitung:

1. Den Fisch für etwa 20 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser pochieren.
2. Die Butter in einer Pfanne zergehen lassen, Mehl zugeben und bei geringer Hitze kochen. Für zwei Minuten umrühren, die Masse nicht braun werden lassen.
3. Die Milch schrittweise unterrühren und aufkochen, bis die Soße eindickt, dabei immer wieder umrühren.
4. Den Fisch in die Soße legen und für drei Minuten sanft köcheln lassen.
5. 50 g geriebenen Käse, Salz und Pfeffer zugeben und umrühren.
6. Den Spinat für vier Minuten dünsten, gut abtropfen lassen und auf den Boden einer eingefetteten Auflaufform legen.
7. Die Fischsoße über dem Spinat verteilen.
8. Die verbliebenen 25 g Käse darüber verstreuen.
9. Im Backofen solange grillen, bis der Käse geschmolzen ist.
10. Mit Petersilie dekorieren und servieren.

Butternusskürbis und Maissuppe

17

Portionen: 4 

Zubereitungszeit: 10 min Kochzeit: 30 min



Cath

Vereinigtes
Königreich



Leider kann ich den Mais nicht mehr direkt vom Kolben essen, aber mit diesem Rezept komme ich dennoch in den Genuss ihn zu schmecken. Die Suppe hat eine gute flüssige Konsistenz und ist leicht zu schlucken.

„Meine Ernährung hat sich in den letzten fünf Jahren wirklich stark verbessert. Ich kann jetzt schon einen Großteil von dem essen, was ich vor meiner Operation gegessen habe, bei der mir 80 Prozent meiner Zunge entfernt wurde. Das liegt vor allem an meinem Fleischwolf. Gekochte Lebensmittel können mit ihm leicht zerkleinert werden, was mir dabei hilft, eine möglichst abwechslungsreiche Ernährung zu haben. Psychologische Herausforderungen wird es immer geben, besonders dann, wenn man sich im Spiegel ansieht. Die Tatsache, dass man den Krebs besiegt hat, kann einen aber zu einem stärkeren Menschen machen.“

Zutaten:

1 Zwiebel, kleingeschnitten
500 g Butternusskürbis, geschält, entkernt und gewürfelt
150 g Mais aus der Dose
600 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Kürbis, Zwiebel und Maiskörner in einem Topf bei mittlerer Hitze für circa fünf Minuten kochen.
2. Gemüsebrühe zugeben, aufkochen lassen und dann die Hitze wieder reduzieren
3. Den Topf zudecken und alles für etwa 45 Minuten köcheln lassen oder bis der Kürbis weich genug ist, um ihn zu pürieren.
4. Pürieren bis alles schön flüssig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

Lachsfilet mit Kurkuma, schwarzem Pfeffer und Limettensaft

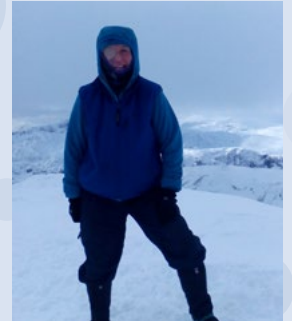
18

Portionen: 2 

Zubereitungszeit: 5 min Kochzeit: 45 min



Alison
*Vereinigtes
Königreich*



Die Vorteile dieses Gerichts sind die Fischöle und die potenziell krebshemmenden Eigenschaften von Kurkuma und schwarzem Pfeffer.

„Ursprünglich bestand die Herausforderung darin, ausreichend Nährstoffe aus Suppen und Joghurts zu erhalten. Als mein Mund wieder verheilt war, konnte ich mit dem Verzehr von weicheren Lebensmitteln beginnen. Gelegentlich, wenn ich im Urlaub im Ausland war, musste ich darum bitten, dass mein Hauptgericht püriert wird, aber allgemein gab es eigentlich genug Auswahl. Allerdings hat das dazu geführt, dass ich etwas Gewicht verloren habe, aber hauptsächlich war das darauf zurückzuführen, dass ich so viel Zeit zum Essen brauchte.“

Zutaten:

2 Lachsfilets
½ TL Kurkuma
¼ TL schwarzer Pfeffer
Saft einer Limette

Zubereitung:

1. Lachs waschen und auf Alufolie legen.
2. Mit Kurkuma, schwarzem Pfeffer und Limettensaft würzen.
3. Den Lachs mit der Folie komplett verschließen.
4. In den Ofen schieben und bei 180°C für 45 Minuten backen.
5. Lachs aus der Folie nehmen und servieren.

		Kcal	Proteine (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Zucker (g)	Ballaststoffe (g)	Salz (mg)
1. Karotten-Curry-Suppe	8 Portionen	933	35	49	89	89	31	2539
	1 Portion	118	4	6	11	11	4	318
2. Ratatouillesuppe	3 Portionen	1307	25	109	61	60	20	9858
	1 Portion	436	8	36	20	20	7	3284
3. Johannisbrotrolle mit Mandelbutter	8 Portionen	1469	54	69	158	136	32	544
	1 Portion	184	7	9	20	17	4	68
4. Geräucherter Schellfisch „Florentiner Art“	2 Portionen	933	69	59	51	17	8	4445
	1 Portion	496	34	29	25	8	4	2222
5. Butternusskürbis und Maissuppe	4 Portionen	324	12	5	62	31	9	6467
	1 Portion	81	3	1	15	8	2	1617
6. Lachsfilet mit Kurkuma, schwarzem Pfeffer Wund Limettensaft	2 Portionen	840	93	51	2	0	1	520
	1 Portion	420	46	25	1	0	0	260



Wir hoffen, dass sich dieses Kochbuch für Betroffene, Angehörige und Pfleger als nützliche Hilfe erweisen wird. Mit unserem Einsatz möchten wir das Bewusstsein für die Erkrankung Kopf-Hals-Krebs erhöhen und das Verständnis für die Betroffenen weiter stärken. Wir möchten dazu beitragen, die Ergebnisse für Patienten in jedem Krankheitsstadium und auch in der Nachsorge zu verbessern.

Vielen Dank an alle, die sich die Zeit genommen haben, ihre Tipps und Rezepte mit uns zu teilen. Ihre Erfahrungen sind besonders wichtig, um das Bewusstsein für die körperlichen und psychischen Herausforderungen, mit denen Menschen mit Kopf-Hals-Tumoren im täglichen Leben konfrontiert sind, zu erhöhen.



MAKESENSECAMPAIGN

**THANK
you**

Die „Make Sense“-Kampagne ist eine Initiative der:



In Deutschland wird die „Make Sense“-Kampagne unterstützt von:

MERCK



Wenn Du auch daran interessiert bist, ein Rezept zu teilen, nimm gerne Kontakt mit uns auf über:



www.makesensecampaign.eu



Secretariat@makesensecampaign.eu



[@MakeSenseCmpn](https://twitter.com/MakeSenseCmpn)



[Make Sense Campaign](https://www.facebook.com/MakeSenseCampaign)

