

Die richtige Ernährung

Während Ihr Arzt Ihre CLL beobachtet (Watch & Wait) müssen Sie sich in keinsten Weise einschränken. Sie sollten jedoch auf sich achten und Ihr Immunsystem so gut wie möglich unterstützen. Dazu kann eine ausgewogene und gesunde Ernährung beitragen.

Für eine funktionierende Immunabwehr benötigt der Körper bestimmte Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. **Experten empfehlen, am besten auf viel frisches Obst und Gemüse zu setzen.** Dann ist automatisch eine ausreichende Versorgung mit allen Vitalstoffen gegeben. Als Anhaltspunkt kann die Farbe der Gemüse und Früchte dienen. Es sollten alle Farben enthalten sein: rot, gelb, orange und tiefgrün.

Rezepte für eine gesunde Ernährung

Es ist nicht immer einfach, sich an alle Empfehlungen bezüglich der Ernährung zu halten. Vielen Menschen macht es besonders viel Mühe, auf die empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu kommen.

Smoothies und Salate eignen sich optimal als kleine Zwischenmahlzeit oder zu einem Essen dazu, um es mit Frische und Vitaminen aufzupeppen.

Grünkohl-Salat

2 Portionen:

- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL natives Olivenöl
- 2 EL Naturjoghurt
- 80 g Babygrünkohl (junger Grünkohl)
- 30 g Rucola
- Salz und Pfeffer



↑ Reich an Vitalstoffen

Zitronensaft, Olivenöl und Joghurt in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Kohl und Rucola waschen und von dickeren Stielen befreien. Unter das Dressing heben. Nach Geschmack kann man noch Nüsse, Paprika, Karotten, etc. beimengen.

Junger Grünkohl lässt sich wunderbar roh als Salat verarbeiten. Grünkohl ist reich an fast allen wichtigen Vitalstoffen, besonders wenn er roh gegessen wird.

Grüner Smoothie

2 Portionen:

- 100 ml Apfel- oder Orangensaft
- 100 ml Wasser
- 1 Banane
- 1 große Handvoll Spinatblätter oder Mangold
- 1 TL natives Kokosöl

Alles zusammen in einem Mixer pürieren und dann direkt frisch genießen. Je nach Geschmack und verfügbarem Obst können auch Ananas, Äpfel oder Kiwi zugefügt werden.

Spinat und Bananen enthalten viele Mineralstoffe, Vitamine und Antioxidantien.



↖ Mineralstoffe & Vitamine

Rote-Beeren-Smoothie

2 Portionen:

- 150 g rote Beeren, frisch oder tiefgekühlt (Erdbeeren, Himbeeren oder andere)
- 200 g Naturjoghurt
- Honig

Je nach persönlichem Geschmack und Beerenart einen Teelöffel oder mehr Honig hinzugeben (manche Beeren sind süßer, andere saurer). Alles zusammen im Mixer pürieren.

Rote Beeren enthalten besonders viele Antioxidantien und Vitamine. Durch das Joghurt ist dieser Smoothie sehr sättigend und eignet sich auch ideal als Frühstück.



↖ Ideal fürs Frühstück