

**«MIT INDIVIDUELL
ANGEPASSTER ERNÄHRUNG
ZU MEHR WOHLBEFINDEN»**



**«Gesunde Ernährung
bei Krebs»**



krebsliga zürich
drehzscheibe für krebsthemen

Beratung «Gesunde Ernährung bei Krebs»

Vielen an Krebs erkrankten Menschen fällt das Essen und Trinken während und nach der Krebstherapie schwer. Mit einer gezielten Lebensmittelauswahl und Zubereitung der Speisen kann eine Vielzahl der auftretenden Beschwerden vermindert werden. Wir unterstützen Sie dabei, Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Die Einzelberatung geht auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Essgewohnheiten ein. Eine gezielte Ernährungsintervention verhindert Mangelernährung und kann die Lebensqualität und Prognose von Krebspatienten verbessern. Gemeinsam passen wir Ihre Essgewohnheiten den momentanen Bedürfnissen an und versuchen, die Freude und den Genuss am Essen wiederzufinden. Zudem erhalten Sie Tipps, wie Sie sich selbst in puncto Ernährung unterstützen können.

«Gesunde Ernährung bei Krebs» ist ein Modul des ambulanten Onko-Reha-Programms der Krebsliga Zürich.

Dauer	Erstberatung eine Stunde
Inhalt	Vertiefen von Ernährungsthemen, Analyse des persönlichen Essverhaltens, Ernährungsempfehlungen bei ungewollter Gewichtszu- oder -abnahme, Zusammenstellen von ausgewogenen Mahlzeiten, bedürfnisorientierte Beratung zur Stärkung des Selbstwertgefühls und der Körperakzeptanz.
Daten	Jeden zweiten Montagnachmittag
Ort	Krebsliga Zürich, Begegnungszentrum Wäldli, Freiestrasse 75, 8032 Zürich
Leitung	Farnaz Ghaffari, Ernährungsberaterin, dipl. oec. troph.
Anmeldung	Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha der Krebsliga Zürich, Telefon: 044 388 55 20
Kosten	Die Beratung ist kostenlos.

Drehscheibe für Krebsthemen

Die Krebsliga des Kantons Zürich unterstützt Betroffene und Angehörige mit vielfältigen Dienstleistungen, engagiert sich in der Prävention und fördert die Krebsforschung.

www.krebsligazuerich.ch, **Spenden: IBAN CH77 0900 0000 8000 0868 5**

