

✉ U. Siedentopp

Integrative Ernährung bei Krebs Integrative nutrition in cancer

Zusammenfassung

Ernährungsfaktoren werden für etwa ein Drittel aller Krebstoten verantwortlich gemacht. So erhöhen Fehlernährung, Adipositas, Alkohol und tierische Fette das Krebsrisiko erheblich. Es gibt wissenschaftlich begründete Empfehlungen zur Prävention und Ernährung bei Tumorerkrankungen. Ein unzureichender Ernährungszustand beeinträchtigt notwendige Therapien und verschlechtert die Prognose. Vor selbst ernannten Krebsdiäten mit Heilsversprechungen wird gewarnt. Wichtige Syndrome bei Krebs sind in der chinesischen Medizin Qi-Stagnation, Blut-Stase, Nässe, Schleim und toxische Hitze. Chinesische Diätetik wirkt als mildes Therapeutikum. Als flexible, undogmatische Ernährung bietet sie in den verschiedenen Stadien der Erkrankung individuelle Empfehlungen als Teil eines integrativen Ernährungskonzeptes.

Schlüsselwörter

Krebs, Ernährungsmedizin, Risikofaktoren, Diagnostik, Mangelernährung, Krebsdiät, Traditionelle Chinesische Medizin, chinesische Diätetik, integratives Ernährungskonzept

Abstract

Nutritive factors are held responsible for about one third of all cancer-induced casualties. For example, malnutrition, obesity, alcohol, and animal fats significantly increase the risk of contracting cancerous diseases. There are scientifically sound recommendations on prevention and nutrition in tumor diseases. An insufficient nutritional status will impair relevant therapies and worsen prognosis. Warning is expressed concerning self-styled cancer diets and promises of salvation. According to Chinese Medicine, key syndromes in cancer are Qi-stagnation, blood stasis, dampness, mucilage, and toxic heat. Chinese Dietetics works as a mild therapeutic agent. Constituting a flexible, non-dogmatic nutrition and considering the different stages of the disease, it provides individualized recommendations on eating as a component of an integrative nutrition concept.

Keywords

Cancer, nutritional medicine, risk factors, diagnostics, malnutrition, cancer diet, Traditional Chinese Medicine, Chinese Dietetics, integrative nutrition concept.

Einleitung

Krebserkrankungen sind nach Herz-Kreislaufkrankheiten die zweithäufigste Todesursache in Deutschland. In westlichen Industrieländern werden Ernährungsfaktoren für etwa 35 % aller Krebstoten verantwortlich gemacht. Die Ernährung kann während der Karzinogenese, als supportive Maßnahme unter Therapie, und/oder in der Rehabilitationsphase eine Rolle spielen. In der Rezidivprävention, zur Mortalitätsenkung und bei der Lebensqualität sind Auswahl, Zubereitung, Wirksamkeit und Verträglichkeit des Essens für die Betroffenen sehr wichtig [1]. Das Wissen um Krebs und falsche Ernährung ist in der Bevölkerung wenig verbreitet. Besorgniserregend ist die deutliche Zunahme von Fehlernährung und deren Folgeerscheinungen. So stellen Übergewicht, Adipositas, Alkohol und tierische Fette hohe Risikofaktoren dar [2]. Ungesundes Essen und bewegungsarme Lebensweise begünstigen nicht nur Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ II und Bluthochdruck, sondern erhöhen auch das Krebsrisiko. Nachfolgend werden wissenschaftlich begründete Aspekte und Empfehlungen der Ernährungsmedizin mit onkologischer Ausrichtung den Gesichtspunkten zur Prävention und Diätetik bei Krebs in der chinesischen Medizin gegenübergestellt und diskutiert.

Ernährungsmedizinische Aspekte zur Prävention, Diagnostik und Therapie

Die ernährungsbedingten Risikofaktoren und Empfehlungen zur Primärprävention von Tumorerkrankungen basieren auf der Dokumentation des World Cancer Research Fund (WCRF) und des American Institute for Cancer Research (AICR) [2]. In Tabelle 1 sind die aktuellen ernährungsmedizinischen Empfehlungen des WCRF/AICR zur Krebsprävention, die auch für Erkrankte gelten, aufgeführt.

Im Rahmen eines multimodalen Behandlungskonzeptes kommt einer gezielten, ernährungsmedizinischen Diagnostik große Bedeutung zu. Der Ernährungszustand hat Einfluss auf klinische Parameter wie Morbidität, Therapietoleranz, Immunstatus und

Komplikationsrate. Für Krebskranke hat er Bedeutung für ihre Lebensqualität und das Allgemeinbefinden [4]. Als Hauptkennzeichen einer Mangelernährung gilt ein ungewollter Gewichtsverlust. Anorexie, Asthenie, Anämie, Müdigkeit, Ödeme, geschwächte Abwehrfunktionen sowie verminderte motorische und mentale Funktionen sind weitere Kennzeichen einer Malnutrition. Ursächlich spielen eine verminderte Energie- und Nährstoffaufnahme sowie Stoffwechselveränderungen eine Rolle. Bei bereits bestehender Mangelernährung ist es ernährungstherapeutisch schwierig, neue Körpersubstanz wieder aufzubauen. Ein unzureichender Ernährungszustand kann die Durchführung notwendiger Therapiemaßnahmen verhindern und dadurch die Prognose verschlechtern [4]. Standardisierte ernährungsmedizinische Tests wie Malnutrition Universal Screening Tool (MUST) und Mini Nutritional Assessment (MNA[®]) dienen der Differenzialdiagnose von Sarkopenie und Kachexie. In Anlehnung an das Ergebnis können spezielle Laborparameter im Einzelfall Defizite der Makro- und Mikronährstoffe aufdecken.

Die Ernährungstherapie onkologischer Patienten basiert auf den evidenzbasierten Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) sowie der europäischen Gesellschaft für Klinische Ernährung und Stoffwechsel (ESPEN). Die Kostform wird individuell festgelegt und richtet sich nach Ernährungszustand, spezifischer Tumortherapie, klinischem Zustand, persönlichen Wünschen und Lebensumständen. Unter einer Tumortherapie ist das primäre Ziel immer die orale Nahrungszufuhr [5]. Nahrungsergänzungsmittel sollten wegen möglicher Überdosierungen und Wechselwirkungen mit onkologischen Behandlungen nur nach Rücksprache mit dem Behandler eingenommen werden. Vor selbst ernannten „Krebsdiäten“, die Verhütung oder Heilung versprechen, wird gewarnt. Die Gefahren liegen in einer einseitigen Lebensmittelauswahl, Verzicht auf ganze Lebensmittelgruppen sowie mangelnder Bereitstellung des erhöhten Energie- und Nährstoffbedarfs. Ausgewogene Ernährungsformen auf laktovegetarischer Basis mit Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und

pflanzlichen Fetten sowie wenig Fleisch, Zucker, Weißmehlprodukten, Salz, Koffein und Alkohol haben demgegenüber einen hohen gesunderhaltenden und krebspräventiven Wert [6].

Pathologie und chinesische Differenzialdiagnostik von Tumoren

Am Kaiserhof gab es schon früh „Ärzte für Geschwürleiden“ *yang yi*. „Wenn jemand im Lande eine Krankheit hat oder Geschwüre am Kopf oder am Körper und sich an die (Hof)ärzte wendet, so soll der entsprechende Spezialist ihn behandeln“ [7]. Es gibt verschiedene Hinweise und Begriffe auf Tumorerkrankungen wie *ge zhong* Dysphagie, *xia ge* Schwellung unterhalb des Zwerchfells durch Blut-Stase, *shi jia* steinähnliche Verdichtung im Uterus, *chang tan* zäher Schleim in den Eingeweiden, Ovarialzysten und Tumoren, *xi rou* Polypen, *ge sai* Blockierung des Zwerchfells, *chang liu* Intestinaltumoren und *jin liu* Tumoren der Sehnen. Als ätiologische Faktoren werden unterdrückte Bewegungen des Nähr-Qi *ying qi*, eine Schwäche des Abwehr-Qi, als pathogene Faktoren sich ansammelnde Kälte oder Wärme, Fülle oder Mangel der sechs Exzesse, das Übermaß an Emotionen wie starke Emotionen, übermäßige Freude oder Ärger sowie unterdrückte Bewegungen oder Stagnationen von *qi* und *xue* angesehen [8]. Bei Tumoren besteht immer ein Ungleichgewicht im Körper selbst und/oder des Körpers mit seiner Umgebung. Veränderungen der Organe *Zang Fu*, Qi und Blut-*Xue* sowie der verschiedenen Körperflüssigkeiten *Jin Ye* führen zu Manifestationen von Geschwul-

ten und Tumoren. Die äußeren pathogenen Faktoren Wind, Kälte, Feuchtigkeit, Trockenheit, Hitze/Feuer wirken bei der Tumorentstehung mit. Durch Stagnation und Akkumulation von Flüssigkeiten entstehen Verdichtungen, die sich zu Schleim *tan* umwandeln. Dieser Schleim verstopft die Leitbahnen, behindert so den freien Qi-Fluss und lässt dadurch das klare *yang qi* nicht zum Kopf aufsteigen [9]. Die über lange Zeit auftretende Stagnation von Qi und Blut-*Xue* führt zu Knotenbildungen und Tumoren. Als weitere Ursachen für die Tumorentstehung gelten die sieben Emotionen. „Sorgen, Zorn und Depressionen verursachen Anhäufungen, es bildet sich im Verborgenen ein einem Ei ähnlicher Knoten, der nicht von Schmerzen oder Jucken begleitet wird. Nach einigen Jahren bildet sich ein Geschwür aus“ [10]. „*ru yan* (Mammakarzinom) beruht auf Unterdrückung und Wut in Leber und Milz sowie einer Leere und Schädigung von Qi und Blut-*Xue*“ [11]. „Eine Frau, die über einen langen Zeitraum in einem Zustand von Angst und Depression gewesen ist, wird eine Blockierung des Milz-Qi und einen transversalen Gegenfluss von Leber-Qi aufweisen. Dieses wird allmählich ruhende Knoten entstehen lassen“ [12]. Bei malignen Tumorbildungen spielen Blut-Stasen und toxische Hitze eine wesentliche Rolle. Die Ansammlung von Nässe und Schleim, die eine ausreichende Qi- und Blut-Produktion behindert, führt in ihrer Folge zu Leere-Zuständen [13]. Eine *Zang-Fu*-Schwäche und Leere-*xu* gilt ebenfalls als Basis für eine Tumorbildung. „Bei Leere-Mustern dringen pathogene Faktoren tief in den Körper ein und der Kampf zwischen Kälte und Hitze

TABELLE 1 Empfehlungen des World Cancer Research Fund zur Krebsprävention [2, 3]

	Ziel	Begründung
Körperfettmasse	BMI im Normbereich, Zunahme des Körpergewichts und Bauchumfangs vermeiden.	Übergewicht von 20–30 % ist mit einem erhöhten Krebsrisiko für Darm, Brust, Pankreas und Nieren assoziiert.
Körperliche Aktivität	Mind. 30 Minuten/Tag moderate körperliche Aktivität. Zur verbesserten Leistungsfähigkeit 60 Min. moderat oder 30 Min. intensive Aktivität.	Körperliche Aktivität (Schwimmen, Laufen, Radfahren, Tanzen, Gartenarbeit) kann Krebsrisiko für Darm, Brust, Gebärmutter-schleimhaut mit einiger Wahrscheinlichkeit senken und beugt Übergewicht vor.
Lebensmittel und Getränke, die eine Gewichtszunahme fördern	Konsum energiedichter Lebensmittel (> 225 kcal/100 g) sollte begrenzt werden. Zuckerhaltige Getränke und Fast Food meiden.	Gezuckerte Getränke und energiedichte Lebensmittel tragen zum Anstieg von Übergewicht bei. Gesüßte Getränke tragen wenig zum Sättigungsgefühl bei und gelten als ein Hauptgrund für Übergewicht bei Jugendlichen.
Pflanzliche Lebensmittel	Überwiegend pflanzliche Lebensmittel in Form von Obst und Gemüse (mind. 400 g/Tag). Relativ unverarbeitetes Getreide u./o. Hülsenfrüchte zu jeder Mahlzeit. Verzehr von stark verarbeiteten, stärkehaltigen Lebensmitteln begrenzen.	Die meisten Kostformen mit überwiegend pflanzlicher Nahrung schützen vor Krebserkrankungen. Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten reichlich antikanzerogene Nährstoffe sowie viele Ballaststoffe.
Lebensmittel tierischer Herkunft	Verzehr von rotem Fleisch begrenzen (nicht mehr als 500 g/Woche) und verarbeitetem Fleisch (gepökelt, gebeizt, geräuchert) vermeiden.	Verzehr von rotem Fleisch stellt nachweislich ein Krebsrisiko dar.
Alkohol	Konsum alkoholischer Getränke begrenzen: Männer zwei Gläser und Frauen ein Glas/Tag.	Alkoholkonsum ist ohne Schwellenwert mit erhöhtem Krebsrisiko für Mund, Rachen, Speiseröhre, Dickdarm und Brust verbunden. Moderater Alkoholkonsum senkt Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
Haltbarmachung, Verarbeitung, Zubereitung	Begrenzung des Salzkonsums; Verzehr von verschimmelten Getreiden und Hülsenfrüchten vermeiden (Aflatoxine).	Gesalzene Lebensmittel und Fertigprodukte, Käse, Wurst, Brot, Fast Food fördern bei salzsensitiven Menschen den Bluthochdruck.
Nahrungsergänzungsmittel	Nahrungsergänzungsmittel (NEM) werden zur Prävention nicht empfohlen, da natürliche Lebensmittel eine ausreichende Nährstoffversorgung ermöglichen.	Hochdosierte Supplemente können die Aufnahme anderer Nährstoffe beeinflussen und das Krebsrisiko erhöhen. NEM nützen bei nachweislichem Mangel und bei Hochrisikopatienten.
Stillen	Säuglinge sollten bis zu sechs Monaten ausschließlich gestillt werden.	Stillen ist gut für Säugling und Mutter. Es minimiert das Risiko einer Krebserkrankung im späteren Leben.
Krebsbetroffene	Für betroffene Krebspatienten gelten die gleichen Empfehlungen wie zur Krebsprävention.	Ausgebildete Ernährungsfachkräfte sollten Betroffene entsprechend ihren individuellen Bedürfnissen und Notwendigkeiten beraten.

TABELLE 2 Chinesische Syndrome bei Krebs [16]			
Syndrom	Symptome	Puls	Zunge
Qi-Stagnation	Lokales Spannungsgefühl, Spannungsschmerz, wechselnde Lokalisation und Intensität, stimmungsabhängig	Saitenförmig	Normal
Blut-Stase	Schmerz mit fixierter Lokalisation, Tumor mit fixierter Lokalisation und Druckdolenz	Rau	Zyanotisch mit dunklen Flecken
Nässe	Schweregefühl, Schwellungen	Schlüpfri, voll	Schmieriger, meist weißer Belag
Schleim	Schwellungen, Knoten	Schlüpfri oder saitenförmig	Schmieriger u./o. klebriger Belag
Toxische Hitze	Heiße Hautschwellungen, makulopapuläre Hautausschläge	Schnell	Rot; Belag gelb, trocken

wird bei Fortbestehen das Gewebe schädigen. Wenn die pathogenen Faktoren nicht ausgeleitet werden, wird dies zur Bildung von Tumoren in den Sehnen und in den Eingeweiden führen“ [14]. Krebserkrankungen werden in der TCM entsprechend ihren Leitsymptomen eingeteilt. Zungen- und Pulsbefund ergänzen die individuellen Krankheitszeichen. Zu den wichtigsten Syndromen bei Krebs zählen Qi-Stagnation, Blut-Stase, Nässe, Schleim und toxische Hitze [9, 15]. Tabelle 2 zeigt diese Syndrome und ihre Kennzeichen in einer Übersicht.

Chinesische Diätetik bei Krebs

Krankheitsfördernde Nahrungsmittel gilt es zu meiden. Dazu zählen die „Mitte“ schwächende, stagnationsfördernde, schleimbildende und toxische Hitze produzierende Nahrungsmittel. Eine Übersicht ungesunder Lebensmittelgruppen und Zubereitungsarten findet sich in Tabelle 3.

Die chinesische Diätetik bietet als mildes Therapeutikum und unterstützende Maßnahme die Möglichkeit, ergänzend zu westlichen, ernährungsmedizinischen Erkenntnissen, ein integratives Gesamternährungskonzept für Betroffene zu erstellen. Als Grund-



Abb. 1: Shiitakepilze wirken antikanzerogen, Schleim transformierend und Toxine ausleitend (Quelle: Privat)

TABELLE 3 Zu meidende Nahrungsmittel und Zubereitungsarten zur Krebsprävention gemäß TCM [mod. nach 13, 15]	
Nahrungsmittel bzw. Zubereitungsart	TCM-Wirkungen
Gegrilltes Fleisch, Geräuchertes	Schleim-Hitze, Ablagerungen
Zucker, Süßigkeiten, Weißmehl	Nässe, Schleim, Qi- und Blut-Stagnation
Gehärtete Fette, Transfettsäuren (Margarine)	Schleim, Ablagerungen
Übermaß an Milch- und Milchprodukten	Nässe, Schleim, Stagnation, Ablagerungen
Alte, ranzige und mit Zusatzstoffen belastete Lebensmittel	Qi-Schwäche, Nässe
Erdnüsse	Stagnation und Nässe
Kochsalz	Nässe, Yin-Fülle
Tiefkühlkost	Nässe, Schleim
Mikrowelle	Qi-Schwäche, Stagnation
Frittiertes, in Fett Gebackenes	Nässe, Schleim-Hitze

lage dienen die ermittelten Disharmonien und Syndrome. Eine spezielle Krebsdiät gibt es auch in der chinesischen Diätetik nicht [17]. Das System der chinesischen Diätetik ist flexibel und undogmatisch, sodass es in den verschiedenen Stadien der Krebserkrankung jederzeit den aktuellen Bedürfnissen der Patienten angepasst werden kann. Die Basis für ein diätetisches Konzept bildet eine integrative Ernährungsanamnese incl. Ernährungstagebuch. Die Auswertung erfolgt nach energetischen Lebensmittelqualitätskriterien wie Temperaturverhalten, Geschmackswirkung und Organbezug. Daraus werden differenzierte individuelle Essempfehlungen und Rezeptzusammenstellungen abgeleitet. Die Empfehlungsliste der zu bevorzugenden und zu meidenden Lebensmittel wird nach Aspekten der westlichen und chinesischen Medizin zusammengestellt. Angaben zum Energiegehalt und den Nährstoffen werden genauso berücksichtigt wie qualitative Hinweise auf Temperatur, Geschmack, Organbezug und TCM-Wirkungen. Abbildung 1 zeigt beispielhaft ein integratives Lebensmittelprofil für Shiitake-Pilze.

Pitchford [15] empfiehlt drei allgemeine Diätformen für Krebskranke. Seine Diät A besteht hauptsächlich aus Getreide (45 %), Gemüse (35 %), Obst als Kompott (10 %), Hülsenfrüchten (5 %), Sprossen, Kräutern, Algen, Omega-3-Fettsäure haltigen Ölen und Gewürzen. Diese Diät eignet sich bei toxischer Hitze, Kälte- oder Leere-Syndromen sowie bei Operation, Chemo- oder Strahlentherapie. Die Diät B beinhaltet Obst, Gemüse und deren Säfte, gesprossene Samen, Getreidekörner und Hülsenfrüchte, Öle mit Omega-3-Fettsäuren, Kräuter, Gewürze, Weizen- und Gerstengras-

Westliche Klassifizierung	Chinesische Klassifizierung
Steroidsaponine	Temperatur: neutral
Glucane	Geschmack: süß
Di- und Trisulfide	Funktionskreis: Milz, Magen, Niere
Immunsystem stimulierend	Nässe und Schleim transformierend
Antibiotisch	Qi tonisierend
Antikancerogen	Hitze eliminierend, Toxine ausleitend
Eiweißreich	beruhigen <i>shen</i>
B-Vitamine, Vitamin C, Vitamin D	

Integratives Lebensmittelprofil Shiitake [13, 18–20]

TABELLE 4 Auswahl geeigneter Lebensmittel nach der chinesischen Diätetik bei Krebs [13, 18, 21]			
Syndrom	Temperatur	Geschmack	Auswahl geeigneter Lebensmittel
Qi-Stagnation	kühl, neutral, warm	süß, scharf, sauer	Dinkel, Reis, Lauch, Frühlingszwiebeln, Möhren, Fenchel, Brokkoli, Kohlrabi, Olivenöl, Kurkuma, Sternanis
Blut-Stase	kühl, neutral, warm	süß, scharf, bitter, sauer	Frühlingszwiebeln, Lauch, Leinöl, Kresse, Essig, Pfirsich, Aubergine
Nässe	neutral, warm	süß, scharf, bitter	Rosenkohl, grüner Tee, Papaya
Schleim-ansammlung	kühl, neutral, warm	süß, scharf, bitter, salzig	Hirse, Reis, Rettich, Lauch, Mango, Aprikose, Papaya, Shiitake, Algen
Toxische Hitze	kalt, kühl, neutral	sauer, süß, bitter, salzig	Algen, Miso, Shiitake, Mungbohnen (Abb. 2), Löwenzahn, Zitrone, Orange, grüner Tee

Mungbohnen-Eintopf

Rezept für 4 Portionen

Zutaten

150 g Basmatireis	E, M
100 g Mungbohnen (Abb. 2)	F, E
Frischer Ingwer	H, E, M
1 EL Butter oder Ghee	E
2 TL gemahlene Gewürzmischung aus Koriander, Kardamom, Fenchel, Nelken, Kreuzkümmel	H, E, M, W
¼ TL Kurkuma	H, E
Meersalz	W
Zitronensaft	H
Frisches Koriandergrün	M, E

Zubereitung

Mungbohnen und Reis waschen und 1–2 Stunden einweichen. Danach gründlich abwaschen und abtropfen lassen. Kleines Stückchen frischen Ingwer schälen und fein würfeln. Butter/Ghee im Topf erhitzen; Ingwer und die Gewürze unter Rühren anschwitzen. 800 ml Wasser angießen, zum Kochen bringen sowie Mungbohnen und Reis zugeben. Bei sanfter Hitze etwa 40 Minuten garen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Mit fein gehackten Korianderblättern garniert servieren.

Wirkung aus Sicht der Ernährungsmedizin und chinesischen Diätetik

Der Mungbohnen-Eintopf enthält sehr viel hochwertiges, pflanzliches Eiweiß. Er ist reich an Ballaststoffen, B-Vitaminen, Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Bitterstoffen, ätherischen Ölen und sekundären Pflanzenstoffen. Er ist besonders aromatisch und leicht verdaulich. Der Mungbohnen-Eintopf stärkt die „Mitte“ und das Qi, kühlt toxische Hitze, entgiftet, leitet Hitze und Nässe aus, transformiert Schleim und beseitigt Schwellungen.



Abb. 2: Mungbohnen eiweiß-, vitamin-, mineralreich, kühlen Hitze, entgiften, transformieren Schleim (Quelle: Wikipedia)

saft, Samen und Mikroalgen. Diese Diät leitet Toxine schneller aus als Diät A und passt für Fülle-Syndrome, wenn keine weichen Stühle oder Kältezeichen vorliegen. Der Diätplan C unterscheidet sich von Plan B dadurch, dass mit Ausnahme einer warmen Gemüsesuppe am Tag ausschließlich gesprossete Getreidekörner und rohe Nahrungsmittel verzehrt werden. Reichlich Gemüse- und Obstsaft zusammen mit Weizengrassaft leiten toxische Hitze bei Patienten mit Fülle-Zeichen besonders schnell aus.

In Tabelle 4 sind die ernährungstherapeutischen Prinzipien der chinesischen Diätetik für die verschiedenen Syndrome bei Krebs mit einer Auswahl geeigneter Lebensmittel zusammengestellt.

Literatur

- Bertz H, Zürcher G: Ernährung in der Onkologie – Grundlagen und klinische Praxis. Schattauer: Stuttgart, 2014: VII
- WCRF/AICR (World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research): Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective. Washington DC: AICR; 2007
- Leitzmann C. Krebsprävention durch Ernährung. zaenmagazin 3/2014:21–6
- Holzhauser P, Koula-Jenik H. Onkologische Erkrankungen. In: Koula-Jenik H, Kraft M, Miko M, Dschulz RJ (Hrsg.): Leitfaden Ernährungsmedizin. Urban & Fischer: München, 2006:625–6
- Bertz H, Zürcher G: Ernährung in der Onkologie – Grundlagen und klinische Praxis. Schattauer: Stuttgart, 2014:187
- Bertz H, Zürcher G: Ernährung in der Onkologie – Grundlagen und klinische Praxis. Schattauer: Stuttgart, 2014:235–6
- Unschuld P, Huichun. Chinesische Heilkunde in historischen Objekten und Bildern. Prestel Verlag: Berlin, 1996:63
- Li Peiwen. Chinesische Medizin in der Onkologie. Urban & Fischer: München, 2003:3
- Kohl A. Tumorerkrankungen in Medizinsystemen – Vorstellungen der chinesischen Medizin in Gegenüberstellung zur modernen Onkologie. Ostasiatisches Seminar FU Berlin, 2001:49–55
- Maciocia G. Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin. Verlag Dr. Wühr: Kötzing, 1994:756
- fu ren da quan liang fang – Vollständige wirkungsvolle Rezepte für Frauen-erkrankungen; zitiert aus: Li Peiwen, Chinesische Medizin in der Onkologie – Konstitutionelle Unterstützung und Begleittherapie. Urban & Fischer: München, 2003:27
- dan xi xin fa – Danxis experimentelle Therapie; zitiert aus: Li Peiwen, Chinesische Medizin in der Onkologie – Konstitutionelle Unterstützung und Begleittherapie. Urban & Fischer: München, 2003:27
- Michalitsch M. Ernährung bei Krebs. ZTCM 1/2011, S. 38–47 <http://verlag-systemische-mezizin.de/downloads>, 19.01.2016
- Li Peiwen. Chinesische Medizin in der Onkologie – Konstitutionelle Unterstützung und Begleittherapie. Urban & Fischer: München, 2003:21
- Pitchford P. Cancer and the Regeneration Diet. In: Healing with Whole Foods – Asian Traditions and Modern Nutrition. North Atlantic Books, Berkeley, CA, Third Edition, 2002:405–24
- Maret A, Tian L, Focks C, Renfer A. Differenzialdiagnose in der TCM. In: Focks C, Hillenbrand N. Leitfaden Traditionelle Chinesische Medizin. Urban & Fischer: München, 2000:567–9
- Flaws B, Wolfe L. Krebs und chinesische Diättherapie. In: Das Yin und Yang der Ernährung. Otto Barth Verlag: München, 1997:119–22
- Blarer Zalokar U, Fendrich B, Haas K, Kamb P, Rüegg E: Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin. Schiedberg/Austria: Bacopa Verlag, 2009:12–22, 177, 278–9
- Engelhardt U, Hempfen CH. Chinesische Diätetik. Elsevier: München, 2006:172–3
- Ebermann R, Elmadfa I. Lehrbuch Lebensmittelchemie und Ernährung. Springer Verlag: Wien, 2008:389
- Siedentopp U, Hecker HU. Praxishandbuch Chinesische Diätetik. Kassel: Siedentopp & Hecker GbR; 2009:22–87, 102–3, 176–9, 188–91