

10 Empfehlungen WCRF und AICR

10 Regeln der DGE

Halten Sie ein gesundes
Körpergewicht ein **1**

1



Regel 10 – Auf das Gewicht achten
und in Bewegung bleiben

2 Seien Sie körperlich aktiv:
Seien Sie täglich körperlich aktiv –
gehen Sie mehr und sitzen Sie weniger

2



Regel 10 – Auf das Gewicht
achten und in Bewegung bleiben

3 Essen Sie reichlich
Vollkornprodukte,
Gemüse, Obst
und Bohnen

3

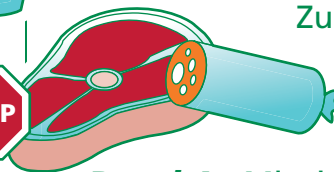


Regel 1 – Wählen Sie über-
wiegend pflanzliche Lebensmittel
Regel 2 – Gemüse und Obst –
nimm „5 am Tag“. Zur bunten
Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte
wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen
sowie (ungesalzene) Nüsse.

Regel 3 – Vollkorn wählen

4 Begrenzen Sie den Konsum
von „Fastfood“ und anderen
verarbeiteten Lebensmitteln, die
reich an Fett, Stärke oder Zucker sind.

4



Regel 6 –
Zucker und Salz einsparen

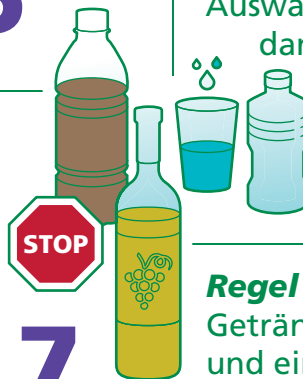
Begrenzen Sie den Verzehr
von rotem und
verarbeitetem Fleisch **5**

5

Regel 4 – Mit tierischen Lebensmitteln die
Auswahl ergänzen. Wenn Sie Fleisch essen,
dann nicht mehr als 300-600 g pro Woche.

6 Begrenzen Sie den Konsum
von zuckerhaltigen
Getränken

6



Regel 7 –
Am besten Wasser trinken

Begrenzen Sie den Alkoholkonsum:
Für die Krebsprävention ist es am
besten, keinen Alkohol zu trinken **7**

7

Regel 7 – Das Trinken von alkoholhaltigen
Getränken ist mit einer hohen Kalorienzufuhr
und einem erhöhten Risiko für verschiedene
Krebserkrankungen verbunden.

8 Verwenden Sie zur Krebs-
prävention keine Nah-
rungsergänzungsmittel

8



DGE empfiehlt keine Supplemente
zur Krebsprävention

Für Mütter:
Wenn möglich, stillen Sie Ihr Baby:
Stillen ist gut für Mutter und Kind **9**

9



DGE empfiehlt, 4-6 Monate
ausschließlich zu stillen

10 Nach einer Krebsdiagnose:
Wenn möglich, befolgen
Sie unsere Empfehlungen:
Fragen Sie Ihre Gesundheits-
fachkraft, was für Sie richtig ist

10



DGE-Infothek „Essen und Trinken während
der Krebstherapie“ geht auf Begleit-
erscheinungen sowie ungewollten Gewichts-
verlust ein und gibt Tipps für die Praxis