

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR KREBSPATIENTEN UNTER TUMORTHERAPIE



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

immer wieder werden wir bei Ernährungsfragen um Rat gebeten:

„Was darf ich essen?“

„Gibt es Nahrungsmittel die ich eher meiden sollte?“

„Kann ich die Behandlung durch meine Ernährung positiv unterstützen?“

Ernährung ist ein wichtiges Thema!

Es gibt keine „Krebsdiät“, die Ihre Tumorerkrankung heilen kann, doch eine gesunde ausgewogene Ernährung **stärkt Ihr Immunsystem, gibt Ihnen Energie und kann die Nebenwirkungen einer Tumorthherapie mildern.**

Leider kommt es während dieser Therapien immer wieder zu Nebenwirkungen, wie z. B. Appetitlosigkeit, Entzündungen der Mundschleimhaut, Übelkeit oder Erbrechen, die es dem Patienten manchmal schwer machen sich ausreichend, gesund und ausgewogen zu ernähren, und unzureichende Ernährung führt zum Gewichts- und Energieverlust.

In den nächsten Seiten wollen wir weniger auf gesunde Ernährung im allgemeinen eingehen, sondern Ihnen Tipps, Hilfestellungen und Anregungen geben, die Ihnen vielleicht helfen werden, Phasen von krankheits- und therapiebedingter Beschwerden besser bewältigen zu können.

Ihre onkologische Praxis

Dr. med. Olaf Brudler

Dr. med. Bernhard Heinrich

Prof. Dr. med. Markus Bangerter

Stefanie Wiesner

und das Praxisteam

Drei Anmerkungen noch vorneweg:

Es ist alles erlaubt und nichts verboten!

Essen Sie was Ihnen schmeckt und auf was Sie Appetit haben, soweit Sie es gut vertragen!

Bitte kontrollieren Sie einmal die Woche Ihr Gewicht und tragen Sie es in Ihren Kalender ein. Dies ist eine wichtige Grundlage für die Sprechstunde.



Ernährung am Tag der Therapie

An diesem Tag und evtl. auch einige Tage danach sollten Sie **auf schwer verdauliche Nahrungsmittel verzichten**, da sie den Körper zusätzlich belasten.

Meiden sie Rohkost, Vollkornprodukte und fettreiche Lebensmittel wie fette Fleisch- und Wurst- und Käsewaren, Sahneprodukte und frittierte Produkte. Gut verträglich sind dagegen z.B. Kartoffelgerichte, gekochtes Gemüse und Gemüsebrühe, die einen gereizten Magen-Darm-Trakt beruhigen.

Versuchen Sie **viel zu trinken**. Medikamente können so besser und schneller ausgeschieden werden. Zu empfehlen **sind stilles oder kohlesäurearmes Wasser, Tee und verdünnte Fruchtsäfte**.

Je nach Therapie kann bei Ihnen eine erhöhte Infektanfälligkeit bestehen. Beachten Sie deshalb besonders darauf **nur gut gewaschenes Obst und Gemüse** zu essen. Auf unbehandelte Milch und rohe Eier sollten Sie am besten ganz verzichten. Bei **gut gebratenen und gekochten Speisen** bestehen keine Bedenken.

Waschen Sie sich oft die Hände, besonders aber vor der Zubereitung von Mahlzeiten und vor dem Essen.



Übelkeit und Erbrechen

Übelkeit und Erbrechen sind für Patienten sehr belastend. Durch moderne Medikamente hat man dieses Problem heutzutage zumeist gut unter Kontrolle, sollte es dennoch zu Übelkeit und Erbrechen kommen, hier ein paar Hilfestellungen.

Sofern Sie feste Nahrung zu sich nehmen können, wählen Sie **leichte, fettarme und mild gewürzte Kost**. Essen Sie **lieber mehrmals am Tag kleine Mengen**, essen Sie **langsam und kauen Sie sorgfältig**.

Zu empfehlen sind, **Fleisch-, Gemüse- und Hühnerbrühe** (evtl. mit Einlage), **gekochtes mageres Fleisch (Rind-, Kalb-, Hühnerfleisch, bei Bedarf klein geschnitten)**, **ballaststoffarmes Gemüse (Karotten, Fenchel, Zucchini, Spinat)**, **Nudeln, Kartoffelpüree, Reis, Salzgebäck und Zwieback**.

Versuchen Sie **ausreichend zu trinken (2 – 3 l. tgl. wären optimal)**. Gut verträglich sind **stilles Wasser, kalte Fruchtsaftchorlen, Schwarz-, Pfefferminz-, Fenchel- oder Kamillentee** (evtl. mit einer Prise Salz), in kleinen Schlückchen getrunken.



Appetitlosigkeit

Nahrung ist der wichtigste Energielieferant. Ohne regelmäßige Energiezufuhr fühlen wir uns kraftlos, schwach und nehmen nach und nach an Gewicht ab. Wir essen wenn wir Hunger und Appetit haben. Doch was tun, wenn genau dieses Gefühl fehlt?

Essen Sie immer dann, wenn Sie Appetit bekommen. Oft ist dies morgens der Fall. **Gönnen Sie sich dann ein ausgiebiges Frühstück.**

Sie müssen sich nicht auf drei große Mahlzeiten am Tag beschränken, manchmal ist es leichter **kleine Portionen z.B. alle 2 Stunden** zu sich zu nehmen.

Appetitanregend kann ein **Spaziergang oder leichter Sport** vor dem Essen sein. Ablenkung beim Essen durch **Gespräche oder Fernsehen** fördert die spontane Nahrungsaufnahme.

Manchmal kommt es auch nur zu Abneigung bestimmter Lebensmittel. Fleisch, Wurst, Fisch und Eier werden z.B. oft angelehnt. Eine ausreichende Zufuhr von tierischem Eiweiß ist dann nicht mehr gewährleistet.

Vegetarische Kochbücher können gute Tipps für eine **proteinhaltige Ernährung auch ohne Fleisch** geben.



Durchfall

Das Hauptproblem bei länger anhaltendem Durchfall ist der Verlust von Elektrolyten und Flüssigkeit. **Wenden Sie sich unbedingt an Ihren Arzt!** Er kann Ihnen wirksame Medikamente geben, die zu einer schnellen Besserung führen können.

Zudem können Sie aber auch selbst unterstützend eingreifen:

Trinken Sie möglichst **2 bis 3 Liter täglich**. Geeignet sind **stilles natriumreiches Mineralwasser, starker schwarzer Tee mit Zucker** und **abgestandenes Cola**. Sie können auch versuchen, **1 Liter Wasser oder Fencheltee mit 1 Tl. Salz und 8 Tl. Traubenzucker** und **etwas Himbeersaft gemischt** zu trinken. Auf Kaffee, kohlenensäurehaltige und alkoholische Getränke sollten Sie verzichten.

Zerdrückte Bananen sind zu empfehlen, da sie reich an Kalium sind und stopfend wirken. **Kräftige Gemüse- oder Fleischbrühen, Salzstangen oder Salzcracker** gleichen den Natriumverlust aus.

Nicht zu empfehlen sind:

Frisches Obst (außer Bananen und geriebene an der Luft gebräunte Äpfel ohne Schale), blähendes Gemüse (Hülsenfrüchte, Kohlgemüse), Salate, fettreiche Lebensmittel, scharfe Gewürze und Vollkornprodukte.

Versuchen Sie **spätestens am zweiten Tag Weißbrot, Toast, salzreiche Suppen, leichte Kartoffel- und Nudelgerichte oder gedünstetes Gemüse** zu sich zu nehmen.



Verstopfung

Verstopfung kann viele Ursachen haben. So können z.B. Medikamente, Bewegungsmangel oder zu geringe Flüssigkeitsaufnahme Auslöser sein.

Ballaststoffreiche Ernährung, ausreichend Flüssigkeit (2 bis 3 Liter täglich) und Bewegung schaffen meist schon Erleichterung.

Essen Sie Getreideprodukte, wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis und Müsli. Ungeschältes Gemüse ob gedünstet oder als **Salat und Rohkost** liefert viele Ballaststoffe, ebenso wie **Obst mit Schale**. **Sauermilchprodukte** wie Jogurt, Buttermilch, Kefir aber auch **Sauerkraut** helfen bei Verdauungsproblemen.

Ein warmes Glas Wasser auf nüchternen Magen kann die Darmtätigkeit anregen.

Sollten Sie mehr als zwei Tage keinen Stuhlgang haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!



© Martin B./PIXELIO

Mundtrockenheit, Kau- und Schluckbeschwerden

Mundtrockenheit sowie Kau- und Schluckbeschwerden treten häufig nach Strahlentherapie im Mund- und Rachenbereich auf. Trockene Speisen lassen sich nur schwer kauen und schlucken, **trinken Sie daher zu den Mahlzeiten reichlich.**

Bereiten Sie Ihre **Gerichte immer mit viel Soße** zu. **Weich gekochte Nudeln, klein geschnittene Fleisch-, Fisch- oder Gemüsegerichte** erleichtern die Nahrungsaufnahme. **Gemüse- oder Kartoffelpüree** lassen sich ebenso gut schlucken wie allerlei Arten von **Suppen und Milchprodukte.**

Auf Pfefferminz- und Kamillentee sollten Sie verzichten, da dieser die Mundschleimhaut zusätzlich austrocknet.

Kaugummikauen, Bonbonlutschen oder säurehaltige Lebensmittel (z.B. Zitronenscheiben aussaugen) regen hingegen den Speichelfluss an.

Sollte Ihnen diese nicht ausreichend weiterhelfen, können Sie es auch mal mit künstlicher Speichelflüssigkeit versuchen. Diese ist zwar nicht verordnungsfähig, aber in Ihrer Apotheke erhältlich.

Und noch etwas:

Bei vermindertem Speichelfluss ist **Zahnhygiene besonders wichtig**, da der Speichel die Zähne schützt und reinigt.

Putzen Sie sich nach den Mahlzeiten gründlich die Zähne.



Schleimhautentzündungen

Schleimhautentzündungen können nach Chemotherapie im Mund- und Rachenraum, aber auch in der Speiseröhre und dem Magen auftreten. Dies ist für Patienten meist sehr belastend und schmerzhaft.

Wenden Sie sich unbedingt an Ihren Arzt. Er wird Ihnen **spezielle Mundspüllösungen, Tinkturen und bei Bedarf ein Schmerzmittel** verschreiben, die schnell Linderung bringen werden. Benützen Sie **kein handelsübliches Mundwasser**, da diese meist alkoholhaltig sind.

Salbei- und Kamillentee, getrunken oder als Spülung wirkt entzündungshemmend. **Spülungen mit Salzwasser** (1 TL Salz auf 500 ml Wasser) ist schmerzlindernd und schleimlösend.

Vermeiden Sie sehr heiße, salzige, säurehaltige und stark gewürzte Speisen und Getränke. Auch Kohlensäure wird als unangenehm empfunden.

Pürierte oder flüssige Kost in Form von **Gemüse- oder Kartoffelpüree, Suppen** oder **weich gekochtes zerkleinertes Fleisch mit viel Soße** erleichtert die Nahrungsaufnahme.

Milchprodukte, wie **Milchsuppe, Milchbrei, Joghurt oder Quark** sind ebenfalls leicht zu essen und haben zudem eine schützende Wirkung auf die Schleimhäute.



Blähungen

Jeder kennt sie, sie sind unangenehm und sie können oftmals auch schmerzhaft sein. Zu Blähungen kommt es oft nach schwer verdaulichen, fettreichen Mahlzeiten und auch Gerichte mit Kohlgemüse führen dazu. Eine geschädigte Darmschleimhaut, wie sie leider häufig unter Chemotherapie vorkommt, begünstigen die Entwicklung von Blähungen.

Verzichten Sie auf ballaststoffreiche Lebensmittel, wie Kohlgemüse, Kraut, Knoblauch, Hülsenfrüchte, Paprika und Lauch. Gurken, rohe Zwiebeln und Pflaumen können sich ebenso negativ auswirken. Kohlensäurehaltige Getränke und stark gewürzte Speisen blähen zudem.

Versuchen Sie im Falle starker Blähungen mit **ballaststoffärmeren Lebensmitteln** Erleichterung zu schaffen. Gekochte Gemüsesorten wie **Auberginen, Spargel, Spinat, Zucchini** zählen ebenso dazu wie **Zitrusfrüchte, Nektarinen, Pfirsiche, Melonen, Erdbeeren, Bananen** oder alle **grünen Salate**.

Die Gewürze **Anis, Fenchel und Kümmel** in Speisen oder als Tee wirken sich positiv auf den Verdauungstrakt aus.



Wir hoffen wir konnten Ihnen Ratschläge geben, Ihre Ernährung während der Tumortherapie bestimmten Situationen anzupassen und somit evtl. auftretende Beschwerden zu mildern oder sogar zu vermeiden.

Essen ist Lebensqualität und manchmal ist es nur die richtige Wahl der Lebensmittel, damit sie erhalten bleibt.

Bitte wenden Sie sich aber in jedem Fall bei länger andauernden, nicht kontrollierbaren Beschwerden und Gewichtsverlust frühzeitig an uns!



© Blum raj/PIXELIO

Impressum:

Herausgeber: Onkologische Praxis Heinrich/Bangerter

Für den Inhalt verantwortlich: Prof. Dr. med. Markus Bangerter/Stefanie Wiesner

Layout: Andrea Horndasch, uhuraa@web.de

Druck: wirmachendruck.de

**HÄMATOLOGIE ONKOLOGIE
IM ZENTRUM AUGSBURG**

Dr. med. Bernhard Heinrich
Facharzt für Innere Medizin
Hämatologie · Onkologie
Medikamentöse Tumorthherapie

Prof. Dr. med. Markus Bangerter
Facharzt für Innere Medizin
Hämatologie · Onkologie
Gastroenterologie · Hämostaseologie
Medikamentöse Tumorthherapie

Halderstr. 29, 86150 Augsburg
Telefon +49 821 344 65 0
Telefax +49 821 344 65 65
info@hop-augsburg.de
www.hop-augsburg.de