

## Faktenblatt: Makrobiotik

August 2022

### Methode/Wirkstoff

Die Makrobiotik ist ein umfassendes Lebenskonzept, das Gesundheit, Frieden und Glück für die gesamte Gesellschaft bringen soll. Die ursprüngliche Form teilte die Ernährung in 10 Stufen ein, in denen schrittweise die Nahrungszufuhr eingegrenzt und zuletzt allein auf Getreide beschränkt wurde.

Aktuelle makrobiotische Diäten bestehen aus 50 bis 60 Prozent Getreide, 15 bis 25 Prozent Gemüse, 5 bis 10 Prozent Bohnen und Algen, kleinen Mengen Fisch und Hühnereiern.

### Einfluss auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Es gibt keine Beweise, dass die Makrobiotik einen Einfluss auf den Verlauf einer Krebserkrankung hat.

### Wirksamkeit bei Beschwerden

Es gibt keine Hinweise, dass diese Diät einen Einfluss auf Beschwerden durch eine Krebserkrankung oder die Therapie hat.

### Wechselwirkungen

Es sind keine Wechselwirkungen bekannt.

## **Nebenwirkungen**

Eine makrobiotische Ernährung enthält in der Regel zu wenig Nährstoffe und kann zu Gewichtsverlust und Eiweißmangel führen. Durch Mangel an Vitaminen und Spurenelementen (C, D, Zink, Kalzium, Eisen, Vitamin B12) kann es zu Blutarmut und anderen Störungen kommen.

## **Kontraindikationen**

Die Makrobiotik ist keine für Patienten mit einer Krebserkrankung geeignete Diät, da eine Mangelernährung und ein Mikronährstoffmangel ungünstig wirken.

## **Fazit**

Die Makrobiotik ist keine empfehlenswerte Ernährung für Patienten mit Krebs. Sie hat keinen positiven Effekt auf den Verlauf einer Krebserkrankung.