

# 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**

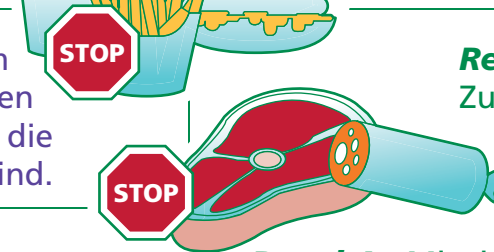


**Regel 1** – Wählen Sie über-  
wiegend pflanzliche Lebensmittel  
**Regel 2** – Gemüse und Obst –  
nimm „5 am Tag“. Zur bunten  
Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte  
wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen  
sowie (ungesalzene) Nüsse.

**Regel 3** – Vollkorn wählen

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

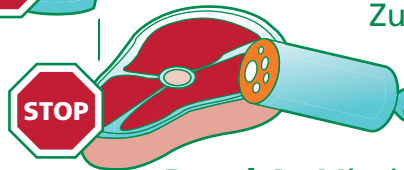
**4**



**Regel 6** –  
Zucker und Salz einsparen

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

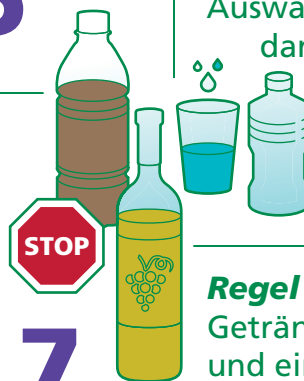
**5**



**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