

«MIT ANGEPASSTER ERNÄHRUNG ZU MEHR WOHLBEFINDEN»



Gruppe «Gesunde
Ernährung bei Krebs»



krebsliga zürich
drehzscheibe für krebsthemen

Willkommen in der Gruppe «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. Die Gruppe «Gesunde Ernährung bei Krebs» unterstützt Sie dabei, Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

In unserer Gruppe erfahren Sie, aus welchen Komponenten eine ausgewogene Ernährung zusammengestellt ist und wie Sie Ihre Ernährung optimieren können, um sich wohler zu fühlen und zu Kräften zu kommen. 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. Es kann jedoch auch als Einzelangebot genutzt werden.

Dauer	1 Gruppensitzung à zwei Stunden.
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	Jeweils mittwochs, 13.30–15.30 Uhr, 9./23. Februar, 9. März, 6./20. April, 4./18. Mai, 1./22. Juni.
Einzeltermine	Je nach Verfügbarkeit können Sie mit der Kursleiterin individuelle Einzeltermine vereinbaren.
Ort	Krebsliga Zürich, Gartenzimmer, Freiestrasse 71, 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 Teilnahme 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**

