



krebsliga

Ausgewogene Ernährung

So senken Sie das Krebsrisiko



Eine Information der Krebsliga



Die Krebsligen der Schweiz: Nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über sechzig Standorten in der Schweiz.

Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

Impressum

Herausgeberin

Krebsliga Schweiz,
Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00,
www.krebsliga.ch

Projektleitung

Kerstin Zuk, Dipl. oec. troph. FH
Fachmitarbeiterin Ernährung,
Krebsliga Schweiz, Bern

Fachberatung

Dr. med. Karin Huwiler,
Krebsliga Schweiz, Bern
Prof. Dr. Sabine Rohrmann,
Institut für Epidemiologie,
Biostatistik und Prävention, Zürich

Titelbild

Shutterstock

Fotos

S. 4, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 27, 28, 31, 32, 36:
Shutterstock | S. 18: iStock | S. 23: Alamy

Design

Krebsliga Schweiz, Bern

Druck

Hartmann Druck & Medien GmbH

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2015, Krebsliga Schweiz, Bern

Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
IBAN:
CH61 0900 0000 6001 3232 5

Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
IBAN:
CH77 0900 0000 8000 0868 5

Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN:
LI98 0880 0000 0239 3221 1

Ergänzende Informationen

«5 am Tag»

Ausführliche Informationen über Gemüse und Früchte gibt es unter
www.5amtag.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Auskunft rund um das Thema Ernährung gibt es bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung
www.sge-ssn.ch

Schweizerischer Verband diplomierter Ernährungsberater/innen

Diplomierte Ernährungsberater zur fachlichen Begleitung sind zu finden unter
www.svde-asdd.ch

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebssliga.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/
broschueren

Krebsforum

www.krebsforum.ch,
das Internetforum
der Krebsliga

Cancerline

www.krebssliga.ch/
cancerline,
der Chat für Kinder, Jugendliche
und Erwachsene zu Krebs
Mo–Fr 10–18 Uhr

Skype

krebstelefon.ch
Mo–Fr 10–18 Uhr

Rauchstopplinie

Tel. 0848 000 181
Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)
Mo–Fr 11–19 Uhr

Ihre Spende freut uns.

Krebstelefon 0800 11 88 11

Montag bis Freitag
10–18 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Die Krebsliga setzt sich dafür ein, dass ...

- ... weniger Menschen an Krebs erkranken,
- ... weniger Menschen an den Folgen von Krebs leiden und sterben,
- ... mehr Menschen von Krebs geheilt werden,
- ... Betroffene und ihr Umfeld die notwendige Zuwendung und Hilfe erfahren.

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.

Nur dank
Spenden sind unsere
Broschüren
kostenlos erhältlich.

**Jetzt mit TWINT
spenden:**



QR-Code mit der
TWINT-App scannen.



Betrag eingeben
und Spende bestätigen.



Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.