

produkten sowie der Genuss von Alkohol sollten maßvoll sein. Bei der Fettauswahl kommt es auf die Fettqualität an, tierische Fette sollten reduziert und pflanzliche Fette (außer Kokosfett) bevorzugt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie:

- » Deutsche Krebsgesellschaft:
www.krebsgesellschaft.de/ernaehrung
- » Krebsinformationsdienst Heidelberg:
www.krebsinformation.de
Tel: 0800 4203040
- » bei den Tumorzentren und Onkologischen Schwerpunkten in Baden-Württemberg:
www.krebsverband-bw.de
- » Tumorzentrums Ludwig Heilmeyer am
Universitätsklinikum Freiburg:
www.krebs-webweiser.de

Krebs und Ernährung

Patienteninformation

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

für Patienten mit einer Krebserkrankung, ihre Angehörigen und die Betreuenden hat die Ernährung einen hohen Stellenwert, um selbst auf die Erkrankung Einfluss zu nehmen bzw, wenn therapiebedingt Probleme auftreten. Ihr wichtigster Ansprechpartner ist immer Ihr Arzt und Onkologe. Hilfreich ist es eine fachkundige Ernährungsberatung zu Rate zu ziehen.

Ernährung ist in mehrfacher Hinsicht von Bedeutung. Viele fragen nach einer Therapiebegleitung durch entsprechende Ernährung. Patienten mit einer Krebserkrankung verlieren häufig an Gewicht und haben Ernährungsprobleme. Liegt eine Mangelernährung vor, beeinträchtigt das die Immunabwehr. Sie ist ein Risiko für vermehrte Nebenwirkungen und Komplikationen der Krebsbehandlung. Sie kann zu Behandlungsunterbrechungen führen und ist mit einer deutlichen Minderung von Allgemeinbefinden und Lebensqualität der Patienten verbunden. Die Ursachen der Mangelernährung sind eine verminderte Nahrungsaufnahme, aber auch die Folge von Stoffwechseleränderungen auf der Grundlage entzündungsartiger Reaktionen. Ernährung ist daher zunächst eine wichtige unterstützende Maßnahme im Rahmen einer Krebsbehandlung.

Die Empfehlungen erfolgen auf Grundlage der Leitlinien der AWMF, der Deutschen Krebsgesellschaft bzw. der Tumorzentren und Onkologischen Schwerpunkte in Baden-Württemberg. (Stand Mai 2009)

Erstellt vom Krebsverband Baden-Württemberg e.V. in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft der Tumorzentren und Onkologischen Schwerpunkte in Baden-Württemberg

Zur Therapiebegleitung

Die Ernährungsempfehlungen für Tumorpatienten unterscheiden sich während der Krebsbehandlung von denen nach der Therapie. Immer aber sollte die Ernährung Ihren persönlichen Bedürfnissen angepasst sein und in Abhängigkeit von der Art, dem Stadium der Erkrankung und der Therapieform festgelegt werden. Sie sollte Ihre Wünsche und Lebensumstände berücksichtigen. Besondere Operationen und langanhaltende Folgen einer Strahlen- oder Chemotherapie können erhebliche Veränderungen der Ernährungsmöglichkeiten und des Geschmacksempfindens zur Folge haben. Hier sollte der Rat einer erfahrenen Ernährungsfachkraft eingeholt werden.

Während einer Chemo- und Strahlenbehandlung empfiehlt es sich, das zu essen, was einem schmeckt, und was man gut verträgt (Prinzip der „Wunschkost“). Dabei ist es nicht notwendig ist, dass die Kost den Grundsätzen einer gesunden Ernährung entspricht. Hauptziel ist es, Gewichtsverluste gering zu halten und das Wohlbefinden des Patienten zu erhalten, damit die Tumorthherapie bestmöglich durchgeführt werden kann.

Gibt es eine Krebsdiät

Eine spezielle Ernährung, mit der eine Tumorerkrankung geheilt werden kann, gibt es nicht. Es gibt jedoch sogenannte Krebsdiäten, zu meist sehr einseitige Ernährungsformen, die den Ernährungszustand eines Patienten noch weiter verschlechtern können.

Hilfreiche Tipps

Für die Behandlung vieler Ernährungsprobleme wie Schluckbeschwerden, Appetitlosigkeit, Geschmacks- und Geruchsveränderungen, Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen und Durchfall gibt es spezielle Ernährungstipps.

Bei **Appetitlosigkeit** und **Geschmacksstörungen** beispielsweise empfiehlt sich eine häufige Nahrungszufuhr in kleinen Portionen alle 2 bis 3 Stunden, eventuell auch nachts, wenn Hungergefühle auftreten. Meiden Sie starke Essengerüche. Testen Sie Nahrungsmittel auf ihren Geschmack und bereiten Sie die Speisen gewürzarm zu, damit der Patient selbst nachwürzen kann.

Bei **Übelkeit, Brechreiz und Erbrechen** ist eine leichte Kost in

vielen kleinen Mahlzeiten anzubieten. Vermeiden Sie süße, fetthaltige, blähende oder stark riechende Speisen sowie rasches Essen und Trinken. Verzichten Sie in dieser Zeit auf Ihre Lieblingsspeisen, um eine „erlernte Abneigung“ gegen diese Speisen, in der Erinnerung an Ihr Unwohlsein, zu vermeiden. Günstig sind kühle, leicht gewürzte Speisen, trockene, stärkehaltige Nahrungsmittel (Craker, Zwieback, Toast) und kalte Getränke (Cola!).

Bei **starkem Durchfall** ist eine leichte, milchzucker-, fett- und ballaststoffarme Kost empfehlenswert. Vermeiden Sie Obstsaften, Kaffee, kohlen säurehaltige Getränke, Rohkost, frisches Obst, Vollkornprodukte, Nüsse, Milch und gesäuerte Milchprodukte sowie fette und stark gebratene Speisen.

Wann ist eine Zusatznahrung notwendig

Zur Verbesserung des Nährstoffangebotes können Trink- und Zusatznahrungen hilfreich sein. Diese werden in vielen Zusammensetzungen und Geschmacksrichtungen angeboten. Ist eine Ernährung auf normalem Wege nicht möglich, können künstliche Ernährungsformen als „enterale Ernährung“ über eine Sonde oder als „parenterale Ernährung“ über die Venen eingesetzt werden. Beide Ernährungsformen sind auch zuhause durchführbar.

Nach Beendigung der Krebsbehandlung

Dann gelten auch für einen Tumorkranken die Regeln einer gesunden Ernährung. Da Übergewicht ein Risikofaktor für das Entstehen vieler Tumore und auch für das Wiederauftreten und die Metastasierung einiger Tumore ist, sollte es vermieden werden. Übergewichtigen Patienten wird empfohlen, das Gewicht so zu reduzieren, dass die Gewichtsabnahme gehalten, das heißt, das geänderte Ernährungs- und Essverhalten beibehalten werden kann.

Fastenkuren, Crash- und Außenseiterdiäten sind daher nicht geeignet. Sinnvoll ist es, die professionelle Hilfe einer geprüften Ernährungsfachkraft in Anspruch zu nehmen und vor Therapiebeginn nach Anleitung ein Ernährungstagebuch zu führen. Im Mittelpunkt einer gesunden Ernährung stehen ein hoher Anteil an energiearmen Lebensmitteln wie Gemüse, Salat und Obst („5 am Tag“) sowie pflanzliche Lebensmittel in Form von Getreide, Getreideprodukten und Kartoffeln. Unter den tierischen Lebensmitteln sind Fisch, Milch- und Milchprodukte zu bevorzugen. Der Verzehr von Fleisch und Fleisch-