

«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.

<b>Dauer</b>	Erstberatung eine Stunde
<b>Inhalt</b>	Vertiefen von Ernährungsthemen, Analyse des persönlichen Essverhaltens, Ernährungsempfehlungen bei ungewollter Gewichtszu- oder -abnahme, Zusammenstellen von individuell nährstoffdeckenden und ausgewogenen Mahlzeiten, Beratung zur Stärkung des Selbstwertgefühls und Senkung eines Rückfallrisikos.
<b>Daten</b>	Jeden zweiten Montagnachmittag
<b>Ort</b>	Krebsliga Zürich, Begegnungszentrum Wäldli, Freiestrasse 65, 8032 Zürich
<b>Leitung</b>	Farnaz Ghaffari, Ernährungsberaterin SVDE, Dipl. oec. troph.
<b>Anmeldung</b>	Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha der Krebsliga Zürich, Telefon: 044 388 55 20
<b>Kosten</b>	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. [krebsligazuerich.ch](http://krebsligazuerich.ch), **Spenden: IBAN CH77 0900 0000 8000 0868 5**

