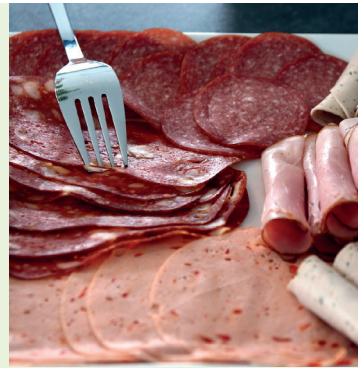




Erste-Hilfe-Broschüre zur Ernährung während einer Krebsbehandlung

Liebe Patientin, lieber Patient,

während des gesamten Verlaufes einer Krebserkrankung haben viele Betroffene und Angehörige Fragen zur Ernährung. Treten nun aber im Laufe der Behandlung noch zusätzliche Probleme auf – wie zum Beispiel Appetitlosigkeit, Durchfall oder Erbrechen und ein damit verbundener Gewichtsverlust und Kraftlosigkeit – so wissen viele nicht, wie sie damit umgehen können, um die Symptome zu lindern.

Auf den folgenden Seiten finden Sie ausgewählte Empfehlungen, die Ihnen dabei helfen können, möglicherweise auftretende behandlungsbedingte Nebenwirkungen über die Ernährung zu lindern. Diese Empfehlungen können Sie unterstützen, Ihr Körpergewicht stabil zu halten bzw. einem Gewichtsverlust entgegen zu wirken. Es stehen Ihnen bei Bedarf am Klinikum der Universität München und am Tumorzentrum München Beratungsangebote mit individuell angepassten Ernährungsempfehlungen und Ernährungsstrategien zur Verfügung.

Bitte zögern Sie also nicht, unsere Diätassistentinnen anzusprechen oder über die Station eine Beratung anzufordern, falls Sie Fragen zum Thema Ernährung haben.

Die Kontaktdaten unseres Ernährungsteams finden Sie am Ende der Broschüre.

Beachten Sie bitte auch, dass die folgenden Hinweise nur begleitende Empfehlungen sind und auf keinen Fall eine Ernährungsberatung oder die Absprache mit Ihrem Arzt und Pflegepersonal ersetzen.

Ihr Ernährungsteam am CCC^{LMU}

Allgemeine Fakten/Situation

Um den Gesundungsprozess zu unterstützen, benötigen Sie während der anstrengenden Behandlung Ihre ganze Kraft. Ihr Körper leistet momentan enorme Arbeit und verbraucht dementsprechend viel Energie, die ihm wieder zugeführt werden muss. Deshalb sollten Sie Ihr **Gewicht möglichst stabil** halten.

Während der Therapie

Essen Sie worauf Sie Lust haben und was für Sie möglich ist. Auch wenn die Gelüste anders sind als vor der Therapie, achten Sie nicht auf das was für Sie „normal“ war oder was allgemein als „gesund“ gilt.



Individuelle Verträglichkeit beachten

Was sich für den Einen gut anfühlt, muss für den Anderen nicht unbedingt die selbe Wirkung haben.

Sie sollten vorsichtig bei dem Thema „**Krebsdiäten/Heiltees**“ sein. Das Wichtigste für Sie während Ihrer Therapie ist vor allem, dass Sie kein Gewicht verlieren und sich keinen zusätzlichen Stress machen. Dies ist durch die teils sehr einseitigen Krebsdiäten nicht zu gewährleisten, weshalb wir diese nicht empfehlen können. Des Weiteren sind keine wissenschaftlichen Studien vorhanden, die die Versprechungen solcher Diäten bestätigen würden.

Auch Nahrungsergänzungsmittel, die z.B. Vitamine und Spurenelemente enthalten, werden nicht empfohlen. Sie können unter Umständen die Wirkung ihrer Therapie vermindern oder verstärken. **Besprechen Sie eine Einnahme bitte mit Ihrem Arzt.**

Ihre Flüssigkeits- und Nährstoffversorgung sollte so lange wie möglich über herkömmliche Lebensmittel erfolgen.

Wenn dies nicht ausreicht, sollten Sie unterstützende Maßnahmen wie **vollbilanzierte Trinknahrungen und Pulver zur Nährstoffanreicherung** in Erwägung ziehen.

Gewichtsveränderung

Viele Krebserkrankungen gehen mit einem Gewichtsverlust einher. Bei manchen Krebsarten (z.B. Brustkrebs) liegt der Fokus aber darauf, eine Gewichtszunahme zu vermeiden. Wassereinlagerungen werden nicht als Gewichtszunahme gezählt.

Stellen Sie sich **einmal pro Woche auf die Waage**. Am besten gleich am Morgen. Nur so können Sie einen Eindruck bekommen, ob sich Ihr Gewicht verändert. Veränderungen von +/-5% des Körpergewichts müssen ernst genommen und regelmäßig kontrolliert werden. Bitte teilen Sie Veränderungen Ihres Gewichts oder Ihres Essverhaltens dem medizinischen Personal mit.

Allgemeine Tipps bei Gewichtsverlust und Appetitlosigkeit

Essen Sie **kleine Portionen**, dafür aber häufiger (alle 2-3 Stunden) und so **nährstoffreich** wie möglich. Reichern Sie Speisen mit Sahne, Butter, etc. an und kaufen Sie vollfette Nahrungsmittel (keine fettreduzierten & Light-Produkte), das bringt zusätzliche Energie. Auch Säfte und Smoothies sind gute Energieträger.



Richten Sie Ihre Mahlzeiten appetitlich an und essen Sie mit anderen zusammen. Nutzen Sie jede Zeit, zu der Sie Appetit empfinden, um etwas zu sich zu nehmen. Reicht die zugeführte Energiemenge jedoch nicht aus und verlieren

Sie dennoch an Gewicht, können Ihnen spezielle diätetische Produkte zur Gewichtsstabilisierung verschrieben werden. Ideen für hochkalorische Rezepte und Zwischenmahlzeiten, sowie Informationen über die Anwendung von Produkten zur Energie- und Nährstoffanreicherung erhalten Sie von unseren Diätassistentinnen.

Verstopfung

Achten Sie auf eine **Flüssigkeitszufuhr von ca. 1,5 – 2 Liter pro Tag**.

Trockenpflaumen und Pflaumensaft wirken abführend (Trockenpflaumen z.B. am Vorabend in Wasser einlegen und am nächsten Tag mit der Flüssigkeit verzehren). Zusätzlich hilft Ihnen jede Art von Bewegung.

Durchfall

Gleichen Sie den Verlust von Flüssigkeit durch ausreichende Trinkmengen aus.

Empfehlenswert sind **isotone Getränke** z.B. WHO-Lösung (ergibt 1 Liter): 7 TL Zucker (vorzugsweise Traubenzucker), 1 TL Salz, ½ TL Backpulver in 1 Liter Wasser (ohne Kohlensäure) auflösen.

Bevorzugen Sie Reis, Haferschleim, Kartoffeln und Weißmehlprodukte, Bananen, sowie gekochtes Gemüse z.B. Karotten. Oberstes Ziel ist, einen Ausgleich der Energie-, Nährstoff- und Flüssigkeitsverluste zu erreichen.

Blähungen

Essen Sie entspannt und langsam. Kauen Sie gründlich. Nehmen Sie **symptomlindernde Lebensmittel** wie Petersilie, Fenchel, Kümmel, Anis, Pfefferminze, etc. zu sich. Diese können Sie zum Beispiel als Tee oder Gewürz verwenden. Vermeiden Sie Lebensmittel, die Blähungen fördern (z.B. Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Zuckeraustauschstoffe). Zudem sind Getränke mit Kohlensäure nicht empfehlenswert.

Bei Bedarf erhalten Sie eine ausführliche Liste mit blähungsreduzierenden und blähungsfördernden Lebensmitteln von den Diätassistentinnen.

Übelkeit & Erbrechen

Nach dem Erbrechen sollten Sie eine Stunde mit Essen und Trinken warten. Beginnen Sie danach schluckweise beruhigenden Ingwer- oder Fencheltee zu trinken und nehmen Sie vorerst nur **trockene und stärkehaltige Lebensmittel** zu sich. Minimieren Sie Essensgerüche und bevorzugen Sie eher Lebensmittel mit wenig Eigengeschmack. Seien Sie flexibel bei der Art, Qualität und Einteilung der Mahlzeiten.



Entzündungen im Mund- und Rachenraum (Mukositis)

Identifizieren Sie für sich persönlich schleimhautreizende Lebensmittel und vermeiden Sie diese. Erfahrungsgemäß sind folgende Lebensmittel zu vermeiden:

- Klebrige, krümelige und bröselige sowie faserige und scharfkantige Lebensmittel
- Säuerliche und scharf gewürzte Speisen



Passen Sie die Lebensmittelkonsistenz sowie die Temperatur der Mahlzeit individuell an. Spülen Sie Ihren Mund regelmäßig mit Salbeitee oder mit Mundspülungen, die Ihnen von ihrem Arzt oder Pflegefachpersonal empfohlen wurden und achten Sie auf eine sorgfältige Mundpflege.

Geschmacksveränderungen



Spülen Sie den Mund vor dem Essen mit 200 ml Wasser gemischt mit 1 Teelöffel Natron, um den Geschmack zu neutralisieren.

Bevorzugen Sie Speisen mit wenig Eigengeschmack wie Eier, Joghurt und Nudeln ohne Soßen.

Probieren Sie immer wieder neu, ob sich der Geschmack verändert hat. Probieren Sie also auch immer wieder Lebensmittel aus, die Sie vorher weniger mochten.

Trinken Sie ausreichend!

Sollte keine ärztlich verordnete Flüssigkeitszufuhrbeschränkung bestehen (z.B. bei Niereninsuffizienz, Aszites, Ödemen usw.), dann:

- Halten Sie Getränke stets griffbereit
- Tragen Sie immer eine befüllte Trinkflasche bei sich
- Stellen Sie sich einen Alarm und versuchen Sie, jede Stunde kleine Mengen zu trinken
- Trinken Sie vor und nach jeder Mahlzeit mindestens 200 ml

Ausführliche Tipps, Rezepte und Antworten auf Ihre Fragen erhalten Sie auf Anfrage von unseren Diätassistentinnen. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Gerne können Sie den Kontakt auch durch Ihre Pflegekräfte oder Ärzte herstellen lassen.

Eine kleine Auswahl an weiteren Informationen zur Ernährung bei einer Krebserkrankung finden Sie unter:

www.was-essen-bei-krebs.de

www.ernaehrung-krebs-tzm.de

www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs



Broschüre erstellt von:
N. Erickson, M.Sc., RD
PD Dr. med. A. Konrad-Zerna
PD Dr. med. M. Michl
C. Schindecker, M.Sc.
Unter Leitung von:
Prof. Dr. med. V. Heinemann
Prof. Dr. med. J. Mayerle

In interdisziplinärer Zusammenarbeit mit:
Dr. rer. nat. T. Fey
V. Hofmann, B.Sc.
E. Kerschbaum, M.Sc.
G. Kraus-Pfeiffer, QMB
K. Lippach, MHBA Dipl.-Pflegerin
B. Wagner, Onkologische Fachpflege
M. Wirth, Stationsleitung

Fotos Titelseite: www.pixabay.com | S. 3, 4, 6: Jürgen Guldner
Stand: 04.2018

IHR ERNÄHRUNGSTEAM DES CCC^{LMU}



KONTAKT

Onkologische Ernährungsberatung für Patienten des Klinikums der Universität München

Ernährungsteam des CCC^{LMU}

Klinikum der Universität München – Campus Großhadern

Marchioninistr. 15, 81377 München

Telefon 089 4400-75246

E-Mail: Nicole.Erickson@med.uni-muenchen.de

Onkologische Ernährungsberatung für ambulante Patienten

Beratungsstelle für Ernährung am Tumorzentrum München

Pettenkoferstr. 8a, 80336 München

Telefon 089 4400-53344

E-Mail: ernaehrung-tzm@med.uni-muenchen.de



COMPREHENSIVE **CANCER** CENTER CCC^{LMU}
KREBSZENTRUM MÜNCHEN



CCC MÜNCHEN
COMPREHENSIVE
CANCER CENTER

in Kooperation mit

TUMORZENTRUM
MÜNCHEN



*eat what
you need e.v.*
Allianz für bedarfsgerechte
Ernährung bei Krebs