



ERNÄHRUNG BEI KREBSERKRANKUNGEN

KIRCHHEIM
NÜRTINGEN
OSTFILDERN-RUIT

Vertrauen.Können

M **medius**
KLINIKEN

EINE GEMEINNÜTZIGE GESELLSCHAFT
DES LANDKREISES ESSLINGEN

Unser Mittelpunkt sind Sie.

Ihre **medius** KLINIKEN

ERNÄHRUNG BEI KREBSERKRANKUNGEN

Essen ist für uns Menschen ein „essentielles“ Thema. Es versorgt den Körper mit lebensnotwendigen Nährstoffen und sorgt für unser körperliches Wohlbefinden. Essen in Gesellschaft mit der Familie und Freunden hilft der Seele und unterstützt soziale Kontakte.

Wir möchten Ihnen mit unserer Broschüre das Thema Ernährung ein bisschen näher bringen und Sie bei Beschwerden in der kommenden Zeit mit Tipps unterstützen.

Jährlich werden in Deutschland rund 510.000 Menschen neu mit der Diagnose Krebs konfrontiert. Im Jahr 2017 wurden beim Statistischen Bundesamt 227.600 Todesfälle durch Krebs registriert. Krebs ist damit die zweithäufigste Todesursache. Ein unvermeidlicher Schicksalsschlag oder "eine hausgemachte" Krankheit? Die Wahrheit liegt in der Mitte und ist Gegenstand intensiver Forschung.

In weitreichenden Untersuchungen werden viele verschiedene Daten aus der Bevölkerung gesammelt und durch Wissenschaftler ausgewertet. Auf Basis dieser Daten treffen sie Aussagen darüber, wie häufig, zu welchen Zeiten und in welchen Gruppen Krebs auftritt und inwieweit sich diese Merkmale der erkrankten Menschen von denen der Nichterkrankten unterscheiden. Aus diesen Informationen lassen sich Zusammenhänge ableiten. Zum Beispiel zwischen bestimmten Lebensgewohnheiten und der Erkrankungshäufigkeit. Und damit soll es dann möglich sein, Präventionsempfehlungen zu geben.

Diese Untersuchungen zeigen, dass Ernährung einen wesentlichen Einfluss auf das Risiko hat, an Krebs zu erkranken. In unserer täglichen Nahrungsaufnahme sind unzählige verschiedene Nährstoffe enthalten. Einige können das Wachstum von Krebszellen fördern, sehr viele jedoch bremsen es.

Wir möchten Sie ermutigen, Ihre Ernährung mit einigen einfachen Kenntnissen gesund zu gestalten. Wenn Sie sich ausgewogen ernähren, nicht rauchen, wenig Alkohol trinken und sich regelmäßig bewegen, zudem Übergewicht vermeiden und sich vor übermäßiger Sonnenstrahlung schützen, tun Sie nicht nur Ihrem Wohlbefinden etwas Gutes, sondern senken auch Ihr Krebsrisiko. Experten schätzen, dass durch eine gesunde Lebensweise rund 40 % aller Krebserkrankungen vermieden werden könnten. Insbesondere Darm- und Brustkrebs gehören zu den Krebs-erkrankungen, denen durch einen gesunden Lebensstil vielfach vorgebeugt werden könnte.

Gesund und voller Energie – kann die Auswahl einer gesunden Kost im Alltag gelingen und lohnt sich die Mühe wirklich? Ja, tut es! Wer sich vielseitig ernährt und regelmäßig bewegt, vermeidet Übergewicht, verbessert den Stoffwechsel und stärkt das Immunsystem. Langfristig kann so vielen Erkrankungen wie Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie vor allem Krebs vorgebeugt werden.

Haben Sie Interesse an weiteren Informationen zur leicht verträglichen Ernährung, Ernährung bei Stoma oder beim Dumping- Syndrom, zu Ballaststoffen oder anderen Erkrankungen? Darüber informiert Sie gerne unser Ernährungsteam.

QUELLEN

Fachgesellschaft für Ernährung und Prävention

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

"Ernährung bei Krebs" Deutsche Krebshilfe, Die blauen Ratgeber

"Ernährungsmedizin und Diätetik", Heinrich Kasper

"Ernährungspraxis Onkologie", Nicole Erickson, Nina Schaller, Anika P. Berling-Ernst, Hartmut Bertz

ALLGEMEINE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

Die allgemeinen Ernährungsempfehlungen beruhen auf den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)

1. Essen Sie vielseitig!
2. Essen Sie mehrmals am Tag Getreideprodukte, gerne auch Kartoffeln.
3. Nehmen Sie Obst und Gemüse nach der Regel "Nimm 5 am Tag" zu sich.
4. Essen Sie täglich Milch und Milchprodukte.
5. Sparen Sie mit Fleisch, Wurst und Eiern und essen Sie Fisch 2x in der Woche. Achten Sie dabei darauf, dass Sie wenig Fett und fettreiche Lebensmittel zu sich nehmen.
6. Essen Sie Zucker und Salz nur in Maßen!
7. Trinken Sie reichlich, vor allem Mineralwasser und Tee.
8. Verarbeiten Sie die Lebensmittel schonend.
9. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und genießen Sie es!
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung.



DGE-Ernährungskreis®,
Copyright: Deutsche Gesellschaft für
Ernährung e.V., Bonn

Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) ist ein Beispiel für eine vollwertige Ernährung. Er teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein und erleichtert so die tägliche Lebensmittelauswahl. Je größer ein Segment des Kreises ist, desto größere Mengen sollten aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten dagegen sparsam verwendet werden. Für eine abwechslungsreiche Ernährung sollte die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen genutzt werden.

WEITERE EMPFEHLUNGEN SIND

- » Trinken Sie selten Alkohol und wenn, dann nur in geringen Mengen.
- » Rauchen Sie nicht – die Kombination von Rauchen und Alkohol vervielfacht das Krebsrisiko.
- » Verwenden Sie nur unverdorbene Lebensmittel.
- » Um den Körper nicht unnötig zu belasten, wählen Sie lieber leicht verdauliche Lebensmittel.

MIT MESSER UND GABEL DAS KREBSRISIKO SENKEN

Ernährungsbezogene Themen spielen während des gesamten Verlaufs einer Krebserkrankung eine wichtige Rolle. Die Ernährungsempfehlungen bei Krebs sind je nach verwendeten Quellen und Literatur zum Teil sehr widersprüchlich. Im Idealfall entscheiden die Ernährungstherapeutinnen und -therapeuten in Zusammenarbeit mit der Patientin / dem Patient, welche Ernährung unter Berücksichtigung der Krebsform, des Stadiums, des Ernährungszustandes und der Symptome sinnvoll und umsetzbar ist. Es gibt nur wenige allgemeingültige Ernährungsempfehlungen – eine generelle Krebsdiät gibt es nicht.

Eine Tumorerkrankung ist durch Ernährung nicht heilbar, jedoch kann der Verlauf durch entsprechende Ernährungs- und Bewegungsmaßnahmen unterstützend beeinflusst werden.

ERNÄHRUNGSZIELE

An erster Stelle steht die bedarfsdeckende Versorgung mit Energie und lebensnotwendigen Nährstoffen. Bei bestehendem Untergewicht und / oder weiterem deutlichen Gewichtsverlust ist die Stabilisierung des Körpergewichts sowie eine Gewichtszunahme zielführend. Bei Mangelzuständen gilt es, Nährstoffdefizite zu erkennen und auszugleichen. Vorbeugend ist die Nährstoffzufuhr an erhöhte Bedarfszustände anzupassen und damit körpereigene Abwehrkräfte zu verbessern und aufrechtzuerhalten. Ebenso ist es ein Ziel, die "Freude am Essen" zu erhalten.

Auch durch ernährungstherapeutische Maßnahmen können Symptome und Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapien vermindert werden. Dies zielt auf eine bessere Lebensqualität und Allgemeinbefinden.

Zu berücksichtigen sind auch häufige Folge- und Begleiterkrankungen. Es gilt langfristig, das Risiko für ein Wiederauftreten einer erneuten Krebserkrankung sowie Langzeitfolgen weitgehend zu reduzieren.

Eine begleitende Ernährungstherapie und deren Maßnahmen sollen unseren Patientinnen und Patienten in erster Linie in folgenden Punkten Unterstützung bieten

- » Optimierung der Lebensqualität
- » Verbesserung der Behandlungsergebnisse und
- » Prävention einer erneuten Erkrankung

Neben der Ernährung ist auch körperliche Aktivität ein wichtiger Faktor bei der Behandlung. Sie spielt in der Erkrankung eine präventive und unterstützende Rolle.



RELEVANTE NÄHRSTOFFE UND NAHRUNGSINHALTSSTOFFE

Es werden verschiedene Kostformen bei Krebserkrankungen angeboten und teilweise medienwirksam angepriesen. Dies führt bei Patientinnen und Patienten zu trügerischen Hoffnungen. Kaum eine der Kostformen kann uneingeschränkt empfohlen werden. Von einigen ist sogar abzuraten. Strenge Kostvorschriften schränken die ohnehin oft schon unzureichende Nahrungsaufnahme durch restriktive Lebensmittelempfehlungen zusätzlich ein und fördern Mangelzustände.

Die Wahl der geeigneten Ernährungsform hängt von vielen Faktoren ab.

Hilfreiche Entscheidungsfragen sind:

1. Wie ist die Versorgung mit Energie und Nährstoffen?
2. Wie sind die Ernährungsgewohnheiten?
3. Welche gesundheitlichen Risiken können in Verbindung mit der anstehenden Therapie auftreten oder sind schon vorhanden?
4. Wie kann die Lebensqualität beeinflusst werden?
5. Welcher Aufwand ist mit der „Krebsdiät“ im Alltag verbunden? Welche Kosten entstehen (zusätzliche Trinknahrung, Pulver)? Was ist von der Patientin / vom Patienten gewünscht?

Dabei ist eine Ernährungsform anzustreben, die das aktuelle Gewicht (sowohl Unter- als auch Übergewicht), die Körperzusammensetzung (Anteil an Fett- und Muskelgewebe) und den allgemeinen Zustand berücksichtigt, eine ausreichende Nährstoffzufuhr gewährleistet und den Fokus auf die Förderung positiver Faktoren (z.B. Erhalt von Muskulatur, Kraft und Ausdauer) bzw. das Vermindern negativer Faktoren (z.B. Abmildern von Nebenwirkungen) legt.

Die folgenden Ausführungen informieren über Aufgaben und Notwendigkeiten von Nährstoffen.

ENERGIEBEDARF

Empfehlungen zum Energiebedarf richten sich nach Körpergewicht, Art und Fortschreiten der Krebserkrankung, Komplikationen sowie der Therapie und Nebenwirkungen der Patientin / des Patienten. Bei Normalgewicht ist der Erhalt des Körpergewichts, bei Untergewicht (z.B. bei Kachexie) die Gewichtszunahme für den Heilungserfolg sowie die Lebensqualität entscheidend. Zu beachten ist, dass bei einer Krebserkrankung der Grundumsatz zum Beispiel durch chronische Entzündungsvorgänge häufig erhöht ist. Der Energiebedarf kann bis zu 70 % im Vergleich zu einem Gesunden ansteigen. Auch ein Anstieg der Körpertemperatur, beispielsweise in bestimmten Therapiephasen, erfordert eine höhere Energiezufuhr. Speziell bei Krebserkrankungen des Verdauungstraktes kann die Verdauung gestört und eingeschränkt sein, sodass die Energieaufnahme vermindert ist.

Eine Gewichtsabnahme ist mit dem Verlust von Muskulatur, einer Schwächung des Immunsystems und daraus folgender Müdigkeit sowie Leistungseinbußen verbunden. Dies gilt es zu verhindern. Bei einem starken Gewichtsverlust kann es zu Problemen der Alltagsgewohnheiten wie Einkaufen, Tätigkeiten im Haushalt, Arbeiten etc. kommen.

Bei der Wahl der Lebensmittel ist daher auf energiereiche Produkte mit einer hohen Nährstoffdichte zu achten.

Hohe Nährstoffdichte bedeutet:

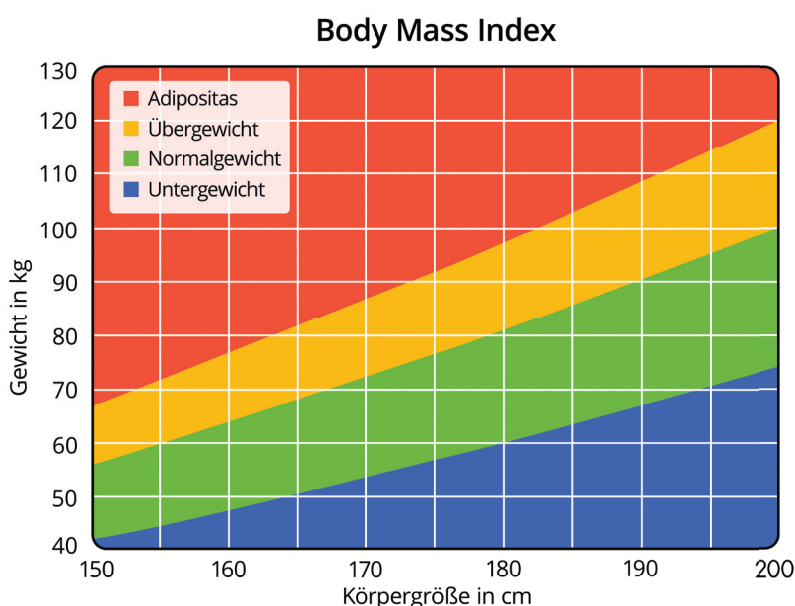
Viel Kalorien, dabei aber eine gute Zusammensetzung von Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, reichlich Vitaminen und Mineralstoffen.

Für eine Gewichtszunahme / -stabilisierung ist eine erhöhte Energiezufuhr empfehlenswert. Bei einer Mangelernährung ist eine erhöhte Proteinzufuhr angezeigt.

Die optimale Nährstoffverteilung orientiert sich zudem an

- » der Art der Erkrankung
- » der Verträglichkeit von Speisen und Nährstoffen
- » vorhandenen und auftretenden Symptomen
- » den anstehenden / verordneten Therapien sowie den eventuell auftretenden Nebenwirkungen
- » möglichen Folgerisiken

Generell werden eine hohe Nährstoffdichte der Lebensmittel und Speisen sowie ein **BMI zwischen 18,5 und 24,9** empfohlen.



BMI bedeutet **Body Mass Index** und berechnet sich nach der Formel:

Körpergewicht in kg : (Körpergröße x Körpergröße) z. B. 75 kg : (1,70 x 1,70) = 75:2,89 = 25,95

TÄGLICHER ENERGIEBEDARF

Alter	kcal / Tag	
	männlich	weiblich
Säuglinge		
0 bis 4 Monate	550	
4 bis 12 Monate	800	
Kinder		
1 bis 4 Jahre	1.300	
4 bis 7 Jahre	1.800	
7 bis 10 Jahre	2.000	
10 bis 13 Jahre	2.250	2.150
13 bis 15 Jahre	2.500	2.300

Alter	kcal / Tag	
	männlich	weiblich
Jugendliche und Erwachsene		
15 bis 19 Jahre	3.000	2.400
19 bis 25 Jahre	2.600	2.200
25 bis 51 Jahre	2.400	2.000
51 bis 65 Jahre	2.200	1.800
65 Jahre und älter	1.900	1.700
Schwangere ab 4. Monat	+ 300	
Stillende	bis + 650	

KALORIENVERBRAUCH BEI HAUSARBEIT UND FREIZEITSPORT

Anbei erhalten Sie eine kleine Übersicht, mit welchen Aktivitäten Sie 100 Kalorien verbrennen.

Tätigkeit	Dauer der Tätigkeit	Kalorienverbrauch
Dauerlauf	10 Minuten	100
Treppensteigen	10 Minuten	100
Radfahren	15 Minuten	100
Schwimmen	15 Minuten	100
Nordic Walking	15 Minuten	100
Gymnastik	20 Minuten	100
Tennispiel	20 Minuten	100
Tanzen	20 Minuten	100
Gartenarbeit	25 Minuten	100
Wandern	30 Minuten	100
Fensterputzen	30 Minuten	100
Fegen	30 Minuten	100
Staubsaugen	40 Minuten	100
Bügeln	60 Minuten	100
Kochen	60 Minuten	100

OBST UND GEMÜSE

Obst und Gemüse enthalten Antioxidantien, die im Rahmen der täglichen Ernährung die Krebstherapie unterstützen können. Vom übermäßigen bzw. isolierten Verzehr (z.B. durch Nahrungsergänzungsmittel) während einer Chemo- oder Strahlentherapie wird aufgrund der abschwächenden Therapiewirkung abgeraten.

EIN BEISPIEL

Bei einer Chemotherapie verteilen sich die Wirkstoffe im Körper und greifen Tumorzellen an. Aus diesem Grund greifen viele Betroffene zu Antioxidantien, im Glauben, ihre gesunden Zellen so vor dem Einwirken der Chemotherapie zu schützen. Antioxidantien wirken aber nicht nur in gesunden, sondern auch in kranken Zellen auf oxidative Prozesse. Das Ziel der Tumortherapie – also die Zerstörung der Krebszellen – wird durch die Gabe von Antioxidantien daher ggf. eingeschränkt oder gar unterbunden.

Nicht viel hilft viel, sondern kann eher schädlich sein!

Das gilt vor allem für:

- » Vitamine: Vitamin C, Vitamin E
- » Mineralstoffe: Selen, Kupfer, Zink
- » Sekundäre Pflanzenstoffe: Curcumin, Flavonoide, Sulfade (Alliin, Allicin),

TROTZ ALLEM

Vitamine und Mineralstoffe sind wichtig für die körperliche und geistige Fitness und eine abwechslungsreiche Ernährung liefert dem Körper, was er braucht.

Es ist auch äußerst wichtig, auf die richtige Lagerung und Zubereitung zu achten. Um Nährstoffverluste zu vermeiden, sollten Obst und Gemüse kühl und dunkel gelagert werden und vor dem Verzehr oder der Zubereitung gründlich gewaschen werden.

Dämpfen und Dünsten eignen sich am besten als Garmethoden, da dabei Vitamine und Mineralstoffe schonend behandelt und weitestgehend erhalten bleiben.

Sekundäre Pflanzenstoffe werden von pflanzlichen Organismen gebildet und haben nachweislich eine antioxidative und antibakterielle Wirkung und stärken das Immunsystem. Am bekanntesten sind wohl die Carotinoide, die z.B. dafür sorgen, dass der Sauerstoff im Blut optimal genutzt wird.

Enthaltene Ballaststoffe sind wichtig für die Verdauung und das allgemeine Wohlbefinden. Zudem transportieren sie Giftstoffe aus dem Körper, die mit der Nahrung aufgenommen werden.

TIPP: 5 AM TAG

Fünf Portionen Obst und Gemüse erscheinen vielen unrealistisch, aber geschickt in den Speiseplan integriert, ist es gar nicht so schwer, auf diese Menge zu kommen. Wer kaum Frischkost isst, sollte jedoch mit kleinen Schritten beginnen, um dem Körper am Anfang nicht zu viel zuzumuten. Langsam gesteigert fällt auch das Einplanen solcher Vitaminlieferanten leichter!

FUNKTIONEN DER VITAMINE

- » Unterstützung der Stoffwechselfvorgänge
- » Beteiligung am Aufbau körpereigener Substanzen, z.B. Enzyme, Hormone, Blutzellen

UNTERSCHIEDUNG IN

- » wasserlösliche Vitamine:
B1, B2, B6, B12, Niacin, Folsäure, Pantothenensäure, Biotin, Vitamin C
- » fettlösliche Vitamine:
A, D, E, K

Beachte: Vitamine sind in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln enthalten.

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE: THERAPEUTISCHES POTENZIAL UND VORKOMMEN

PRÄVENTIVES UND THERAPEUTISCHES POTENZIAL

VORKOMMEN

FLAVONOIDE

Krebsarten, Herz-Kreislauf-
Erkrankungen, Stress



dunkle Beeren und Trauben,
Zitrusfrüchte,
grünes und rotes Gemüse, Kakao

CAROTINOIDE UND TERPENE

Krebserkrankungen u. a.
der Prostata, Grauer Star



rote und orangefarbene
sowie grüne Gemüsesorten,
Zitrusfrüchte

PHENOLE UND PHENOLSÄUREN

Herz-Kreislauf-Erkrankungen und
Immunerkrankungen



grünes und rotes Gemüse, rote und
dunkle Beeren, Zitrusfrüchte,
Kaffee und Tee

SULFIDE UND SAPONINE

Krebs, Infektionen, Erkältungen
und Bluthochdruck



Zwiebeln, Lauch, Knoblauch,
Erbsen, Bohnen, Sojabohnen und
Linsen

PHYTOÖSTROGENE

Krebserkrankungen wie z.B. Brust-
krebs, Infektionen, Wechseljahre



Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen
und Erbsen sowie Sojabohnen und
-produkte

GLUKOSINOLATE

verschiedene Krebsarten, hohe
Cholesterinwerte, Erkältungen



Kohlarten wie Blumen-
und Rosenkohl, Kohlrabi,
Weißkohl

KOHLENHYDRATE / GETREIDEPRODUKTE / ZUCKER

Die erhöhte Protein- und / oder Fettzufuhr führt meist zu einer reduzierten Kohlenhydratzufuhr. Dies kann sich positiv auf den Stoffwechsel, Nebenwirkungen von Strahlen- und Chemotherapie sowie den Allgemeinzustand auswirken. Neben der Kohlenhydratmenge ist auch die Qualität entscheidend: Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index und einer hohen Nährstoffdichte sind von Vorteil. Dies sind Obst, Gemüse und Lebensmittel mit Vollkornanteilen im Produkt / Speisen.

BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe sind vor allem in der Krebsprävention von Dickdarmkrebs bedeutsam. Durch die verkürzte Verweildauer (insbesondere durch unlösliche Ballaststoffe) und das höhere Stuhlvolumen verringert sich die Kontaktzeit von krebserregenden Substanzen mit der Darmschleimhaut. Teilweise binden sich die Karzinogene an Ballaststoffe. Ein hoher Ballaststoffverzehr fördert zudem die physiologische Mikroflora. Die kurzkettige Fettsäure Butyrat, die beim Abbau von Ballaststoffen im Dickdarm gebildet wird, weist krebshemmende (antikanzerogene) Eigenschaften auf.

Häufig ist ein hoher Ballaststoffverzehr auch mit einem

erhöhten Konsum an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen verbunden, die antikanzerogene Eigenschaften besitzen.

Grundsätzlich sollten Vollkornprodukte bevorzugt werden, da diese neben dem vollen Anteil an Ballaststoffen auch wichtige Mineralstoffe in ausreichender Menge beinhalten. Dadurch werden Abwehrkräfte gestärkt. Nach Möglichkeit sollten Sie auf Getreideprodukte aus kontrolliert biologischem Anbau achten, da diese nicht noch zusätzlich mit Pestiziden und anderen Giften belastet sind.

PROTEIN / EIWEISS

Eine ausreichende Eiweißversorgung ist für den Erhalt von Körpergewicht und -muskulatur entscheidend. Vor allem Lebensmittel mit einer hohen biologischen Wertigkeit sind empfehlenswert, da diese eine optimale Zusammensetzung aufweisen, um die Versorgung mit lebensnotwendigen Aminosäuren zu gewährleisten.

Eiweiß und Aminosäuren sind wichtige Bausteine für die Körpersubstanzen. Eine zu geringe Aufnahme, kann die Abwehrkräfte schwächen. Ein hoher Eiweißkonsum, insbesondere durch stark gebratenes Fleisch, kann die Entwicklung von Darmkrebs begünstigen. Zur Vorbeugung einer Mangelernährung kann die Proteinzufuhr auf 1,5 g pro kg Körpergewicht erhöht werden. Bei einer systemischen Entzündungslage ist die Zufuhr bis zu 2 g Protein pro kg Körpergewicht zu prüfen.

Milch und Milchprodukte als wichtiger Eiweißlieferant sind in der ausgewogenen Ernährung kaum wegzudenken. Zudem enthält Milch noch Vitamin B2 und B6 sowie Kalzium, Zink und Jod. Besonders empfehlenswert sind Joghurt, Kefir, Dickmilch und Käse. Diese Lebensmittel sind fermentiert und enthalten Mikroorganismen, die sich positiv auf die Magen-Darm-Gesundheit auswirken. Studien zeigen auch, dass diese Lebensmittel vor Schlaganfall, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes schützen können.

Eine Zufuhr von 200 ml Milch oder Joghurt und 2 Scheiben Käse täglich ist daher zu empfehlen. Auch laktosefreie Milchprodukte oder Sojaprodukte können eine Alternative sein.

FETTE

Fette liefern eine große Menge an Energie, die während einer Krebstherapie verbraucht wird. Außerdem sind Fette auch wichtig bei der Aufnahme der Vitamine A, D, E, und K, da diese nicht wie die anderen Vitamine wasser-, sondern fettlöslich sind und daher nur in Kombination mit fetthaltigen Lebensmitteln vom Körper aufgenommen werden.

Pflanzliche Fette enthalten einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren und werden zum Aufbau und zur Erneuerung der Zellen und als Botenstoffe des Immunsystems benötigt.

Ein großes Augenmerk bei der Ernährung, speziell bei Darm-Krebserkrankungen, liegt auf der Wahl der richtigen Fette. 2 Handvoll Nüsse pro Woche verhelfen dem Körper zu einer gesunden Fettaufnahme.

Neben der Menge spielen besonders Qualität und Verträglichkeit eine entscheidende Rolle. So sind Omega-3-Fettsäuren-haltige Produkte wie beispielsweise Fische – darunter vor allem Thunfisch, Lachs, Makrele und Hering – besser geeignet als Fleisch und Fleischprodukte. Omega-3-Fettsäuren wird eine Schutzwirkung gegenüber Darmkrebs zugeschrieben und sollten daher 1- bis 2-mal pro Woche verzehrt werden. Lässt es die Zubereitungsart der Speisen zu, sollten hochwertige pflanzliche Öle anstelle von tierischen oder gehärteten Fetten verwendet werden. Viel Fett in der Ernährung bedeutet, dass viele Verdauungssäfte produziert werden. Gallensäure, die für die Fettverdauung notwendig ist, kann von der Darmflora zu Substanzen abgebaut werden, die sich krebserzeugend auf den Dickdarm auswirken können.

VITAMIN D

Die Untersuchungen am Menschen zum präventiven Nutzen einer Vitamin D-Einnahme oder eines hohen Vitamin D-Blutspiegels auf das Krebsrisiko sind bisher widersprüchlich.

In der VITAL-Studie mit knapp 26.000 Teilnehmern zeigte sich, dass eine präventive Supplementation zwar nicht das Krebsrisiko, zumindest aber die Krebsmortalität senken konnte. Der Effekt war bei Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit Normalgewicht stärker ausgeprägt als bei Übergewicht. Eine europäische Studie an 520.000 Personen ergab, dass bspw. Menschen mit einem erhöhten Vitamin-D-Spiegel seltener an Darmkrebs erkrankten.

EISEN / ROTES FLEISCH

Rotes Fleisch wird von der WHO als "wahrscheinlich krebserregend" eingestuft und als potenzieller Risikofaktor für die Entstehung von Dickdarmkrebs betrachtet. Dies gilt auch für gepökelte und geräucherte Wurst- und Fleischwaren.

Unter anderem wird das im roten Fleisch enthaltene Hämeisen als ursächlich angeführt. Diese Mechanismen sind Gegenstand intensiver Forschung. Nachgewiesen ist, dass Hämeisen in Darmzellen über bestimmte Vorgänge oxidativen Stress auslöst und die (DNA der) Darmzellen schädigt, was potenziell Krebserkrankungen fördert.

Auf der anderen Seite können Darmzellen einen Schutzfaktor, das Enzym HO-1, bilden. HO-1 baut Hämeisen zu anorganischem Eisen ab und macht dieses damit unschädlich.

Für das Krebsrisiko ist vermutlich die Balance zwischen der Konzentration an toxischem Hämeisen und der Fähigkeit der Darmzellen, den Schutzfaktor HO-1 zu bilden, mitentscheidend.

RELEVANTE LEBENSMITTEL, SPEZIELLE PRODUKTE UND KÜCHENMANAGEMENT

Die Empfehlung, einzelne Lebensmittel oder Lebensmittelinhaltsstoffe über das Normalmaß hinausgehend zu verzehren oder strikt zu meiden, ist in den meisten Fällen nicht sinnvoll. Empfohlen werden kann hingegen der Fokus auf überwiegend frisch zubereitete Speisen und einen begrenzten Verzehr an Fertig- und hoch verarbeiteten Produkten.

KAFFEE UND KOFFEIN

Das Risiko für Krebserkrankungen wird durch den Konsum von Kaffee nicht beeinflusst. Dies ist sowohl für die Häufigkeit von Krebserkrankungen als auch für die Überlebensrate nachgewiesen. Es gibt sogar einige Hinweise darauf, dass ein moderater Konsum das Risiko für Melanome, bestimmte Hauttumore, Brust- und Prostatakrebs leicht reduziert.

KRÄUTER UND GEWÜRZE

Einige Gewürze enthalten Inhaltsstoffe mit potenziell krebshemmenden, entzündungshemmenden, antioxidativen und / oder immunsystemstimulierenden Eigenschaften. Inwieweit diese in welchen Mengen zur Prävention und Therapie beitragen können, ist meist noch unklar bzw. nicht ausreichend erforscht. Dennoch empfiehlt es sich, Gewürze bei Verträglichkeit in den täglichen Speiseplan einzubauen. Einige Gewürze wirken sich beruhigend auf Magen-Darm-Tätigkeiten aus oder unterstützen die Verdauung auf unterschiedliche Weise.

Empfohlen werden Basilikum, Chili, Estragon, Ingwer, Knoblauch, Koriander, Kurkuma, Langer Pfeffer, Minze, Oregano, Petersilie, Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Kümmel und Salbei.

SALZ SPARSAM VERWENDEN

Früher galt Salz als weißes Gold. Inzwischen sind die goldenen Zeiten vorbei und wir bekommen mehr Salz durch Lebensmittel als unser Körper braucht. Es ist für die Regulation des Flüssigkeitshaushaltes unseres Körpers notwendig. Zu viel Salz kann jedoch schaden. Es kann zu Bluthochdruck führen und es gibt Hinweise, dass ein hoher Salzkonsum das Risiko für Magenkrebs erhöht.

SÜSSUNGSMITTEL

Verbraucherinnen und Verbraucher sowie Patientinnen und Patienten stellen in Beratungen immer wieder die Frage, ob Süßstoffe Krebserkrankungen fördern. In wissenschaftlichen Untersuchungen konnte dies bislang nicht nachgewiesen werden.

Aufgrund der derzeitigen Datenlage ist davon auszugehen, dass ein negativer Effekt eher unwahrscheinlich ist. Menschen, die mehr Süßstoffe verzehren, erkranken oder sterben nicht häufiger an Krebs als Menschen, die auf Süßstoffe verzichten.

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Nahrungsergänzungsmittel können eine sinnvolle und hilfreiche Therapieoption darstellen. Etwa die Hälfte der Patientinnen und Patienten gibt an, entsprechende Produkte einzunehmen. Auf dem Markt ist jedoch eine Vielzahl an Produkten erhältlich, die Hilfe, Linderung oder sogar Heilung versprechen. Davon ist nur ein kleiner Teil nachgewiesenermaßen wirksam und / oder notwendig. Bei unsachgemäßer Anwendung kann es zu unerwünschten Wechselwirkungen mit Arznei- oder Lebensmitteln kommen.

Das größte Risiko besteht bei einer Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln während der Chemotherapie. Im besten Fall bleibt die Einnahme folgenlos, im schlimmsten Fall hebt es die Wirkung der Therapeutika auf.

Auch Verunreinigungen sind potenziell möglich.

EMPFEHLUNG

Von einer Einnahme in Eigenregie wird abgeraten. Ein potenzieller Mangel an Nährstoffen kann über die Labordiagnostik und / oder auch Protokollierung der Nahrungsaufnahme festgestellt werden. Erst dann sollte mit Rücksprache des behandelnden Arztes und Ernährungsfachkraft die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels erfolgen.

MAHLZEITENMANAGEMENT

Es bietet sich an, mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt einzunehmen. Das ist insbesondere bei Symptomen des Verdauungstrakts sinnvoll. Auf diese Weise lässt sich sowohl die Belastung der Verdauungsorgane begrenzen als auch die empfohlene Energie- und Nährstoffaufnahme besser erreichen.

Gefrorene, fertig zubereitete Speisen ersparen Zeit und vor allem Kraftaufwand, die das Zubereiten kostet.

Auch teilfertige Speisen aus der Dose oder tiefgefroren können den Speiseplan sinnvoll ergänzen und die Nährstoffversorgung unterstützen. Die Nährstoffe im Bereich von Vitaminen und Mineralstoffen sind teilweise höher als bei frisch gekauften Lebensmitteln. Hier ist ein Verlust durch lange Lieferwege und Lagerung möglich. Einige Firmen (vor allem in TK-Bereich) bereiten die Speisen ohne Farb- und Konservierungsmittel zu.



QUALITÄT UND ZUBEREITUNG

Werden Lebensmittel zu lange oder falsch gelagert, verderben sie und es können sich schädliche und krebsfördernde Substanzen bilden. Im Schimmel sind Aflatoxine enthalten. Diese findet man auch in alten Nüssen, aber auch, wenn kein Schimmel sichtbar ist. Obst und Gemüse bekommt braune und matschige Stellen (Braunfäule) die ebenfalls schädliche Stoffe, genannt Patuline, enthalten. Schneiden Sie diese Stellen nicht aus, sondern werfen Sie diese Nahrungsmittel weg, auch wenn es schwer fällt. Schimmelpilzgifte = Mykotoxine sind krebserregend. Ihre Gesundheit ist wichtiger.

Achten Sie bereits beim Kauf auf gute Qualität und bereiten Sie die Lebensmittel schonend zu. Waschen Sie Obst und Gemüse, bevor Sie es essen oder verarbeiten. Dies reduziert die Aufnahme von Pflanzenschutzmitteln und anderen Schadstoffen, die den Verdauungstrakt zusätzlich belasten könnten.

Fette können an der Luft oder bei starkem Erhitzen verderben und schädliche Substanzen (freie Radikale) bilden sowie Vitamine und ungesättigte Fettsäuren schädigen. Die Entstehung krebsfördernder Substanzen im Dickdarm könnte gefordert werden.

Zu starkes Anbraten und Grillen kann an der Fleischoberfläche schädliche Substanzen entstehen lassen, die Krebs auslösen können. Besonders beim Verbrennen von Holz, Kohle und Fett. Tropft Fett beim Grillen von Fleisch in die Glut, entsteht Benzpyren.

Starkes Erhitzen von stärkehaltigen Lebensmitteln wie Brot, Kartoffeln, Kekse oder Toast führt zu Acrylamidbildung. Dieser Stoff wirkt in Tierversuchen krebserregend. Unklar ist die Wirkung im menschlichen Körper.

EMPFEHLUNGEN FÜR DIE GRILLSAISON

- » Verwenden Sie einen Elektro- oder Gasgrill. Es geht auch ein Holzkohlegrill mit seitlicher Feuerstelle, damit kein Fett auf die Glut tropft. Dadurch könnte unter anderem Benzpyren entstehen, das mit dem Rauch auf das Grillgut gelangt.
- » Verwenden Sie nur Holzkohle oder -briketts, nicht aber gesammeltes Holz oder brennbare Abfallstoffe.
- » Legen Sie das Grillgut erst auf, wenn die Holzkohle gut durchgeglüht ist. Dies erkennt man daran, dass unter einer weißen Ascheschicht die Kohle (nach ca. 20-30 Minuten) hellrot glüht.
- » Legen Sie Grillgut auf oder in spezielle Alufolie / Grillschalen. So gelangt keine Fett / Rauch auf das Grillgut.
- » Verwenden Sie zum Grillen keine gepökelten Fleisch- oder Wurstwaren (Kassler Bockwurst, Speck). Diese bilden durch die starke Hitze Nitrosamine und sind krebsfördernd.
- » Etliche Fette sind für die hohen Grilltemperaturen nicht geeignet. Verwenden Sie keine Margarine, Butter oder kalt gepresstes Öl. Besser ist Rapsöl.
- » Streuen Sie Gewürze und Kräuter – und vor allem Salz – erst am Schluss auf das Gargut.
- » Essen Sie keine stark angekohlten oder verbrannten Lebensmittel.

BEGLEITERSCHEINUNGEN BEI DER TUMORTHERAPIE

APPETITLOSIGKEIT

Um einen Gewichtsverlust zu vermeiden, sollten Sie regelmäßig und vor allem hochkalorisch essen. Das ist nicht immer leicht, besonders dann, wenn der Appetit fehlt. Sie brauchen aber Kraft, um die Therapie und die anschließende Erholung zu unterstützen.

TIPP

- » Meiden Sie Essenserüche, bspw. durch gutes Lüften.
- » Richten Sie die Speisen appetitlich an.
- » Frühstücken Sie ausgiebig – denn meist ist der Appetit morgens am besten.
- » Beachte Sie: Mehrere kleine Mahlzeiten werden besser vertragen als 3 große.
- » Würzen Sie Ihre Speisen intensiver und pepen diese mit würzigen Dips / Marinaden auf.
- » Wählen Sie nicht zu heiße oder kalte Speisen.
- » Trinken Sie ausreichend, ohne dabei die Sättigung negativ zu beeinflussen.
- » Essen Sie immer dann, wenn Sie Appetit bekommen (gut ist es, wenn man einzelne Portionen eingefroren hat, da dann lange Zubereitungszeiten entfallen!).
- » Trinken Sie ca. 10 Minuten vor dem Essen appetitanregende Getränke (Obst- oder Gemüsesäfte, evtl. ein kleines Glas Sekt, Bier oder Wein → aber nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt!). Appetitanregend sind auch bitterstoffhaltige Tees wie Salbei, Bitterklee oder Wermut: 1 TL Teeblätter mit 150 ml siedendem Wasser übergießen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Trinken Sie diesen Tee 30 Min. vor der Mahlzeit.
- » Insofern möglich, betätigen Sie sich körperlich (bspw. Gymnastik) oder machen Sie einen kleinen Spaziergang.
- » Ablenkung beim Essen erleichtert die spontane Nahrungsaufnahme (z.B. Fernsehen, Lesen oder angeregte Gespräche)
- » Experimentieren Sie mit Kräutern und Gewürzen (besonders Estragon und Zwiebeln wirken appetitanregend)

VERÄNDERUNG DES GESCHMACKSEMPFINDENS

Oft kommt es bei einer Chemotherapie zu einer Veränderung des Süß- und / oder Bittergeschmacks. Bitteres wird viel schneller erschmeckt, während die Süßschwelle herabgesetzt ist. Manchmal meint man auch, dass viele Speisen einen metallischen Geschmack hätten. Deshalb sollte alles sehr vorsichtig gewürzt werden. Stellen Sie Gewürze oder frische Kräuter auch auf dem Esstisch bereit. Versuchen Sie bspw. auch mal Gewürze aus anderen Ländern.

ABNEIGUNG GEGEN BESTIMMTE LEBENSMITTEL

Im Verlauf der Erkrankung kann sich eine Abneigung gegen tierisches Eiweiß entwickeln. Oft werden zunächst Fleisch und Fleischprodukte, später auch Fisch und zuletzt Eier abgelehnt. Um die ausreichende Zufuhr an hochwertigem Eiweiß zu gewährleisten, sollten Sie versuchen, Milch und Milchprodukte mit eiweißreichen pflanzlichen Lebensmitteln zu kombinieren.

Geeignete Kombinationen:

- » Getreide mit Milch (z.B. Milchreis, Haferflockenbrei, Quarkbrot, Nudelauflauf mit Käse, Müsli)
- » Getreide mit Hülsenfrüchten (Linsen mit Spätzle, Reis mit Bohnen, Tortillas mit Bohnen)
- » Kartoffeln mit Ei (Kartoffelpuffer, Kartoffelpüree mit Rührei, Bratkartoffeln mit Spiegelei)
- » Kartoffeln mit Milch (Pellkartoffeln mit Quark, Kartoffelgratin)

Häufig werden kalte Gerichte, die reich an Eiweiß sind, gut vertragen, wie z.B. Milchspeiseeis, Hüttenkäse, Weichkäse.

ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

Sollte es während der Chemotherapie zu Erbrechen und / oder Übelkeit kommen, kann dies zum Problem werden. Versuchen Sie 2 bis 3 Stunden nach dem Erbrechen mit salzigen Keksen und Flüssigkeit in kleinen Schlucken den Mineralstoff- und Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

TIPP

- » Bevorzugen Sie kalte oder lauwarme Speisen – diese riechen nicht so intensiv.
- » Bevorzugen Sie leichte, fettarme und mild gewürzte Kost.
- » Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten am Tag.
- » Essen Sie langsam und mit Genuss und kauen Sie sorgfältig.
- » Verzichten Sie eventuell ganz auf feste Nahrung, um den Verdauungsapparat zu entlasten.
- » Trinken Sie reichlich.
- » Lutschen Sie Frucht- oder Pfefferminzbonbons (um Mundtrockenheit vorzubeugen).
- » Putzen Sie nach dem Erbrechen Zähne oder trinken Sie ungesüßten Pfefferminztee.
- » Wählen Sie ingwerhaltige Getränke und Speisen.
- » Legen Sie sich nach dem Essen hin, dabei sollte der Kopf höher als der Körper sein.

GEEIGNETE SPEISEN UND GETRÄNKE SIND z.B.

- » Fleisch- oder Hühnerbrühe mit Reis- oder Nudleinsuppe, Creme- oder Gemüsesuppen
- » gekochtes, mageres Rind-, Kalb- oder Hühnerfleisch, evtl. auch als Suppeneinlage
- » leicht verdauliches Gemüse wie z.B. Spinat, Zucchini, Karotte, Fenchel
- » Nudeln, Reis, Püree, Salz- und Pellkartoffeln
- » Salzgebäck
- » Toast, Zwieback
- » Kompott, Flammeries, Magermilchprodukte, Apfelmus, Eis
- » kalte Getränke wie Saftschorle, Cola, Mineralwasser, schwarzer Tee mit Traubenzucker und etwas Salz

Einige Stunden vor der Chemotherapie sollte nichts gegessen werden, da Erbrechen häufig zu einer Abneigung gegenüber dem Verzehrten führt!

DURCHFALL

Um die Verluste an Mineralstoffen und Flüssigkeit auszugleichen, sollte ausreichend getrunken werden. Dabei kann man gleichzeitig bei vorhandener Appetitlosigkeit noch zusätzlich Energie zuführen, indem Getränke mit dem geschmacksneutralen Maltodextrin (bis zu 200 g/l) oder ungesüßte Getränke mit Traubenzucker angereichert werden.

GEEIGNETE GETRÄNKE (MIND. 2,5 BIS 3 LITER AM TAG) SIND

stilles Wasser, schwarzer Tee (5 Minuten ziehen lassen), Kümmel-, Fenchel-, Brombeertee mit etwas Salz, Heidelbeersaftschorle.

Bei länger anhaltenden Durchfällen sollten Sie Ihren Arzt informieren! Sie sollten zudem besonders kaliumreiche Lebensmittel zu sich nehmen, wie z.B. Bananen, Aprikosen oder Kleieflocken!

KOSTAUFBAU NACH ENDE DER DURCHFÄLLE

Hafer- oder Reisschleimsuppe ⇒ Cremesuppen mit reichlich Salz oder Fleischbrühe ⇒ leichte Kartoffel- oder Nudelgerichte, Toast- und Weißbrot ⇒ gedünstetes Gemüse ⇒ Kakao mit Wasser zubereitet, zerdrückte Banane, geriebener, an der Luft gebräunter Apfel ohne Schale, fein geriebene Karotte wirken stopfend ⇒ getrocknete Heidelbeeren wirken stuhlfestigend (1 EL mit 0,5l kochendem Wasser übergießen und mehrere Stunden stehen lassen)

NACH MÖGLICHKEIT MEIDEN

- » frisches Obst, Gemüse (Hülsenfrüchte, Kohlgemüse), Salate
- » Vollkornprodukte
- » Bohnenkaffee, kohlenstoffhaltige und alkoholische Getränke
- » fettreiche Lebensmittel
- » stark gebratene Lebensmittel
- » scharfe Gewürze
- » Milchprodukte austesten (durch Chemo- oder Strahlentherapie kann der Darm geschädigt sein, so dass Milchzucker nicht mehr vertragen wird. Folge: Blähungen, Krämpfe, vermehrter Durchfall)

BEGLEITERSCHEINUNGEN BEI DER TUMORTHERAPIE

VERSTOPFUNG

Eine ballaststoffreiche Ernährung beugt Verstopfung in der Regel vor, natürlich kann es durch Medikamente oder Aufregung trotzdem dazu kommen. Dann sollten Sie versuchen, noch mehr Ballaststoffe in Ihren Speiseplan zu integrieren, z.B. als Frühstücksmüsli oder mit Kleie oder Leinsamen angereicherter Joghurt. Zudem sollten Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr steigern.

BALLASTSTOFFREICHE LEBENSMITTEL

- » Vollkornprodukte
- » ungeschältes Gemüse, leicht gedünstet oder als Rohkost
- » ungeschältes Obst

Ein warmes Getränk auf nüchternen Magen kann den Darm anregen. 2 EL Milchzucker in einem Glas Wasser auflösen und über den Tag verteilt trinken.

Wenn möglich, treiben Sie regelmäßig etwas Sport, z.B. Gymnastik.

MUNDTROCKENHEIT UND VERMINDERTER SPEICHELFLUSS

Bei der Strahlentherapie kann es zu einem verminderten Speichelfluss und infolgedessen zu einem extrem trockenen Mund und Rachen kommen. Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich, trinken Sie vor allem während der Mahlzeiten, bevorzugen Sie feuchte Speisen wie Suppen, Gerichte mit Saucen, Milchbreie und frisches saftiges Obst. Versuchen Sie auch Wasser mit Zitrone angereichert. Meiden Sie trockene Lebensmittel wie Zwieback und Knäckebrot.

Zwischen den Mahlzeiten sollten Sie Kaugummi kauen oder Bonbons lutschen, um den Speichelfluss anzuregen. Der Speichel schützt und reinigt die Zähne! Bei unzureichender Speichelproduktion ist eine regelmäßige Zahnpflege und Zahnkontrolle besonders wichtig!

ZÄHFLÜSSIGER SCHLEIM

Auch hier ist eine besonders flüssige Ernährung der beste Weg zur Besserung. Zusätzliche Erleichterung bieten regelmäßige Mundspülungen, die den zähen Schleim verflüssigen. Milch und Milchprodukte sollten Sie vermeiden, da Milch die Schleimbildung fördert. Sie können Kuhmilch durch Sojamilch ersetzen. Essen Sie häufig kleine Mahlzeiten mit reichlich Flüssigkeit!

SCHLEIMHAUTENTZÜNDUNGEN

Sollte es in Folge der Chemotherapie zu Entzündungen im Bereich des Mundes, der Speiseröhre und / oder des Magens kommen, sollten Sie scharfe, salzige und saure Speisen sowie grobe, feste Lebensmittel vermeiden. Eine flüssige bzw. passierte Kost kann das Essen sehr erleichtern.

Spülen Sie den Mund- und Rachenraum mit Salbeitee oder leicht gesalzenem Wasser. Kamillentee hilft ebenfalls, sollte jedoch bei offenen Stellen nicht eingesetzt werden, da diese zu schnell abheilen und dadurch Keime in der Wunde verbleiben können.

Haben Sie keine Probleme mit zähem Mundschleim, essen Sie reichlich Milchprodukte.

Planen Sie verstärkt Omega-3-haltige Lebensmittel und Speisen in den Speiseplan mit ein. Diese können das Entzündungsgeschehen reduzieren. Omega-3-haltige Lebensmittel sind Walnüsse, Mandeln, Lachs, Hering, Makrele, Olivenöl und Rapsöl. Obst, Gemüse und Vollkornprodukte unterstützen diese Lebensmittel zusätzlich.

NICHT EMPFEHLENSWERT SIND

- » sehr heiße Speisen und Getränke
- » kohlenstoffhaltige Getränke
- » säurehaltige Speisen (auch Obst wie Johannisbeeren), Essig, Sauerkraut, Rhabarber, Tomaten und daraus hergestellte Speisen
- » scharf gewürzte, stark gesalzene und geräucherte Speisen
- » sehr harte oder grobe Essensbestandteile

BLÄHUNGEN

Testen Sie aus, was Sie vertragen. Problematisch sind erfahrungsgemäß ballaststoffreiche Gemüsesorten, roh oder gekocht, wie z.B. Rot- und Weißkohl, Wirsing, Sauerkraut, Hülsenfrüchte, alle Lauchgewächse, Gurken und Steinobst. Vermeiden Sie auch stark gewürzte Speisen oder kohlenstoffhaltige Getränke. Auch der Zuckeraustauschstoff Sorbit könnte Probleme verursachen. Hilfreich kann hier auch ein Ernährungsprotokoll sein.

Kommt es dennoch zu Blähungen, trinken Sie regelmäßig Tee mit Kümmel oder Fenchel (je 1 TL pro Tasse, 10 Minuten ziehen lassen)!

ABWEHRSCWÄCHE UND HOHE INFEKTANFÄLLIGKEIT

Durch die Krebstherapie kommt es zu einer Schwächung des Immunsystems, da sowohl Bestrahlung als auch Chemotherapie zu einer Schädigung der Zellen (auch von gesundem Zellmaterial) und dadurch zu fehlenden Abwehrkörpern führen. Deshalb wird der Körper anfällig für Krankheiten, aber auch für Giftstoffe aus der Umwelt.

TIPP

- » Verzehren Sie kein ungeschältes Obst, Gemüse, rohe Eier, unbehandelte Milch (Rohmilch) und Lebensmittel, die von anderen Menschen berührt worden sind (Aufschnitt, Brot).
- » Waschen Sie Ihre Hände vor dem Zubereiten der Mahlzeiten, vor dem Essen und immer nach der Toilette.
- » Versuchen Sie, sich von Menschen mit ansteckenden Krankheiten fernzuhalten (Masern, Windpocken, Grippe, Erkältung, Lippenherpes, Gürtelrose).
- » Vermeiden Sie Überanstrengung.





BEGLEITERSCHEINUNGEN BEI DER TUMORTHERAPIE

GEWICHTSVERLUST

Jede der bisher genannten Nebenwirkungen kann für sich dazu führen, dass Sie Gewicht verlieren. Da Sie dieses vermeiden sollten, um der Therapie mit aller Ihnen zur Verfügung stehenden Energie entgegen treten zu können, gibt es einige Dinge, die Sie tun können.

Wichtig ist vor allem, dass Sie trotz Appetitlosigkeit darauf achten, regelmäßig zu essen. Sie sollten sich außerdem einmal wöchentlich wiegen, um besser einschätzen zu können, ob Sie an Gewicht verlieren. Ein Gewichtsverlust von mehr als 5 % Ihres normalen Körpergewichts sollte Anlass sein, auf eine kalorien- und eiweißreiche Ernährung zu achten. Sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt unbedingt auf eine Ernährungsberatung an.

ANREICHERUNG VON SPEISEN UND GETRÄNKEN MIT ZUSÄTZLICHER ENERGIE

Fettreiche Lebensmittel haben eine hohe Energiedichte und eignen sich deshalb hervorragend zur Energieanreicherung:

- » Sahne, Butter
- » Crème fraîche
- » Fettreiche Wurst- und Käsesorten
- » Sahnejoghurt und Sahnequark

Kalorienreiche Getränke wie Limonaden und Cola können ebenfalls einen erheblichen Beitrag zur Energieaufnahme liefern!

Gelingt es Ihnen nicht, Gewicht zu halten oder bereits verlorenes Gewicht wieder zuzunehmen, können industriell hergestellte energie- und eiweißreiche Trinknahrungen eine Alternative sein. Diese liefern bei kleiner Menge ein großes Energievolumen. Diese Zusatznahrungen (auch als Formuladiäten oder Astronautennahrung bekannt) erhalten Sie in Apotheken.

PRODUKTE ZUR ENERGIEANREICHERUNG

Zur Energieanreicherung gibt es im Handel (Apotheke oder Internet) diverse Pulver auf Kohlenhydrat-, Fett-, Eiweißbasis oder Kombinationen daraus, bspw.

- » Maltodextrin 19, Maltodextrin, Malto Cal19
- » Protein 92

Weitere aktuelle Produkte sind hier nicht aufgelistet, da es immer wieder neue Produkte gibt oder weil diese umbenannt oder vom Markt genommen werden. Gerne können Sie weitere Informationen darüber über unser Ernährungsteam bekommen.

TIPP

- » Es empfiehlt sich, eine konzentrierte Lösung aus 100 ml Wasser und 100 g Maltodextrin herzustellen: Wasser zum Kochen bringen. Maltodextrin nach und nach in das abgekühlte Wasser einrühren. Die sirupartige Lösung ist zunächst trüb, wird nach kurzer Zeit klar. In einer Flasche im Kühlschrank aufbewahren.
- » Für süße Suppen und Speisen kann Maltodextrin direkt in der kalten Flüssigkeit gelöst und zusammen mit anderen Zutaten aufgekocht werden.
- » In Getränken lässt es sich problemlos löffelweise einrühren.

KLEINE SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH

- » 50 g Studentenfutter
- » 100 g Trockenfrüchte
- » 40 g Pistazien oder Erdnüsse
- » 50 g Schokolade
- » 5 St. Pralinen
- » 200 g Sahnedickmilch (10% Fett)
- » 170 g Sahnefruchtjoghurt
- » 5 EL Crème fraîche (30%), 70 g
- » 70 g Camembert oder Brie (60 – 70% Fett i. Tr.)
- » 70 g Doppelrahmfrischkäse (60% Fett i. Tr.)
- » 270 ml heiße Schokolade (2 kleine Tassen)
- » 450 ml Fruchtsaft (2 Gläser)
- » 100 g Käsesahnetorte (1 Stück)
- » 60 g Marmorkuchen (1 Stück)

Alle aufgeführten Lebensmittel enthalten etwa 250 kcal.



TIPPS UND TRICKS

KARTOFFELBREI

Kartoffelbrei anstatt mit Wasser mit der gleichen Menge Sahne oder Zusatznahrung zubereiten.

NÜSSE

Als Snack reichen oder Speisen damit verfeinern, z.B. Eis, Joghurt, Pudding, Kuchen, Pfannkuchen und Waffeln, aber auch Gemüse, Salat oder aufs Brot gestreut.

BUTTER / MARGARINE

In gebunden Suppen, Saucen, Kartoffelgerichten wie Püree, Bratkartoffeln, Folien- / Ofenkartoffeln, Kartoffelgratin, an Reis, Nudeln, gekochtes Gemüse, als Kräuterbutter aufs Brot oder zu gebratenem Fleisch oder Fisch.

HONIG

Zum Süßen von Müslis und Milchgetränken, Pudding und Joghurt, zum Marinieren von Fleisch.

SAHNE

Ungezuckert für Saucen, Suppen, Pürees aus Kartoffeln oder Gemüse, gezuckert in Kakao, Desserts, Pudding, Früchten, Pfannkuchen und Waffeln.

CRÈME FRAÎCHE / CREME DOUBLE

Hat mehr Fett als saure Sahne, bspw. an Suppen, gebackene Kartoffeln, Gemüse, Saucen, Salatsaucen, über gebratenes Fleisch, gedünsteten Fisch, als Brotaufstrich.

GETROCKNETES OBST

Zu Müsli und Pudding, in Blätterteig gebacken, mit gekochtem Gemüse gemischt oder mit Nüssen gemischt als Studentenfutter anbieten.

EIER

In Salaten, Saucen, Suppen, Aufläufen, unter gekochtem Gemüse, Kartoffelbrei oder Gemüsepüree, French Toast (Toastscheiben in geschlagenem Ei wenden und in der Pfanne auf beiden Seiten bräunen, dazu Süßes oder Herzhaftes reichen), Eigelb unter Saucen mischen und an Pudding geben.

EISCREME

Mit Milch und püriertem Obst als Milchmixgetränk verarbeitet, zu Früchten, zum Kuchen anbieten, zwischen zwei große Kekse geben.

FRISCHKÄSE

Aufs Brot streichen, auf Cracker und Obst geben, zu einem Ball formen und in gehackten Nüssen und / oder Weizenkeimen wälzen.

FRUCHT- UND GEMÜSEMISCHSÄFTE

- » Orangen/Grapefruitsaft
- » Ananas/Orangensaft
- » Sauerkirsch/Apfelsaft
- » Schwarzer Johannisbeer/Grapefruitsaft
- » Himbeer/roter Johannisbeersaft
- » Orangen/Karottensaft
- » Tomaten/Karotten/Apfelsaft

⇒ verfeinern mit Zitronensaft und Traubenzucker;
1 Messlöffel Maltodextrin (25 g) unterrühren!

Quelle: „Ernährung bei Krebserkrankungen“,

Nicole Scholz, Dipl. oec. Troph.

FATIGUE-SYNDROM

Unter Fatigue versteht man ein ständiges Gefühl von Müdigkeit und / oder teilweise auch Erschöpfung. Dies kann sich körperlich, seelisch und emotional verfestigen und schränkt das allgemeine Befinden ein.

SYMPTOME, ÜBER DIE BETROFFENE KLAGEN

- » Müdigkeit
- » Lustlosigkeit, Antriebsschwäche
- » Schwäche
- » Konzentrationsprobleme, verminderte Aufmerksamkeit
- » Verminderte körperliche Belastbarkeit
- » Motivationsverlust, Desinteresse
- » Seelische und körperliche Erschöpfung, Niedergeschlagenheit
- » Schlafprobleme
- » Traurigkeit, Reizbarkeit, Frust, negative Gefühlsveränderungen
- » Ängste, nicht wieder gesund zu werden
- » Entfremdung von Familie und Freunden
- » Verlust der Lebensfreude

Es ist ein vielschichtiges Leiden, das betroffene Personen während der Therapie stark einschränkt und später daran hindert, ein normales und unbeschwertes Leben zu führen.

Fatigue kann eine Nebenerscheinung des Tumors sowie auch der Krebstherapie sein und gehört zu den häufigsten Symptomen bei onkologischen Patienten. Die Ursache ist ein komplexer Prozess, der auch biologische, physische und physiologische Faktoren umfasst.

MÖGLICHE URSACHEN VON FATIGUE

- » die Tumorerkrankung selbst
- » Folgen der Tumor-Behandlung (Operationen, Strahlentherapie, Chemotherapie, Zytokine)
- » Medikamentennebenwirkungen
- » Hormonmangel (Schilddrüse, Nebenniere, Geschlechtshormone)
- » Begleiterkrankungen, Schmerzen, Organschäden
- » Psychische Folgen der Erkrankung (Angst, Depression, Stress)
- » Schlafstörungen

Sie reicht von der Erkrankung über deren Folgen, Therapien, Hormonschwankungen, Begleiterscheinungen, Infekt bis hin zur Mangelernährung. Durch fehlende körperliche Bewegung / Training kommt es zum Muskelabbau, der sich bei Anstrengungen durch Erschöpfung bemerkbar macht.

ERNÄHRUNG UND FATIGUE SIND DURCH ZWEI WESENTLICHE FAKTOREN ENG MITEINANDER VERBUNDEN

- » erhöhter Energiebedarf aufgrund des Krankheitszustandes und der Behandlung
- » verminderte Energieaufnahme, deutlicher Gewichtsverlust und Mangelernährung (zu geringe Nährstoff- und Flüssigkeitszufuhr) aufgrund Erschöpfung und begleitenden Ernährungsproblemen. Eine Erhöhung der Energiedichte ist ein idealer Weg, eine Fatigue zu verhindern oder zumindest zu minimieren.

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Wer sich regelmäßig bewegt, erhält seine Muskulatur und fühlt sich weniger erschöpft. Zu wenige Muskeln lassen jede Bewegung zur Anstrengung werden. Versuchen Sie es in entsprechenden Sportgruppen und / oder mit Bewegungstherapie.



HOCHKALORISCHE DRINKS UND SNACKS

HIMBEER-FLIP

ZUTATEN

150 g Joghurt (mind. 3,5%)
50 ml Sahne
50 ml Vollmilch
50 g Himbeeren
Zucker oder Honig
Zitronensaft
1 Esslöffel MD 19

ZUBEREITUNG

Die Himbeeren pürieren und, falls Sie die Kerne nicht mögen, durch ein Sieb streichen. Mit dem Joghurt, der Sahne, der Milch, dem Zitronensaft und dem MD 19 vermischen. Mit dem Zucker bzw. dem Honig nach Geschmack süßen.

TIPP

- » da es viel Aufwand für 50 g Himbeeren ist, diese durchs Sieb zu streichen, ist es ratsam, größere Mengen zuzubereiten und diese portionsweise nach Bedarf einzufrieren
- » in größeren Mengen hergestellt, hält sich der Shake auch 2-3 Tage im Kühlschrank
- » dieser Drink lässt sich natürlich auch mit Erd- und Brombeeren sowie z.B. mit Bananen zubereiten
- » besser für den Energiegehalt ist es, wenn Sie einen Sahnejoghurt verwenden

SUNRISE

ZUTATEN

200 ml Orangensaft
20 ml Himbeersirup
1 Kugel Vanilleeis oder 1 Kugel Fruchtsorbet Ihrer Wahl
1 Esslöffel MD 19

ZUBEREITUNG

Den Orangensaft mit dem MD 19 verrühren. In ein hohes Glas füllen und dann den Himbeersirup langsam am Rand des Glases nach unten laufen lassen. Macht man das vorsichtig, bleibt der Sirup am Boden des Glases und erzeugt so einen ansprechenden optischen Effekt. Geben sie nun vorsichtig die Kugel Eis oder Sorbet hinzu. Evtl. mit einem Minzblatt dekorieren.

TIPP

- » auch Waldmeistersirup eignet sich, allerdings sollte man dann nur Vanilleeis oder alternativ dazu, falls vorhanden, Waldmeisterspeiseeis verwenden
- » andere Säfte kann man natürlich auch nutzen, allerdings geht bei dunklen Sorten der Effekt verloren. Birnen-, Ananas- oder Bananensaft eignen sich jedoch ebenso gut wie Orangensaft

WINTERTRAUM

ZUTATEN

200 ml Apfelsaft
1 unbehandelte Orange
1 unbehandelte Zitrone
1 Zimtstange
1-2 Nelken
1 Vanillestange
50 ml geschlagene Sahne
Zucker oder Honig nach Belieben

ZUBEREITUNG

Den Apfelsaft in einen Topf geben. Die Orange und die Zitrone heiß waschen und in Scheiben schneiden, zusammen mit der Zimtstange, den Nelken und der Vanillestange zu dem Saft geben und ca. 10 Minuten erhitzen (nicht kochen!). Mit Zucker oder Honig süßen. In eine Tasse gießen und mit der aufgeschlagenen Sahne servieren. Evtl. noch mit etwas gemahlenem Zimt bestäuben.

TIPP

- » geht auch mit gesüßtem Schwarz- oder Früchtetee
- » kann auch mit MD 19 angereichert werden
- » wer möchte, kann z.B. auch Kardamomkapseln mit dazugeben

SÜSSE VERSUCHUNG

ZUTATEN

20 g Zucker
100 ml Sahne
100 ml Vollmilch
1 Zimtstange
Zitronenschale einer unbehandelten Zitrone
1 Kugel Vanille- oder Schokoladeneis

ZUBEREITUNG

Zucker in einem Topf schmelzen lassen. Mit der Sahne und der Milch ablöschen, die Zimtstange und die Zitronenschalen zugeben und köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das Eis in ein hohes Glas oder eine hohe Tasse geben und den heißen Sahnemix durch ein Sieb hindurch dazugießen.

HOCHKALORISCHE DRINKS UND SNACKS

ECHTE HEISSE SCHOKOLADE

ZUTATEN

20 g Kakaopulver
100 ml Vollmilch
100 ml Sahne
Zucker
50 ml geschlagene Sahne

ZUBEREITUNG

Kakaopulver mit der Hälfte der Milch verrühren (am besten mit einem elektrischen Mixer, da der Kakao in Flüssigkeiten leicht Klumpen bildet). Die restliche Milch mit der Sahne zusammen erhitzen, den angerührten Kakao dazu geben und mit Zucker abschmecken. In eine Tasse gießen und mit der geschlagenen Sahne verzieren.

TIPP

- » mit einem Schuss Kakaolikör kann man die heiße Schokolade noch verfeinern
- » natürlich kann man die Schokolade auch in der doppelten Menge herstellen, die zweite Portion erkalten lassen und mit einer Kugel Eis genießen

EXOTISCHER TRAUM (2-3 PORTIONEN)

ZUTATEN

200 g griechischer oder türkischer Joghurt (10% Fett)
100 g Mascarpone
1 Banane
2 Orangen
1 Mango
1 Saft einer Zitrone
Honig

ZUBEREITUNG

Den Joghurt und die Mascarpone mit der Hälfte des Zitronensaftes und einem Teelöffel Honig verrühren. Die Banane und die Mango schälen und klein schneiden, den restlichen Zitronensaft zugeben und pürieren. Unter den Mascarpone-Joghurt rühren. Die Orangen filetieren, 2-3 Filets beiseite stellen und die anderen Stücke unterheben. Die Portionen verteilen und mit den beiseite gestellten Filets garnieren.

TIPP

- » kann natürlich mit jedem beliebigen Obst gemacht werden (Kiwi werden mit Milchprodukten kombiniert leicht bitter)
- » mit MD 19 angereichert erhöht sich die Kalorienzahl noch mal
- » kann mit Schokoraspeln kombiniert werden

GRIESSBREI DELUXE MIT KIR ROYAL (3-4 PORTIONEN)**ZUTATEN**

1,5 Liter Vollmilch
 160 g Hartweizengrieß
 200 ml Schlagsahne
 Salz
 Zucker
 1 Glas Schattenmorellen
 1 Vanilleschote
 Speisestärke
 Maltodextrin

ZUBEREITUNG

Die Schattenmorellen in einen Topf geben, vorher ein bisschen Saft abnehmen, und mit der aufgeschnittenen Vanilleschote aufkochen. Den aufgehobenen Saft mit Speisestärke anrühren, in die kochende Flüssigkeit einrühren und noch einmal aufkochen lassen. Es sollte eine schöne sämige Sauce entstehen.
 Mit Zucker abschmecken. Beiseite stellen.

Die Sahne steif schlagen. Die Milch mit einer Prise Salz und Zucker nach Geschmack zum Kochen bringen. Den Grieß einrieseln lassen und bei kleiner Hitze und unter ständigem Rühren ca. 10 – 12 Minuten kochen lassen. Die vorher geschlagene Sahne bitte vorsichtig unterheben. Dadurch wird der Grießbrei schön locker.

TIPP

- » nur die Hälfte der Milch und die andere Hälfte Sahne verwenden. Dann aber den Grieß auf 135 g bei 1,5 Liter Flüssigkeit verringern, da dann das Unterheben zusätzlicher Sahne nicht notwendig ist
- » die Vanilleschote kann zum Beispiel durch Vanillezucker ersetzt werden
- » man kann auch zuerst den Saft binden und die durch einen Sieb aufgefangenen Kirschen zum Schluss zugeben, um zu verhindern, dass sie bei zu starkem Rühren kaputt gehen
- » natürlich können Sie jedes andere Obst mit Saft verwenden, dass für den warmen Verzehr geeignet ist
- » mit etwas Kirschwasser können sie Ihr „Kir Royal“ ebenfalls noch verfeinern

PIKANTER KRÄUTERDIP**ZUTATEN**

150 g Sahnequark
 50 ml Sahne
 Salz
 Pfeffer
 frische Kräuter
 evtl. 1 EL Sahnemeerrettich
 1 EL Maltodextrin

ZUBEREITUNG

Quark und Sahne verrühren, mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Passt hervorragend zu Gemüssticks, frischem Brot oder Pellkartoffeln.

MEDIUS BEDEUTET MITTELPUNKT

Drei Standorte. Über 3.300 engagierte Mitarbeiter. Ein gemeinsames Ziel: Ihrem Vertrauen jeden Tag aufs Neue gerecht zu werden. Mit hoher medizinischer Fachkompetenz, einer modernen Infrastruktur und großem persönlichem Einsatz.

Den Menschen nahe zu sein, das ist für uns mehr als ein Versprechen. Es ist unser Auftrag als gemeinnütziger Klinikverbund des Landkreises Esslingen. Wenn es um Ihre Gesundheit geht, wollen wir Ihr medius, Ihr Mittelpunkt sein. Unser Mittelpunkt sind Sie.

SIE FINDEN UNS HIER

medius KLINIK KIRCHHEIM

Eugenstraße 3
73230 Kirchheim unter Teck
Telefon 07021 / 88-0

medius KLINIK NÜRTINGEN

Auf dem Säer 1
72622 Nürtingen
Telefon 07022 / 78-0

medius KLINIK OSTFILDERN-RUIT

Hedelfinger Straße 166
73760 Ostfildern
Telefon 0711 / 4488-0

WWW.MEDIUS-KLINIKEN.DE

KIRCHHEIM | NÜRTINGEN | OSTFILDERN-RUIT

AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS
DER UNIVERSITÄT TÜBINGEN

IMPRESSUM

medius KLINIKEN gGmbH
EINE GEMEINNÜTZIGE GESELLSCHAFT
DES LANDKREISES ESSLINGEN
SITZ Kirchheim unter Teck
Zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015

VORSITZENDER DES AUFSICHTSRATS
Landrat Heinz Eininger
GESCHÄFTSFÜHRER Sebastian Krupp
Amtsgericht Stuttgart HRB 731011
UST-IdNr. DE 266222308

KOMMUNIKATION U. STRATEGIE
Charlottenstraße 10
73230 Kirchheim unter Teck
FOTOS: pixabay / Adobe Stock