MEHR WISSEN BESSER LEBEN

ERNÄHRUNG BEI KREBSERKRANKUNGEN

Ihr Ernährungsbegleiter bei Krebs

www.krebsverband-bw.de

KREBSVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

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

IMPRESSUM

Herausgeber
Krebsverband Baden-Württemberg e. V.
Adalbert-Stifter-Straße 105 · 70437 Stuttgart
Tel. 0711 848-10770 · Fax 0711 848-10779
info@krebsverband-bw.de
www.krebsverband-bw.de

krebsverband.bw
Krebsverband Baden-Württemberg

Autor*innen
Das Team von Eat What You Need e.V. Tübingen
Allianz für bedarfsgerechte Ernährung bei Krebs
www.was-essen-bei-krebs.de

Gestaltung
Kreativ plus GmbH, Stuttgart
www.kreativplus.com

Druck
Druckerei Raisch GmbH + Co. KG
Reutlingen

Bildnachweise
AdobeStock,
Christina Hohner Photography,
iStockphoto

Disclaimer
Bitte beachten Sie, dass die Empfehlungen keine persönliche Beratung mit einer staatlich anerkannten Ernährungsfachkraft ersetzen. Viele unserer Empfehlungen basieren auf Erfahrungswerten aus dem Klinikalltag, da die einzelnen Empfehlungen noch kaum in wissenschaftlichen Studien überprüft wurden. Da jeder Mensch individuell ist, sollten Sie testen, was Ihnen bekommt und welche Tipps für Sie in Ihrer Situation hilfreich sind. Außerdem sollten Sie Ihr medizinisches Team immer über Ihre Maßnahmen auf dem Laufenden halten.

Alle Rechte vorbehalten
© 2021 Krebsverband Baden-Württemberg e. V.

Stand: Januar 2021

Mit freundlicher Unterstützung

AOK Die Gesundheitskasse.

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C051199
FSC www.fsc.org

VORWORT

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,
sehr geehrte Leserinnen und Leser,

die Diagnose Krebs verunsichert sehr. Auf der Suche nach geeigneten Informationen finden sich oftmals widersprüchliche Angaben – insbesondere im Bereich der Ernährung. Uns als Landeskrebsgesellschaft ist es wichtig, Ihnen Sicherheit zu geben und Sie zu unterstützen.

Daher haben wir in Zusammenarbeit mit dem Team von *was-essen-bei-krebs.de* diese umfassende Broschüre zur Ernährung bei Krebs erstellt.

In dieser Broschüre zeigt Ihnen das Team von *was-essen-bei-krebs.de* auf Grundlage der aktuellsten Forschungsergebnisse, worauf Sie im Bereich der Ernährung während und nach der Therapie achten sollten. Warum die Aufnahme von genügend Eiweiß jetzt besonders wichtig für Sie ist, wo Sie Hilfe finden und wie Sie Beschwerden lindern. Zudem erhalten Sie Antworten auf die gängigen Fragen rund um die Ernährung bei Krebs.

Wie der Titel verspricht, handelt es sich bei dieser Broschüre um Ihren Ernährungsbegleiter während der Therapie.

Es ist uns ein großes Anliegen, Sie während der Therapie und darüber hinaus optimal zu begleiten und wünschen Ihnen alles Gute und viel Erfolg mit den vorgestellten Tipps und Empfehlungen.

Ihr
Prof. Dr. Dr. h.c. Uwe Martens
Vorstand des Krebsverbandes
Baden-Württemberg

Ihre
Ulrika Gebhardt
Geschäftsführerin des Krebsverbandes
Baden-Württemberg

INHALT

3 Vorwort

9 **Einleitung**
10 Kraftquelle und Seelenwärmer – Was kann Ernährung bei Krebs bewirken?
11 Was soll ich während einer Krebserkrankung essen?

12 **Worauf kommt es jetzt an?**
13 1. Verlieren Sie möglichst kein Gewicht.
- Warum ist ein stabiles Gewicht so wichtig?
- Warum verlieren viele Krebspatient*innen an Gewicht?
- Was können Sie gegen ungewollten Gewichtsverlust tun?

16 2. Nehmen Sie ausreichend Eiweiß (Protein) zu sich.
- Warum ist Eiweiß so wichtig?
- Welche Folgen kann ein Eiweißmangel haben?
- Wieviel Eiweiß (Protein) sollte man als Krebsbetroffener pro Tag aufnehmen?
- Spielt der Zeitpunkt der Eiweißaufnahme eine Rolle?
- Welche Lebensmittel sind gute Eiweißlieferanten?
- Welches Eiweiß kann der Körper am besten verwerten?
- Beispiel Tagesplan

- Was kann ich tun, wenn es mir schwer fällt, genug Eiweiß zu essen?

19 3. Essen Sie, was Sie vertragen und Ihre aktuellen Beschwerden lindert

19 4. Holen Sie sich bei Bedarf professionelle Unterstützung
- Wer bietet qualifizierte Ernährungsberatung?
- Wo finde ich eine qualifizierte Ernährungsberatung?
- Was Sie über Trinknahrung wissen müssen
- Was Sie über Eiweißpulver wissen müssen

22 5. Essen Sie, was Ihnen Freude macht
Lassen Sie sich rund um das Thema Ernährung bei Krebs nicht verrückt machen oder sich ein schlechtes Gewissen einreden

23 6. Wenn Sie keine Beschwerden haben: Essen Sie bunt und abwechslungsreich

25 7. Wenn Sie ungewollt Gewicht zunehmen: Probieren Sie Ihr Gewicht zu stabilisieren
- Was können Sie gegen ungewollte Zunahme tun

27 8. Achten Sie auf Wechselwirkungen zwischen Lebensmitteln und Ihren Medikamenten.
- Einnahme mit Leitungswasser
- Abstand zu den Mahlzeiten
- Wechselwirkungen mit einzelnen Lebensmitteln

29 9. Bewegen Sie sich!

31 **Beschwerden lindern**
31 Erste Hilfe bei Übelkeit/Erbrechen
32 Erste Hilfe bei Appetitlosigkeit
34 Erste Hilfe bei Durchfall
36 Erste Hilfe bei Geschmacksveränderungen
37 Erste Hilfe bei Gewichtsverlust/ Mangelernährung
40 Erste Hilfe bei Blähungen
42 Erste Hilfe bei Kau- und Schluckbeschwerden
43 Erste Hilfe bei Mund-/Schleimhautentzündung
45 Erste Hilfe bei Sodbrennen
46 Erste Hilfe bei Veränderungen des Speichelflusses
- Erste Schritte bei Mundtrockenheit
- Erste Schritte bei dickflüssigem Speichel oder verstärktem Speichelfluss

48 Erste Hilfe bei Verstopfung
50 Erste Hilfe bei Völlegefühl

53 **Krebsdiäten: Ist Krebs durch eine bestimmte Ernährung zu stoppen?**
54 Jede Krebserkrankung ist anders – eine universelle Diät kann es gar nicht geben
54 Krebsdiäten fördern Mangelernährung
55 Zucker weg, Tumor weg – so einfach ist es nicht. Der Krebs nimmt sich immer das, was er braucht

56 **Antworten auf gängige Fragen**
- Darf ich Fleisch essen während einer Tumorerkrankung?
- Soll ich mich lieber vegetarisch oder sogar vegan ernähren?
- Darf ich Alkohol trinken?
- Soll ich Nahrungsergänzungsmittel nehmen?
- Soll ich fasten?
- Darf ich Sojaprodukte essen?
- Darf ich Milchprodukte essen und trinken?

60 **Was esse ich, wenn ich meine Krebserkrankung überstanden habe – Sekundäre Prävention**

61 Tabellen und Übersichten

61 Energiedichte von Lebensmitteln

62 Proteindichte von Lebensmitteln

63 Kräuter

64 **Informationsangebote und Empfehlungen**

EINLEITUNG

Sie sind an Krebs erkrankt und fragen sich, was Sie jetzt essen sollen? Sie haben Beschwerden beim oder durchs Essen? Sie sind verunsichert, weil man so viele widersprüchliche Empfehlungen findet? Damit sind Sie nicht alleine. Wir, das Team von *was-essen-bei-krebs.de*, haben deshalb für Sie in dieser Broschüre die wichtigsten Grundlagen zu Ernährung bei Krebs, kompakte Tipps zur Linderung von Beschwerden und Antworten auf häufige Fragen zusammengestellt.

Zusammen mit dem Krebsverband Baden-Württemberg wünschen wir Ihnen hilfreiche Erkenntnisse bei der Lektüre und alles Gute!

Bitte beachten Sie, dass die Tipps keine persönliche Beratung mit einer staatlich anerkannten Ernährungsfachkraft ersetzen. Da jeder Mensch individuell ist, sollten Sie testen, was Ihnen bekommt und welche Tipps für Sie in Ihrer Situation hilfreich sind.

Außerdem sollten Sie Ihr medizinisches Team immer über Ihre Maßnahmen, in Bezug auf Ihre Ernährung, auf dem Laufenden halten.

Wie wurde diese Broschüre erarbeitet?
Die Inhalte dieser Broschüre stammen vom Team von *was-essen-bei-krebs.de*. Das Projekt ist eine Kooperation des gemeinnützigen Vereins Eat What You Need e.V., dem Comprehensive Cancer Center der CCLMU und Experten verschiedener Universitätskliniken.

Die Texte stützen sich auf die besten Forschungsergebnisse, die zum Zeitpunkt der Veröffentlichung verfügbar sind. Alle von uns herangezogenen Studien werden durch unser Team von Diätassistenten und Ernährungswissenschaftlern bewertet, um sicherzustellen, dass sie über eine angemessene Qualität verfügen.

Ausführliche Informationen und die Quellenangaben zu allen Inhalten dieser Broschüre sowie weitere Übersichten zum Download und Ausdrucken und Kochrezepte zu allen Beschwerden finden Sie auf:
was-essen-bei-krebs.de.

Kraftquelle und Seelenwärmer
Was kann Ernährung bei Krebs bewirken?

Ernährung sollte von nun an vor allem eines für Sie sein: eine Freundin, die Ihnen auf dem anstrengenden und oft auch fordernden Weg durch die Erkrankung zur Seite steht. Die Ihrem Körper und Ihrer Seele Kraft spendet. Auf keinen Fall sollte sie ein weiterer Stressfaktor oder gar ein Feind sein, der Ihnen Schuldgefühle macht und Sie unter Druck setzt. Sie haben mit der Krankheit Krebs bereits genug zu tun!

Doch was kann Ernährung nun konkret?

Das Hauptziel von Ernährung bei Krebs ist, Ihren Körper mit ausreichend Energie und Nährstoffen zu versorgen, Gewichtsverlust und Mangelernährung vorzubeugen, Beschwerden zu lindern und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Wichtig: Ein bestehender Tumor kann durch Ernährung nicht direkt beeinflusst oder geheilt werden.

Ernährung kann aber in JEDER Phase der Erkrankung dazu beitragen, die Gesamtsituation Ihres Körpers und damit die Wirkung Ihrer medizinischen Therapien zu verbessern!

Durch eine angepasste Ernährung können Sie viel erreichen:

- Sie haben bessere Therapievoraussetzungen,
- Sie leiden weniger an Nebenwirkungen,
- Ihr Immunsystem kann besser arbeiten,
- Sie haben mehr Kraft und Energie und
- Sie verbringen weniger Zeit im Krankenhaus.

Mindestens genauso wichtig ist aber noch etwas anderes: Essen kann Freude und Trost spenden und verbindet mit lieben Menschen.

Was soll ich während einer Krebserkrankung essen?

Wenn Sie Krebs haben, gelten für Sie **andere Ernährungsempfehlungen** als in der Prävention.

Wie wir uns **langfristig** ernähren, kann sich auf die Entstehung von manchen Krebsarten und anderen Krankheiten auswirken. Doch sobald eine Tumorerkrankung besteht, können Sie mit der Wahl bestimmter Lebensmittel oder gar dem Verzicht auf ganze Nahrungsmittelgruppen keinen direkten Einfluss auf das Tumorwachstum nehmen. Was Sie essen, lässt den Tumor weder wachsen noch schrumpfen!

Was Sie essen sollen, richtet sich jetzt nach Ihrer ganz **individuellen Situation**: danach, ob Sie ungewollt **Gewicht** verlieren oder zunehmen und nach Ihren **momentanen Beschwerden**.

Es gilt jetzt: Was Ihr Körper gerade braucht und verträgt ist „gesund" !

Das kann auch mal das genaue Gegenteil davon sein, was allgemein als gesund gilt. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern!

WORAUF KOMMT ES JETZT AN?

- Verlieren Sie möglichst kein Gewicht. Halten Sie Ihr Gewicht so stabil wie möglich.
- Nehmen Sie ausreichend Eiweiß zu sich.
- Essen Sie, was Sie vertragen und was Ihre aktuellen Beschwerden lindert.
- Holen Sie sich bei Bedarf professionelle Unterstützung.
- Essen Sie, was Ihnen Freude macht. Lassen Sie sich rund um das Thema Ernährung bei Krebs nicht verrückt machen oder sich ein schlechtes Gewissen einreden.
- Falls Sie keine Beschwerden haben: Essen Sie bunt und abwechslungsreich.
- Achten Sie auf Wechselwirkungen zwischen Lebensmitteln und Ihren Medikamenten.
- Bewegen Sie sich.

1. Verlieren Sie möglichst kein Gewicht. Halten Sie Ihr Gewicht so stabil wie möglich.

Gesunden Menschen wird zur Prävention von Krebs und anderen Krankheiten empfohlen, das Körpergewicht im Normalbereich (BMI von 18,5 bis 24,9) zu halten und bei Übergewicht abzunehmen.

Das ist jetzt anders! **Jetzt gilt: Halten Sie Ihr Körpergewicht stabil – auch wenn Sie übergewichtig sind.** Ihr Körper braucht seine ganze Kraft. Wenn Sie stark übergewichtig sind und Gewicht verlieren wollen, tun Sie dies auf jeden Fall zwischen den Therapiezyklen und nur unter Anleitung eines Diätassistenten oder einer medizinischen Fachkraft.

Warum ist ein stabiles Gewicht so wichtig?

Ungewollter Gewichtsverlust ist eine der am meisten unterschätzten Gefahren bei einer Krebserkrankung. Weil er so viele Patientinnen und Patienten betrifft, wird er aber oft als normal akzeptiert. Wer ein paar Kilos zu viel auf den Rippen hat, freut sich häufig sogar darüber, etwas abzunehmen und denkt, das wäre gesund.

Doch ungewollter Gewichtsverlust bedeutet, dass Ihr Körper zu wenig Energie, Eiweiß und Nährstoffe erhält. Das ist schlecht und zwar egal, mit welchem Körpergewicht Sie starten!

Während einer Krebserkrankung können **schon 5% Gewichtsverlust innerhalb von drei Monaten zu gefährlicher Mangelernährung führen.** 5% sind nicht viel: bei einer Person mit 70 kg sind das gerade mal 3,5 kg! Wer sich nicht regelmäßig wiegt, bekommt den Gewichtsverlust vielleicht gar nicht mit.

Die Folgen einer Mangelernährung sind gravierend: Therapien wirken schlechter und müssen häufiger unter- oder abgebrochen werden, Therapien haben mehr Nebenwirkungen, Ihr Immunsystem wird geschwächt, es treten mehr Infekte auf, Wunden heilen schlechter, der Muskelabbau führt zu reduzierter Leistungsfähigkeit, Kraftlosigkeit und eingeschränkter Mobilität, die Prognose wird schlechter. Das ist der Grund, weshalb Experten schätzen, dass von den 220.000 Krebstoten im Jahr in Deutschland jeder vierte an den Folgen einer Mangelernährung stirbt und nicht am Tumor selbst!

Warum verlieren viele Krebspatient*innen an Gewicht?

Gewichtsverlust bei Krebs kann verschiedene Ursachen haben:

Höherer Energieverbrauch

Durch den Tumor selbst, krankheitsbedingte

Entzündungen und Stoffwechselveränderungen haben Krebspatient*innen meist einen höheren Energieverbrauch, gleichzeitig aber nicht mehr Hunger, oder sogar weniger Hungergefühl.

Veränderter Stoffwechsel
Dadurch werden Muskel- und Fettmasse schneller abgebaut und der Aufbau von Muskulatur ist erschwert. Der Körper verliert zudem häufig seine Fähigkeit, bei geringerer Energiezufuhr auf Sparflamme umzuschalten.

Es wird weniger gegessen
Die Krankheit selbst und die Therapien können zu einer Vielzahl von Beschwerden führen, die die Ernährung negativ beeinflussen. Auch der Stress und die psychische Belastung können einem die Freude und Lust am Essen nehmen.

Radikale Ernährungsumstellungen
Leider sind absichtlich durchgeführte radikale Ernährungsumstellungen auch ein häufiger Grund für gefährlichen Gewichtsverlust. Das kann zum Beispiel die Vermeidung ganzer Lebensmittelgruppen sein (z. B. Kohlenhydrate) oder die einseitige Ernährung durch ein vermeintliches Wunder-Lebensmittel (z. B. nur noch grüne Säfte). Solche radikalen Ansätze machen es noch schwerer, ausreichend Energie und Nährstoffe aufzunehmen und können zusätzliche Beschwerden auslösen. Die ganze Anstrengung lässt den Tumor zudem auch noch völlig unbeeindruckt: Er bedient sich wie ein ungebetener Mitbewohner immer zuerst – im Zweifelsfall an Ihrer Körpersubstanz.

Was können Sie gegen ungewollten Gewichtsverlust tun?

Die gute Nachricht ist, dass Sie diesen Gewichtsverlust nicht einfach so hinnehmen müssen!

1. Führen Sie ein Gewichtstagebuch
So können Sie erkennen, wenn Sie ungewollt Gewicht verlieren oder zunehmen. Wiegen Sie sich dafür einmal wöchentlich immer zum gleichen Zeitpunkt (z. B. mittwochs nach dem Aufstehen, nach dem Toilettengang, nüchtern, nackt).

2. Essen und trinken Sie kalorienreiche Lebensmittel
Aus der Prävention kennen wir alle die Regel, dass wir von kalorienreichen Lebensmitteln wie zucker- und fettreichen Speisen nicht zu viel essen sollen, weil sie Übergewicht fördern können.

Wenn Sie ungewollt abnehmen, gilt jetzt genau das Gegenteil: **Jede Kalorie ist wichtig!** Sonst fehlt Ihnen die für den Kampf gegen die Krankheit notwendige Energie und Muskelkraft. Nun sind auch kalorienreiche Lebensmittel und Getränke wertvolle Energielieferanten. (Ausführliche Informationen finden Sie im Kapitel „Beschwerden lindern“.)

3. Essen Sie, was Sie vertragen und was Ihre aktuellen Beschwerden lindert

Im Krankheits- oder Therapieverlauf können immer wieder Beschwerden und Verdauungsprobleme auftreten. Passen Sie Ihre Ernährung jeweils an die aktuellen Gegebenheiten an.

4. Holen Sie sich Unterstützung, wenn es schwierig wird

Wenn es Ihnen nicht gelingt, Ihr Gewicht stabil zu halten oder Ihnen bestimmte Beschwerden sehr zu schaffen machen, holen Sie sich professionelle Unterstützung. Ihr Arzt kann Ihnen besonders kalorienreiche Zusatznahrung verschreiben und eine Diätassistentin kann Ihnen bei der Auswahl und Zusammenstellung Ihrer Nahrung helfen.

Fordern Sie Hilfe ein, Sie steht Ihnen zu. (Nähere Informationen finden Sie in Kapitel 4 „Holen Sie sich bei Bedarf professionelle Unterstützung“, ab Seite 19).

2. Nehmen Sie ausreichend Eiweiß zu sich.

Während einer Krebserkrankung hat Ihr Körper einen höheren Eiweißbedarf. Grund dafür sind Stoffwechselveränderungen und Entzündungsprozesse.

Warum ist Eiweiß so wichtig?

Alle Körperzellen, darunter die Muskulatur und die Immunzellen bestehen aus Eiweiß (Protein). Auch zahlreiche lebensnotwendige Körperfunktionen funktionieren nicht ohne Eiweiß.

Welche Folgen kann ein Eiweißmangel haben?

Wenn zu wenig Eiweiß aufgenommen wird, stellt der Körper selbst Eiweiß bereit, indem es aus der Muskulatur abgebaut wird. Dies führt zu körperlicher Schwäche, stärkeren Nebenwirkungen einer Krebstherapie und dadurch auch zu mehr Therapieunterbrechungen. Da Eiweiß der Baustoff für alle Körper- und Immunzellen ist, kann ein Eiweißmangel auch die Wundheilung und das Immunsystem stören.

Wieviel Eiweiß (Protein) sollte man als Krebsbetroffener pro Tag aufnehmen?

Wenn Sie aktuell eine Tumorerkrankung haben:

Sie sollten eine Eiweißnaufnahme von 1,2 – 1,5 g pro kg Körpergewicht anstreben. Bei dem Vorliegen von ausgeprägten Entzündungen kann der Bedarf sogar bei bis zu 2,0 g pro kg Körpergewicht liegen.

Ihren Eiweißbedarf können Sie auf *was-essen-bei-krebs.de* berechnen.

Wenn Sie nach einer erfolgreich abgeschlossenen Therapie tumorfrei sind:

Nun gelten für Sie die Empfehlungen für gesunde Menschen. Für diese wird eine Eiweißzufuhr von 0,8 g Eiweiß/kg Körpergewicht pro Tag bzw. bei Menschen ab 65 Jahren 1 g Eiweiß/kg Körpergewicht pro Tag empfohlen.

Eiweißbedarf ohne Erkrankung
0,8 g / kg Körpergewicht
Beispiel: bei 65 kg = **52 g Eiweiß** / Tag

Eiweißbedarf aktive Erkrankung / während der Therapie
1,2 – 1,5 g / kg Körpergewicht
Beispiel: bei 65 kg = **78 – 98 g Eiweiß** / Tag

Beispiel für den Mehrbedarf: Jemand, der 65 kg wiegt, braucht während einer Krebserkrankung ca. 35 g Eiweiß mehr. Das entspricht fast einer vollwertigen Mahlzeit!

35 Gramm mehr Eiweiß entsprechen ca.		
100 g Schinken/ Camembert 1 Ei (L) 2 Brötchen	oder:	150 g Rinderhackfleisch 1 Portion Reis (65 g roh)

Spielt der Zeitpunkt der Eiweißaufnahme eine Rolle?

Es gibt Hinweise darauf, dass unser Körper nur ca. 1/3 des Eiweißbedarfs auf einmal aufnehmen bzw. verwerten kann. Daher sollten Sie Ihre tägliche Eiweißmenge auf mindestens drei Mahlzeiten verteilt über den Tag aufnehmen. Am besten versuchen Sie bei Haupt- und Zwischenmahlzeiten je eine Eiweißquelle zu integrieren.

Als eiweißreiche Zwischenmahlzeiten eignen sich zum Beispiel:

- Ein Glas Milch, Milchshake oder Kakao (Alternativ mit Sojamilch)
- Fruchtjoghurt, Pudding, Quarkcreme (süß oder pikant)
- Haferbrei mit (Soja-)Milch und Nüssen
- Biskuitrollen, Quarkkuchen
- Käsespieße
- Hummus mit Brot oder Gemüsesticks und einem gekochten Ei
- Falafel
- Nüsse (z. B. Erdnüsse, Mandeln, Pistazien, Cashewnuss)
- Müsliriegel
- Ggf. hochkalorische, eiweißreiche Trinknahrung

Welche Lebensmittel sind gute Eiweißlieferanten?

Es gibt tierische und pflanzliche Eiweißquellen.

Gute tierische Eiweißquellen:

- Fleisch und Fisch
- Eier
- Milch und Milchprodukte

Gute pflanzliche Eiweißquellen:

- Hülsenfrüchte (z. B. Soja, Tofu, Linsen, Erbsen, Bohnen)
- Nüsse, v.a. Erdnüsse (botanisch gesehen zählen diese zu den Hülsenfrüchten)
- Getreide und Getreideprodukte

Welches Eiweiß kann der Körper am besten verwerten?

Eiweiß aus tierischen Lebensmitteln können besser vom Körper verwertet werden als pflanzliche Lebensmittel. Durch geschickte Kombination verschiedener Lebensmittel, kann aber die Verwertbarkeit erhöht werden. Viele dieser empfohlenen Lebensmittelkombinationen kommen bereits üblicherweise in traditionellen Speisen vor. Im Alltag müssen Sie sich dazu also keine zu großen Gedanken machen.

Gute Kombinationsmöglichkeiten:

- Ei und Kartoffeln: Spiegelei mit Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, Kartoffelgratin, Kartoffelpüree mit Rührei
- Milchprodukte und Kartoffeln: Kartoffelpüree, Kartoffelgratin, Kartoffeln mit Kräuterquark
- Hülsenfrüchte und Ei: Spiegelei mit Bohnen, Linsenbratlinge, Bohneneintöpfe mit Eierstich
- Getreide und Milch: Milchreis, Haferflockenbrei, Müsli mit Milch, Brot mit Käse, Brot mit Quark Dip, Joghurt mit Haferflocken, Dampfnudeln mit Vanillesoße, Nudelgerichte mit Käse oder Käsesoße, Pfannkuchen
- Getreide und Hülsenfrüchte: Linsen mit Spätzle, Bohnentopf mit Reis, Linsensuppen mit Brot, Hummus mit Brot, Tofu mit Reis oder Quinoa
- Bohnen und Mais: Bohnen-Mais-Salat, Chilli con Carne mit Mais, Tortillas oder Tacos mit Bohnen oder Kichererbsen
- Hülsenfrüchte oder Getreide und Nüsse: Tofu mit Erdnusssauce, Brot mit Mandelmus, Sojajoghurt mit Nüssen

Beispiel Tagesplan

Basierend auf unseren Rezepten haben wir hier einen beispielhaften Tagesplan erstellt, mit dem 90 g Eiweiß/Tag aufgenommen werden. Dies entspricht einem Eiweißbedarf für eine normalgewichtige Person mit 65 kg, die sich aktuell unter Therapie befindet. (Eiweißbedarf: 1,2 – 1,5 g/kg Körpergewicht = 78 – 98 g Protein/Tag)

Frühstück:
Bircher Müsli (= 12,1 g Eiweiß)
Zwischenmahlzeit:
Energyballs (6 Stück) (= 8,4 g Eiweiß)
Mittag:
Gebratenes Lachsfilet auf Fenchel
(= 34,4 g Eiweiß)
Zwischenmahlzeit:
Griechischer Joghurt mit Walnüssen und Honig (= 11,9 g Eiweiß)
Abendessen:
2 Scheiben Bauernbrot mit Butter,
45 g Schinken, 20 g Gouda und Gemüsebeilage (= 23,1 g Eiweiß)

Anmerkung: Tabelle im hinteren Teil des Hefts

Was kann ich tun, wenn es mir schwer fällt, genug Eiweiß zu essen?

Wenn der Eiweißbedarf über herkömmliche Lebensmittel nicht gedeckt werden kann, kann die Ergänzung der Ernährung mit speziellen eiweißangereicherten Produkten, Anreicherungspulver oder Trinknahrungen sinnvoll sein. Es handelt sich dabei um Spezialprodukte aus der Apotheke, die speziell für die Bedürfnisse von Krebspatient*innen entwickelt wurden. Sie können bei Bedarf auch verschrieben werden. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Behandlungsteam.

3. Essen Sie, was Sie vertragen und Ihre aktuellen Beschwerden lindert

Im Krankheits- oder Therapieverlauf können immer wieder Beschwerden und Verdauungsprobleme auftreten. Gut für den Körper ist dann das, was er verträgt und verdauen kann: Das kann zum Beispiel statt Rohkost und Salat gut gekochtes, weiches Gemüse sein und statt Vollkornbrot ein leicht verdauliches Weißbrot.

Sprechen Sie unbedingt auch mit Ihrem Behandlungsteam über Ihre Beschwerden!

Häufig können diese Ihnen wirksame Medikamente verschreiben (z. B. gegen Übelkeit während der Chemotherapie) oder vermeidbare Ursachen für Beschwerden erkennen (z. B. falsche Einnahme von Medikamenten).

Empfehlungen zur Linderung einzelner Beschwerden finden Sie im Abschnitt „Beschwerden lindern“ in dieser Broschüre.

4. Holen Sie sich bei Bedarf professionelle Unterstützung

Wenn Sie es nicht schaffen, Ihr Gewicht stabil zu halten (also entweder Gewicht ungewollt abnehmen oder ungewollt zunehmen), Beschwerden einfach nicht besser werden oder es Ihnen schwer fällt, ausreichend Eiweiß zu essen, dann holen Sie sich unbedingt professionelle Unterstützung!

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen medizinische Trinknahrung oder Eiweißpulver verschreiben und prüfen, ob bei Beschwerden Medikamente helfen können oder eine Umstellung in der Therapie sinnvoll ist.

Eine fundiert geschulte Ernährungsfachkraft kann Ihnen ganz gezielt dabei helfen, Ihre Ernährung so umzustellen, dass Beschwerden gelindert werden und Sie Ihr Gewicht stabil halten können.

Wer bietet qualifizierte Ernährungsberatung?

Ein wichtiger Hinweis vorab: Der Begriff „Ernährungsberater“ ist nicht geschützt! Das bedeutet: Jeder Laie darf sich auch ohne fundierte Ausbildung einfach so nennen. Und jeder darf auch Kurse anbieten und Zertifikate mit dem Titel „Ernährungsberater“ verleihen. Diese Kurse vermitteln aber nicht

das nötige Wissen, um Krebspatient*innen ernährungstherapeutisch zu begleiten! Deshalb dürfen solche Ernährungsberater*innen eigentlich auch nur gesunde Menschen beraten – was viele aber nicht davon abhält, trotzdem mit Krebspatient*innen zu arbeiten. Eine solche Beratung kann für Sie gefährlich sein!

Verlässlich beraten werden Sie von den folgenden Berufsgruppen:

- **Diätassistent*innen** Der Begriff „Assistent" täuscht! Diätassistenten haben eine staatlich anerkannte dreijährige Ausbildung absolviert und sind die einzige Berufsgruppe in Deutschland, die sofort nach abgeschlossener Ausbildung eigenverantwortlich diättherapeutische und ernährungsmedizinische Maßnahmen durchführen dürfen.

- **Ernährungswissenschaftler*innen und Ökotrophologen*innen** Diese haben ein abgeschlossenes Hochschulstudium (Bachelor/Master). Mit Patienten arbeiten dürfen Sie auf ärztliche Anordnung hin, oder wenn sie eine gültige Zusatzqualifikation von den Verbänden VDOE, QUETHEB, VFED oder DGE haben.

- **Ernährungsmediziner*innen**
  Halten Sie also nach diesen Bezeichnungen Ausschau und fragen Sie nach, wenn sich jemand nur als „Ernährungsberater" bezeichnet. Zusätzlich wäre es noch gut, wenn der jeweilige Spezialist auch onkologisch fortgebildet wäre. Die Kosten für diese qualifizierten Ernährungsberater werden meist auch vollständig oder teilweise von den Krankenkassen übernommen.

Wo finde ich eine qualifizierte Ernährungsberatung?

Die großen Krebszentren haben meist eine gute ernährungstherapeutische Abteilung und bieten Ernährungssprechstunden an.

- Fragen Sie Ihr Behandlungsteam.
- Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.
- Webseiten dieser Organisationen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE (*www.dge.de*), Verband der Diätassistenten VDD (*www.vdd.de*), Berufsverband der Oecotrophologen VDOe (*www.vdoe.de*), Verband für Ernährung und Diätetik vfed (*www.vfed.de*) und Deutsche Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Berater QUETHEB (*www.quetheb.de*).
- Wenn Sie in Ihrer Nähe keine qualifizierte Ernährungsberatung finden, können Sie sich auch an *fernbegleitung@was-essen-bei-krebs.de* wenden. Unsere Diätassistent*innen bieten auch ernährungstherapeutische Fernbegleitung an.

Was Sie über Trinknahrung wissen müssen

Trinknahrung ist Ihre Geheimwaffe in schwierigen Zeiten.

Sogenannte **vollbilanzierte Trinknahrung** (auch Astronautennahrung genannt) enthält **alle lebensnotwendigen Kalorien und Nährstoffe**, die Ihr Körper braucht. (Bitte nicht mit Trinknahrung aus der Drogerie verwechseln). Sie ist flexibel einsetzbar: als Ergänzung oder als Ersatz für normale Lebensmittel.

Verwenden Sie zusätzlich Trinknahrung mit mindestens 1,5 kcal/ml, wenn Ihnen das Essen schwer fällt oder wenn Sie abnehmen, obwohl Sie normal essen.

Trinknahrung kann auch eine Entlastung sein, wenn Sie viel unterwegs sind oder es Sie sehr anstrengt, Essen zuzubereiten.

Sie bekommen Trinknahrung in der **(Online-) Apotheke oder im Sanitätshaus**.

Ärztliches Fachpersonal kann Ihnen ein Rezept für Trinknahrung geben.

Es gibt mittlerweile **zahlreiche Geschmacksrichtungen** in flüssiger Form, als Pulver oder als Pudding.

Was Sie über Eiweißpulver wissen müssen

Wenn es Ihnen schwer fällt über die normale Ernährung ausreichend Eiweiß aufzunehmen, kann proteinreiche Ergänzungsnahrung hilfreich sein.

Sie erhalten geeignetes und qualitativ hochwertiges Eiweißpulver in der Apotheke oder im Sanitätshaus. Von Eiweißpulvern aus der Drogerie oder dem Sportbereich ist eher abzuraten – diese enthalten oft Zusätze, die für Sie als Krebspatient*in ungünstig sein können und schwanken in der Qualität.

5. Essen Sie, was Ihnen Freude macht

Lassen Sie sich rund um das Thema Ernährung bei Krebs nicht verrückt machen oder sich ein schlechtes Gewissen einreden.

Lassen Sie sich von unterschiedlichen Informationen zum Thema Ernährung bei Krebs, die von allen Seiten auf Sie einprasseln, nicht verunsichern. Es kursieren zu diesem Thema leider viele Mythen und Unwahrheiten.

Sie können durch Ihre Lebensmittelauswahl den Tumor nicht direkt beeinflussen, ihn also weder aushungern noch füttern. Sie brauchen also auch kein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie essen, was Ihnen schmeckt und worauf Sie Lust haben und das nicht den gängigen Vorstellungen von „gesund“ entspricht.

Wie schon erwähnt ist für Sie nun gesund, was Ihnen hilft, Ihr Gewicht stabil zu halten, was Ihr Körper gut verträgt und was Ihnen in dieser schwierigen Zeit Kraft und Trost spendet. Wenn das in der kräftezehrenden Therapiephase tagelang nur Milchshakes oder Wurstbrötchen sind, ist das auch in Ordnung.

Ziel ist es, Ihre Beschwerden zu lindern und möglichst gute Therapievoraussetzungen zu schaffen. Ernährung sollte auf keinen Fall ein weiterer Stressfaktor sein.

6. Wenn Sie keine Beschwerden haben: Essen Sie bunt und abwechslungsreich

Wenn Ihr Gewicht stabil ist und Sie das Glück haben, keine Beschwerden zu haben, die Ihnen das Essen erschweren, sollten Sie Ihren Eiweißbedarf im Blick behalten (siehe Kapitel 2), können aber ansonsten während der Krebserkrankung so weiter essen, wie Sie es gewohnt sind und sich wohl fühlen. Essen soll im Moment für Sie eine Unterstützung und kein weiterer Stressfaktor sein.

Wenn Sie an Ihrer Ernährung gerne etwas verbessern wollen, können Sie sich an den Empfehlungen orientieren, die nach der Erkrankung zur Verringerung des Rezidivrisikos gelten. Setzen Sie sich aber nicht unter Druck! Die Ernährung hat keine direkte Auswirkung auf Ihren bestehenden Tumor – eine radikale Veränderung von heute auf morgen ist also nicht notwendig. Versuchen Sie Ihr Essen schrittweise bunter und abwechslungsreicher zu gestalten. Die folgenden Regeln sind dafür als grobe Leitplanken gedacht – nicht als strenge Vorgaben, die zu jeder Zeit perfekt eingehalten werden müssen. Es gibt keine Verbote! Genießen Sie und haben Sie Spaß am Essen.

Vielfalt ist jetzt das Motto. Essen Sie möglichst abwechslungsreich und überwiegend pflanzlich.

Essen Sie MEHR von diesen Lebensmitteln:

- **Obst und Gemüse** (5 am Tag): 2 Portionen Obst (ca. 250 g), mindestens 3 Portionen Gemüse (ca. 400 g). Eine Portion ist ca. eine Hand voll. Wählen Sie bei Verdauungsbeschwerden leicht verdauliche Sorten und verzichten Sie ggf. auf Rohkost. Tiefgekühltes Obst und Gemüse hat übrigens genauso viele Nährstoffe wie frisches.
- **Ballaststoffreiche Lebensmittel:** Essen Sie mindestens 25 – 30 g Ballaststoffe am Tag. Ballaststoffe sind gut für die Darmflora und erzeugen ein langes Sättigungsgefühl. Achtung: Wenn Sie bisher sehr ballaststoffarm gegessen haben, steigern Sie die Menge langsam, um Verdauungsbeschwerden zu vermeiden.
- **Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen):** Sie liefern auch Ballaststoffe und sind eine gute Eiweißquelle.
- **Vollkornprodukte:** Greifen Sie häufiger zur Vollkornvariante von Getreide/-produkten wie Brot, Reis, Nudeln, Flocken. Das sättigt länger und enthält mehr Nährstoffe.
- **Fisch:** Pro Woche 1 Portion (80 – 150 g) Seefisch (wie Kabeljau oder Rotbarsch) und 1 Portion (70 g) fettreichen Seefisch (wie Lachs, Makrele oder Hering).
- **Gute Öle und Nüsse**

Essen Sie WENIGER von diesen Lebensmitteln:

- **Rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm):** Nicht öfters als drei mal Pro Woche. Das entspricht einem gekochten Gesamtgewicht von ca. 300 – 500 g (roh wären es 490 – 700 g).
- **Verarbeitetes Fleisch (z. B. Schinken, Salami, Speck, Frankfurter)** sollte, wenn überhaupt, nur in kleinen Mengen gegessen werden.
- **Fertigprodukte und Fastfood:** Diese enthalten oft versteckte Fette, viel Salz und Zucker und können bei häufigem Verzehr Übergewicht fördern.
- **Süßigkeiten und zuckerreiche Getränke:** Diese haben viele Kalorien und können Übergewicht fördern.
- **Alkohol:** Generell sollte, wenn überhaupt, nur wenig Alkohol getrunken werden. Während der Krebstherapie und bei der Einnahme von Medikamenten kann auch ein geringerer Verzehr ungünstig sein und sogar die Wirkung von Medikamenten verändern (daher am besten Rücksprache mit ärztlichen Fachpersonal halten).

Weitere Empfehlungen:

- Joghurt und Käse können Sie täglich essen.
- Kombinieren Sie Kohlenhydrate mit eiweißreichen Lebensmitteln. Das sättigt länger, da das Eiweiß länger im Magen verweilt und so für einen langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels sorgt.
- Bevorzugen Sie fettarme und schonende Zubereitungsmethoden. Garen Sie die Lebensmittel in wenig Wasser oder wenig Fett, so kurz wie möglich, um den natürlichen Geschmack und die enthaltenen Nährstoffe und Vitamine schonend zu erhalten. Dünsten Sie Ihre Speisen wie Gemüse, Fisch oder Reis, um die Nährstoffe optimal zu erhalten.
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit über kalorienfreie Getränke auf. Geeignet sind z. B. Wasser, ungesüßte Kräuter- bzw. Früchtetees oder andere ungesüßte Getränke. Tipp: Peppen Sie Ihr Wasser doch mal mit Zitronenscheiben, frischen Beeren, frischen Minzblättern, Ingwerscheiben oder sogar Gurkenscheiben auf. Werden Sie kreativ!
- Nehmen Sie sich Zeit für die Zubereitung und das Essen. Essen Sie bewusst, langsam und kauen Sie gründlich. Sehen Sie das Essen nicht nur als Nahrungsaufnahme sondern als Genuss.
- Probieren Sie öfter mal etwas Neues aus. Je vielfältiger Ihre Ernährung ist, desto besser.
- 30 bis 60 Minuten moderate Bewegung am Tag fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen, Ihr Gewicht stabil zu halten.

7. Wenn Sie ungewollt Gewicht zunehmen: Probieren Sie Ihr Gewicht zu stabilisieren

Einige Krebsarten, Therapien und Medikamente können zu einer ungewollten Gewichtszunahme führen. Diese kann sehr belastend sein.

Wenn Sie innerhalb von sechs Monaten mehr als 5% ihres üblichen Körpergewichts zugenommen haben, gelten während der Erkrankung diese Empfehlungen:

- **BMI über 30 kg/m²:** Vermeiden Sie eine weitere Zunahme. Nehmen Sie nach Absprache mit Ihrem Behandlungsteam und mit professioneller Unterstützung langsam ab.
- **BMI zwischen 25 kg/m² und 29,9 kg/m²:** Vermeiden Sie eine weitere Zunahme.
- BMI zwischen 20 kg/m² und 24,9 kg/m²: Versuchen Sie Ihr Gewicht stabil zu halten.
- **BMI unter 20 kg/m²:** Für Sie kann eine Gewichtszunahme bis Ihr BMI zwischen 20 kg/m² und 24,9 kg/m² liegt gut sein. Danach sollten Sie Ihr Gewicht stabil halten.

Während der akuten Therapie brauchen Sie Ihre Kraft. Deshalb wird in fast allen Fällen nur eine Stabilisierung des Gewichts empfohlen und keine Gewichtsreduktion. Besonders von radikalen Ernährungsumstellungen raten wir dringend ab. Diese können zu einem Nährstoffmangel führen und Ihnen schaden.

Nach Abschluss der Therapie können Sie eine langsame Gewichtsreduktion – am besten mit professioneller Hilfe – mit Kraft und Elan angehen.

Was können Sie gegen ungewollte Zunahme tun:

1. Führen Sie ein Gewichtstagebuch

Wiegen Sie sich dafür einmal wöchentlich immer zum gleichen Zeitpunkt (z. B. mittwochs nach dem Aufstehen, nach dem Toilettengang, nüchtern, nackt).

2. Die Ursachen finden

- Hat sich Ihre Nahrungsaufnahme bewusst oder unbewusst verändert (essen Sie vielleicht aus Frust oder Stress)?
- Haben Sie verstärkt Appetit?
- Hat sich Ihre körperliche Aktivität vermindert?
- Nehmen Sie Medikamente ein, wie z. B. Steroide?

Sollte Ihre Gewichtszunahme mit Ihrer Erkrankung, Medikamenten und zum Beispiel Wassereinlagerungen einhergehen, kann es für Sie sehr schwierig werden, eine Gewichtsreduktion in Eigenregie zu bewerkstelligen. Oft kann das Übergewicht nur mit einer Kombination aus Ernährungs- und Bewegungstherapie langfristig und nachhaltig reduziert

werden. Wir empfehlen Ihnen deshalb auch in diesem Fall lieber früher als später professionelle Hilfe durch einen Diätassistenten in Anspruch zu nehmen (lesen Sie dazu unbedingt das Kapitel „Wer bietet qualifizierte Ernährungsberatung").

3. Halten Sie sich grundsätzlich an die Empfehlungen für eine abwechslungsreiche und bunte Ernährung, die wir im Kapitel „Wenn Sie keine Beschwerden haben…" aufgeführt haben und befolgen Sie folgende Tipps:

- Nehmen Sie sich nicht direkt zu viel vor. Eine radikale Umstellung halten die meisten Menschen nicht lange durch. Machen Sie sich lieber einen Plan, wie Sie Ihre Ernährung Schritt für Schritt umstellen wollen ohne strenge Verbote.
- Essen Sie immer zuerst eine Gemüsesuppe oder einen Salat als Vorspeise. Eine Steigerung des Gemüseanteils kann die Sättigung bei geringerer Kalorienzufuhr erhöhen.
- Ein Vergleich des Kaloriengehalts von ähnlichen Produkten lohnt sich. Nehmen Sie dazu die Lebensmittelverpackungen im Supermarkt unter die Lupe und wählen Sie die kalorienärmere Variante.
- Trinken Sie vor oder zu dem Essen ein Glas Wasser, um durch die Magendehnung eine schnellere Sättigung zu bewirken. Auch eine kalorienarme Vorspeise, wie Salat, Suppe und wasserreiches Obst und Gemüse (z. B. Wassermelone, Gurke, etc.), füllt bereits den Magen und sorgt dafür, dass weniger vom Hauptgericht gegessen wird.
- Hunger wird oft mit Appetit verwechselt. Versuchen Sie visuelle und sensorische Reize zu umgehen, die bei Ihnen Appetit auslösen.
- Beobachten Sie Ihr Essverhalten, Bewegungsgewohnheiten und Gewicht und führen Sie dazu täglich ein Protokoll. Auf diese Weise erfolgen Entscheidungen bewusster und Sie können Ihr Verhaltensmuster besser erkennen. Das Protokoll hilft Ihnen dabei, kleine Zwischenziele zu definieren und diese fortlaufend zu erweitern. Sollte Ihnen ein schriftliches Protokoll zu mühsam sein, können Sie einfach ein Foto von Ihren Mahlzeiten und Snacks machen, um sich eine bessere Übersicht zu verschaffen, was Sie über den Tag verteilt zu sich nehmen und Ihr Bewusstsein dadurch schulen.
- Krebspatient*innen haben Anspruch auf Physiotherapie und Bewegungsprogramme – nutzen Sie dieses Angebot.

8. Achten Sie auf Wechselwirkungen zwischen Lebensmitteln und Ihren Medikamenten

Achtung! Was und wann Sie essen, kann sich erheblich auf die Wirkung Ihrer oral eingenommenen Medikamente auswirken. Lesen Sie daher die Packungsbeilagen gründlich und lassen Sie sich in der Apotheke beraten.

Einnahme mit Leitungswasser

Nehmen Sie orale Medikamente immer stehend oder aufrecht sitzend mit einem ganzen Glas (150 – 200 ml) Leitungswasser ein. Sie werden dann besser transportiert, lösen sich schneller auf und sind oft auch besser verträglich. Andere Flüssigkeiten wie Kaffee, Tee, Milch oder Saft gehen mit manchen Medikamenten Verbindungen ein und machen sie dadurch wirkungslos.

Abstand zu den Mahlzeiten

Ob der Magen bei der Medikamenteneinnahme voll oder leer ist, kann sehr wichtig für die Wirksamkeit sein. Wird darauf nicht geachtet, kann es sein, dass die Medikamente schlechter oder gar nicht wirken! Diese Einnahmeformen gibt es:

Unabhängig von den Mahlzeiten: Für diese Medikamente spielt es keine Rolle, ob Sie dazu etwas essen oder nicht.

Nüchtern/vor dem Essen: Nehmen Sie das Medikament am besten morgens mindestens 30 Minuten – besser 60 Minuten vor dem Frühstück ein. Achtung: Nüchtern bedeutet, dass Sie vor der Einnahme und bis zur Mahlzeit wirklich gar nichts außer Wasser zu sich nehmen – auch kein Kaffee, Tee, Saft, Bonbons, Nahrungsergänzungsmittel! Das Wichtige für die richtige Wirkung ist hier, dass der Magen vor der Einnahme leer ist und ausreichend lang leer bleibt. Nach einer Mahlzeit dauert es mindestens 2 Stunden, bis man wieder nüchtern ist.

Zum Essen/mit der Mahlzeit: Diese Medikamente nehmen Sie mit einer Mahlzeit ein. Also direkt beim Essen. Der Körper kann diese Medikamente zusammen mit Nahrung besser aufnehmen.

Nach dem Essen: Wenn nichts anderes dabei steht, nehmen Sie das Medikamente frühestens zwei Stunden nach dem Essen.

Wechselwirkungen mit einzelnen Lebensmitteln

Von manchen Medikamenten wird bei der Kombination mit bestimmten Lebensmitteln zu viel Wirkstoff aufgenommen, was zu unerwünschten und teilweise lebensbedrohlichen Nebenwirkungen führen kann. Andere Lebensmittel bzw. Pflanzenstoffe hemmen die Aufnahme von Arzneimitteln und schwächen dadurch die Wirkung ab oder setzen sie ganz außer Kraft.

Wichtigste Beispiele:

- **Grapefruit** (und Pomelo, Pomeranzen): Diese verändert die Wirkung extrem vieler Medikamente. Was die wenigsten wissen: Der Verzehr von nur einer Grapefruit oder von einem Glas Grapefruitsaft beeinflusst die Medikamentenaufnahme mindestens 3 Tage lang (eine zeitversetzte Einnahme bringt also nichts)! Von vielen Medikamenten (darunter auch Krebsmedikamente) wird dann hundert- oder tausendmal mehr Wirkstoff aufgenommen als gewünscht – mit teils lebensbedrohlichen Auswirkungen. Bei einigen Krebsmedikamenten verhält es sich auch umgekehrt: Sie werden wirkungslos.
- **Johanniskraut:** Wird von vielen als natürliches „sanftes“ Mittel zur Stimmungsaufhellung verwendet, kann aber die Wirkung hunderter Medikamente (z. B. von Tamoxifen in der Brustkrebstherapie) stark reduzieren – und das noch eine Woche nach der Einnahme!
- **Leinsamen:** Leinsamen kann die Passage von Medikamenten aus dem Darm in die Blutbahn behindern. Daher sollten Sie Medikamente und Leinsamen nicht gleichzeitig einnehmen, sondern zeitlich verzögert. Wenn möglich, nehmen Sie Medikamente mindestens 2 Stunden vor dem Leinsamen ein.
- **Alkohol:** Verändert auch die Wirkung vieler Arzneimittel.

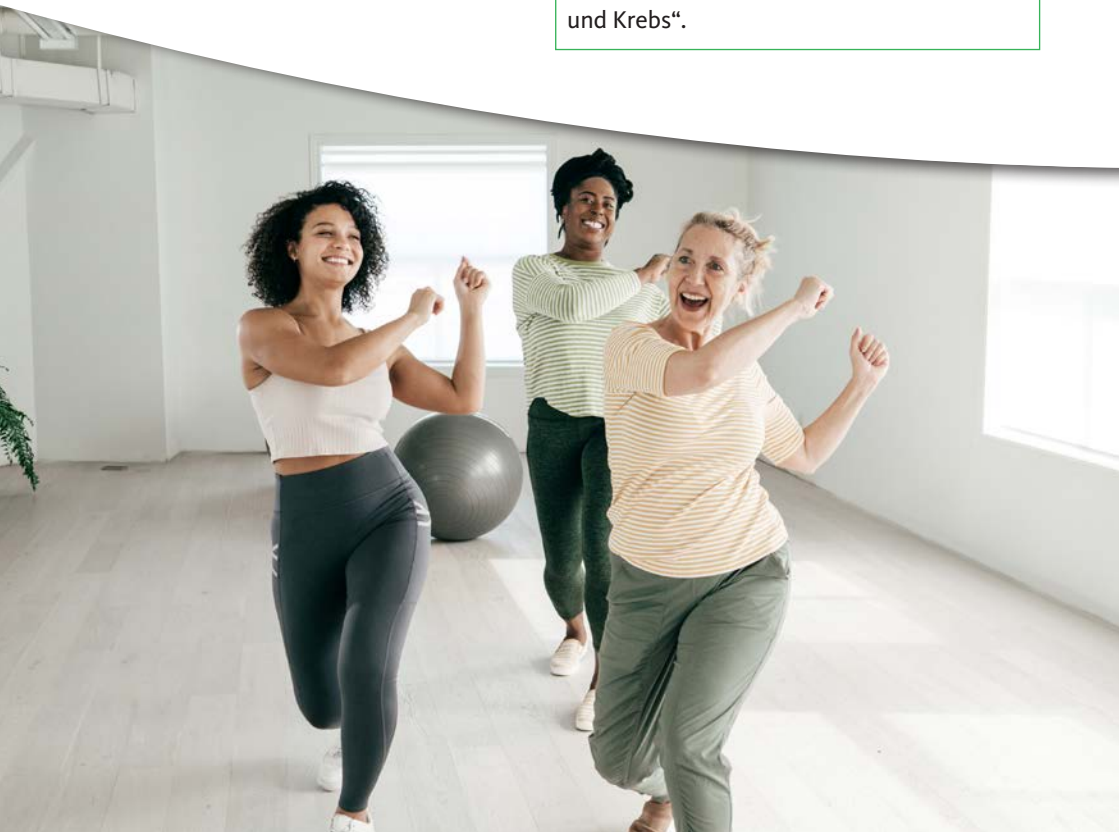
Aber es gibt noch **zahlreiche andere Lebensmittel, Getränke und Nahrungsergänzungsmittel**, die mit oralen Medikamenten Wechselwirkungen haben, oder Medikamente, die z. B. nur zeitversetzt zu calciumreichen oder ballastoffreichen Lebensmitteln eingenommen werden dürfen. Lesen Sie deshalb immer die Packungsbeilage und fragen Sie in der Apotheke, ob Sie bestimmte Lebensmittel meiden müssen. Ebenfalls verlässliche Auskünfte zum Thema Wechselwirkungen erhalten Sie kostenlos beim: *krebsinformationsdienst.de*.

9. Bewegen Sie sich!

Bewegung beugt dem Verlust von Muskelmasse vor, regt die Verdauung an und lindert zahlreiche typische Nebenwirkungen der Krebstherapien. Nach überstandener Krankheit reduziert Bewegung nachweislich das Rezidivrisiko.

Die Deutsche Krebshilfe rät zu einem Bewegungspensum von dreimal die Woche jeweils 60 Minuten. Alternativ können Sie auch fünf- bis sechsmal 30 Minuten Bewegung einplanen. Mit dabei sein sollte immer auch etwas Krafttraining, um dem Verlust von Muskelmasse vorzubeugen. Weiterführende Links zum Thema finden Sie hinten in dieser Broschüre unter „Informationsangebote und Empfehlungen".

Weitere Informationen erhalten Sie in der gemeinsamen Broschüre des Krebsverbandes und des NCT-Heidelbergs „Sport, Bewegung und Krebs".



BESCHWERDEN LINDERN

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt!
Beschwerden können immer wieder als Nebenwirkungen der Erkrankung oder auch der Therapie und Medikamente auftreten. Sie können mit Ernährung zur Linderung der Beschwerden beitragen. Sprechen Sie Beschwerden aber bitte grundsätzlich bei Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt an und nehmen Sie sie nicht als selbstverständlich hin. Es gibt gegen viele Beschwerden sehr gute Medikamente. Bei sehr starken Nebenwirkungen können Therapien teilweise auch angepasst oder auf einen anderen Wirkstoff umgestellt werden.

Erste Hilfe bei Übelkeit/ Erbrechen

Ernährungsziele:

- Genügend Energie und Nährstoffe aufnehmen
- Dehydration / Flüssigkeitsmangel entgegenwirken

Erste Schritte:

1. Flüssigkeitsmangel vorbeugen. Bei Übelkeit und Erbrechen ca. 1,5 – 2 l über den Tag verteilt in kleinen Schlucken. Evtl. Wassereis oder Eiswürfel lutschen. Bei häufigem oder starkem Erbrechen Elektrolytlösung oder isotone Getränke trinken.
2. Lebensmittel auf der Einkaufsliste ausprobieren.
3. Kleine Mengen essen, dafür häufiger. Fünf bis sechs Mahlzeiten wären ideal.
4. Lebensmittel mit wenig Eigengeschmack und Eigengeruch wählen.
5. Essensgerüche minimieren (z. B. durch Lüften) oder unangenehme Gerüche überdecken (z. B. mit Duftkerzen oder Kaffee).
6. Zeit nehmen für Essen und Trinken. Entspannen nach dem Essen. Seien Sie flexibel bei der Art, Menge und Einteilung Ihrer Mahlzeiten.
7. Erfahrungsberichte zeigen, dass eher leichte oder sogar flüssige Kost, wie Suppen, Shakes und Smoothies kurz vor und während der Chemotherapie besser vertragen werden.
8. Gegen Übelkeit während der Krebstherapie gibt es wirksame Medikamente. Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam.

Einkaufsliste Übelkeit/Erbrechen

- Salzstangen, Salzbrezeln
- Cracker, Grissini
- Löffelbiskuit, Butterkekse, Anisschnitten
- Zwieback, Knäckebrot
- Banane, Kompott
- Trockenobst
- Nüsse
- Naturjoghurt
- Wassereis, Zitronensorbet
- Zitronenbonbons, saure Drops
- Leicht gesüßter Tee (z. B. Fenchel, Kamille)

Hausmittel: Ingwer gegen Übelkeit

- Frischer Ingwer oder als Pulver
- Ingwer-Bonbons
- Kandierter Ingwer
- Ingwer Tee (aus frischem Ingwer oder als Teebeutel)

Erste Hilfe bei Appetitlosigkeit

Ernährungsziele:

1. Appetit anregen und Essensmenge steigern.
2. Körper ausreichend mit Energie und Nährstoffen versorgen, um Gewichtsverlust und Mangelernährung zu vermeiden.

Erste Schritte:

1. Essen, worauf Sie am ehesten Appetit haben. Eine vielseitige und ausgewogene Ernährung ist jetzt zweitrangig – jede Kalorie zählt.
2. Gewichtstagebuch starten, um Gewichtsverlust frühzeitig zu bemerken.
3. Jede Tageszeit nutzen. Möglichst viele kleine Mahlzeiten und Snacks über den Tag verteilen. Snacks auch ans Bett stellen, falls nachts Appetit aufkommt.
4. Wenn nie Appetit aufkommt, von Wecker ans Essen erinnern lassen.
5. Gute Atmosphäre schaffen: Speisen schön anrichten (unterschiedliche Farben, Kräuter, Zitronenspalten), Tisch schön decken, in guter Gesellschaft essen. Angehörige bitten, Sie während des Essens nicht unter Druck zu setzen.
6. Kleine Portionen auf den Tellern nehmen, die zu schaffen sind. Dann bei Bedarf nachholen.
7. Appetitsteigernde Lebensmittel und Getränke probieren.

8. Genießen Sie die frische Luft. Ein kleiner Spaziergang oder ein gut gelüfteter Raum kann Ihren Appetit verbessern.

Einkaufsliste Appetitlosigkeit

Welche Lebensmittel Sie bei Appetitlosigkeit essen wollen und können, ist sehr individuell. Lassen Sie sich von Kochshows oder beim Gang durch den Supermarkt inspirieren.

Lebensmittel, die eine appetitsteigernde Wirkung haben:

- Gemüse- und Fleischbrühe
- Kräuter und Gewürze (z. B. Ingwer, Zimt, Schnittlauch)
- Alkoholfreies Bier, Tonic Water, Bitter Lemon
- Bitterer Tee (z. B. Wermut, Löwenzahn)

Achtung: Bei Tumoren oder Störungen im Magen-Darm-Bereich können Bitterstoffe starke Schmerzen auslösen. Halten Sie im Zweifel Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam.

Energiereiche Lebensmittel mit vielen Kalorien und kleinem Volumen:

- Vollfette Milchprodukte (z. B. Sahnejoghurt, Speisequark 40% Fett i. Tr., Butter)
- Fettreiche Wurst- und Käsesorten (z. B. Lyoner, Salami, Camembert 60 % Fett i. Tr., Doppelrahmfrischkäse)
- Weißbrot, Baguette, Toast, Semmel, etc. (Von diesen Sorten kann man mehr essen als von Vollkornprodukten).
- Fruchtsäfte, Limonaden, Milchshakes, Kakao (aber: Während den Mahlzeiten nur wenig trinken, da größere Flüssigkeitsmengen das Sättigungsgefühl verstärken.)
- Snacks: Nüsse, Knabbergebäck, Kekse, Süßwaren, Energiebällchen, Smoothies, Trockenfrüchte, Avocado, Studentenfutter, Müsliriegel

Rezeptidee bei Appetitlosigkeit:

Griechischer Joghurt mit Walnüssen und Honig

Griechischer Joghurt hat eine cremige, leicht zu schluckende Konsistenz. Er ist fett- und eiweißreich und der Geschmack wird von vielen Patienten als angenehm empfunden.
Portionen: 1 Portion

Zutaten:
- 100 g Joghurt 10 % Fett
- 100 g Sahne
- 40 g Walnüsse ggf. fein gerieben, falls kauen oder schlucken schwierig ist
- 1 EL Honig

Anleitung:
1. Walnüsse in kleinere Stücke brechen oder hacken.
2. Joghurt in eine Schale geben und mit der Sahne vermischen.
3. Eine dünne Schicht flüssigen Honig darüber verteilen und die Nüsse darüber streuen.

Tipp:
Probieren Sie frische Früchte der Saison dazu. Falls Sie Walnüsse nicht mögen, dann probieren Sie es mit anderen Nüssen, wie z. B. Haselnüssen oder Mandeln.

Nährwertangaben (pro Portion):
Portion: 260 g | Kalorien: 756 kcal | Kohlenhydrate: 21 g | Eiweiß: 11.9 g | Fett: 70 g | Ballaststoffe: 2g

Erste Hilfe bei Durchfall

Von Durchfall, oder auch Diarrhoe genannt, spricht man bei einer erhöhten Stuhlfrequenz, mit mehr als dreimal täglich dünnflüssigen Stühlen. Durchfall sollten Sie immer mit Ihrem Behandlungsteam abklären. Manche Ursachen müssen gezielt behandelt werden.

Ernährungsziele:
1. Dehydration vermeiden.
2. Dem Körper genügend Energie und Nährstoffe geben – um Verluste auszugleichen und möglichst fit zu bleiben für die Therapie.

Erste Schritte:
1. Leicht verdauliche und stopfende Lebensmittel einkaufen.
2. Geriebenen Apfel oder geschlagenen Banane (mehrmals täglich).
3. Isotone Getränke oder WHO Lösung mixen/kaufen. Diese kann der Darm besser aufnehmen als Wasser.
4. Bei starkem Durchfall Elektrolytlösung kaufen und zum Arzt gehen.
5. Apfelpektin und Flohsamen in der Apotheke kaufen (wirken stopfend).

Apfelpektin:
5 – 8 mal pro Tag je einen Portionsbeutel (je 5 g getrocknetes Apfelpulver) lt. Packungsbeilage. Flohsamen: Ca. 1 Teelöffel Flohsamen (ca. 5 g) mit 200 ml Wasser, Fruchtsaft oder

Suppe vermischen, 10 min quellen lassen, 3x am Tag anwenden.

Zusätzlich je 1 Glas Wasser trinken. Nicht anwenden, wenn Verdacht auf Darmverschluss besteht oder Verengung der Speiseröhre.

Einkaufsliste bei Durchfall

- Karotten, Zucchini, Kürbis, Fenchel
- Kartoffeln, Nudeln, Reis
- Reiswaffel, Zwieback
- Salzstangen, Laugenstange, Weißbrot
- Schmelzflocken, Grieß
- Haferflocken
- Naturjoghurt, Kefir (eventuell laktosefrei)
- Bananen
- Äpfel (mit Schale fein reiben)
- Getrocknete Heidelbeeren/ Heidelbeertee
- Suppenwürze/Gemüsebrühe
- Milde Teesorten, z.B. Fenchel- oder Kamillentee
- Isotone Getränke

Holen Sie sich bei sehr starkem/häufigem Durchfall zusätzlich aus der Apotheke:

- Elektrolytlösung / WHO Lösung
- Apfelpektin
- Flohsamen

Rezepte bei Durchfall und Übelkeit und Erbrechen

Reis- und Haferschleim

Zutaten:

- 1 Liter Wasser
- 50 g Schmelzflocken bzw. 60 g Reisflocken
- 3 g Jodsalz

Anleitung:
Reis oder Haferflocken in Wasser aufkochen, mit Jodsalz abschmecken, passieren/pürieren und heiß verzehren.

Karottensuppe nach Moro-Heisler

Zutaten:

- 1,5 Liter Wasser
- 3 g Jodsalz
- 1 kg Karotten

Anleitung:
Entweder tiefgekühlte Karottenstücke als Basis nutzen oder frische Karotten waschen, sehr sparsam schälen, kleinschneiden und im Wasser mit dem Jodsalz mind. 1 – 1,5 Stunden garen. Anschließen fein pürieren und 5 – 6 Portionen täglich über den Tag verteilt essen.

Geriebener Apfel

Bis zu 5-mal täglich einen ungeschälten Apfel mit einer Reibe fein reiben, stehen lassen bis er braun wird und langsam verzehren.

Als Alternative kann Apfelmus oder Apfelpektin (erhältlich in der Apotheke oder Reformhaus) verwendet werden.

Geschlagene Banane

Bis zu 5-mal täglich eine Banane mit einer Gabel zerdrücken evtl. mit etwas Zitronensaft beträufeln und zu einem homogenen Brei schlagen.

Heidelbeeren

Getrocknete Heidelbeeren (z. B. als Tee oder eingeweicht im Haferbrei oder Joghurt), Heidelbeermus, Heidelbeerkompott oder auch als Saft.

Isotone Getränke zum Selberherstellen:

Isotone Fruchtsaftschorle:

- 1 Teil Saft (z. B. Apfelsaft, Johannisbeersaft)
- 2 Teile natriumreiches, kohlensäurearmes Mineralwasser (ca. 600 mg Natrium pro Liter)

Isotones Teegetränk:

- 1 L Tee (z. B. Grüntee, Kräutertee, Früchtetee, etc.)
- 3 – 4 gestrichene Esslöffel Zucker oder Honig (45 – 60 g)
- 1/3 Teelöffel Salz (1,7 g)

Erste Hilfe bei Geschmacksveränderungen

Ernährungsziele:

- Nicht die Lust am Essen verlieren – den Körper fit halten für die Therapie.
- Dem Körper genügend Energie und Nährstoffe geben.

Erste Schritte:

1. Einkaufsliste ansehen und Lebensmittel ausprobieren.
2. Keine Lebensmittel essen, die gerade nicht schmecken.
3. Neue Rezepte und Gewürze ausprobieren.
4. Mit unterschiedlichen Gewürzmengen experimentieren.
5. Liebevoll und ansprechend anrichten – verwenden Sie verschiedenfarbige Lebensmittel (z. B. buntes Gemüse), streuen Sie Kräuter über die Speisen.
6. Mund spülen, vor dem Essen oder auch während des Essens, um unangenehmen Geschmack zu neutralisieren (z. B. mit Zitronenwasser oder Pfefferminztee).
7. Plastik- oder Holzbesteck probieren (bei bitterem oder metallischem Nachgeschmack).
8. Versuchen, Essen mit allen Sinnen wahrzunehmen. Riechen, Sehen, Fühlen und Hören spielen beim Essen ebenfalls eine Rolle und können das Esserlebnis positiv beeinflussen.

Einkaufsliste bei Geschmacksveränderungen

Lebensmittel

- Gute Eiweißlieferanten (bei Abneigung gegenüber Fleisch)
- Fisch, Hackfleisch (in Sauce), Eier, Milchprodukte, Tofu, Hülsenfrüchte
- Schmackhafte/fruchtige Saucen: z. B. Süßsaure Sauce, Ananassauce, Sojasauce, Teriyakisauce, Preiselbeersauce
- Orientalische/neue Gewürze, duftende Kräuter
- Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel
- Basilikum, Rosmarin, etc.
- Zitrusfrüchte und andere saure Lebensmittel (zum Anregen der Speichelproduktion und Neutralisierung von Geschmack)

Getränke

- Wasser mit Zitronensaft
- Bitter Lemon, Tonic Water
- Pfefferminztee, schwarzer Tee

Mundspülung zum Selbermachen

- Natron-Lösung (1 TL Salz, 1 – 2 TL Natron, 250 ml Wasser)
- Zitronenwasser

Sonstiges

- Plastik-, Holz- oder Bambusbesteck (bei bitterem oder metallischem Geschmack)
- Zuckerfreie Bonbons und Kaugummi (für zwischendurch, bei unangenehmem Geschmack im Mund)

Erste Hilfe bei Gewichtsverlust/ Mangelernährung

Ernährungsziele:

- Körpergewicht stabilisieren.
- Dem Körper genügend Energie und Nährstoffe liefern.

Erste Schritte:

1. Regelmäßig wiegen (1 – 2 x/Woche). Gewichtstagebuch führen, um Gewichtsveränderungen zu erkennen.
2. Beschwerden lindern, die sich auf die Nahrungsaufnahme auswirken (z. B. Übelkeit, Durchfall, Appetitlosigkeit etc.).
3. So häufig essen, wie für Sie möglich ist. Am besten alle 2 – 3 Stunden eine Kleinigkeit. Kleine Snacks oder Fingerfood sichtbar in der Wohnung platzieren. Für unterwegs Snacks mitnehmen.
4. Energiereiche Lebensmittel bevorzugen. Zusätzlich Speisen mit Extrakalorien anreichern (z. B. durch Zugaben von Ölen, Sahne, Nüssen, fettem Käse, Speckwürfel). Jetzt zählt jede Kalorie – nicht was normalerweise als „gesund“ gilt.
5. Nehmen Sie Energie über Getränke auf: Smoothies, Milchshakes, Gemüsesäfte und Fruchtsäfte bringen zusätzliche Kalorien.
6. Möglicherweise können Sie zusätzlich von sogenannten hochkalorischen Trinknahrungen oder Energieanreicherungspulver profitieren. Halten Sie dazu Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam.

7. Bleiben Sie möglichst aktiv. Durch regelmäßige Bewegung können Sie einem Muskelabbau entgegenwirken.

Wie kann ich mein Essen anreichern?
Anreichern bedeutet, dass Sie Ihren Speisen noch zusätzliche Kalorien und Eiweiß hinzufügen.

- Gut zum Anreichern von Suppe, Sauce und Brei: Butter, Sahne, Mascarpone, Schmand, Crème Fraîche, pflanzliche Öle, Erdnussbutter, Mandelmus – alles mit viel Fett und damit vielen Kalorien.
- Zugabe von kalorienreichen Komponenten: z. B. Kombination von Gemüse mit herzhaften Saucen, Überbacken von Speisen mit Käse, Semmelknödel mit Speckwürfel, Joghurt mit Nüssen und Rosinen.
- Zugabe von eiweißreichen Komponenten: Eier, Milchprodukte (bevorzugt vollfett, z. B. Sahnejoghurt oder griechischer Joghurt), Speckwürfel, Lachs, Hering, Fleisch.
- Manchmal reicht dieses Anreichern nicht aus. Wenn Sie schon 5% oder mehr Ihres Körpergewichts verloren haben, oder nur wenig essen können, sind Trinknahrung und Energiepulver aus der Apotheke sehr hilfreich. Diese bekommen Sie sogar von ärztlichem Fachpersonal!

Einkaufsliste bei Gewichtsverlust/ Mangelernährung:

Kalorienreiche Lebensmittel und Getränke:
- Vollfette Milchprodukte (z. B. Sahnejoghurt, Speisequark 40% Fett i. Tr., Butter)
- Fettreiche Wurst- und Käsesorten (z. B. Lyoner, Salami, Camembert 60 % Fett i. Tr., Doppelrahmfrischkäse).
- Weißbrot, Baguette, Toast, Semmel, etc. (Von diesen kann man mehr essen als von Vollkornprodukten).
- Fruchtsäfte, Limonaden, Milchshakes, Kakao (aber: Während der Mahlzeiten nur wenig trinken, da größere Flüssigkeitsmengen das Sättigungsgefühl verstärken.).
- Snacks: Nüsse, Knabbergebäck, Kekse, Süßwaren, Energiebällchen, Smoothies, Trockenfrüchte, Avocado, Studentenfutter, Müsliriegel

Zum Anreichern:
- Butter, Sahne, Mascarpone, Schmand, Crème Fraîche, pflanzliche Öle, Erdnussbutter, Mandelmus
- Käse zum Überbacken
- Für mehr Eiweiß: Eier, Milchprodukte, Speckwürfel, Lachs, Hering, Fleisch.

Eventuell (auf Rezept von Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt):
- Hochkalorische Trinknahrung oder Energieanreicherungspulver

Rezeptidee bei Gewichtsverlust/ Mangelernährung:

Müsli-Power-Balls

Bei uns wird Mohn meistens zum Verfeinern von Gebäck benutzt. Er schmeckt angenehm nussig, hat eine gute Fettsäurezusammensetzung und ist zudem noch vollgepackt mit Mineralstoffen. Die Ballaststoffe, die er enthält, unterstützen auf natürliche Weise die Verdauung.

Arbeitszeit: 10 Minuten
Koch-/Backzeit: 15 Minuten
Gesamtzeit: 25 Minuten
Portionen: 12 Portionen

Zutaten:

- 125 ml Wasser
- 100 g zarte Haferflocken
- 50 g gemahlener Mohn
- 200 g getrocknete Pflaumen
- 50 g Walnusskerne
- 50 g getrocknete Cranberries
- 1 Zitrone unbehandelt
- 1 Prise Salz

Anleitung:

- Haferflocken, Salz und Mohn in einer hitzebeständigen Schüssel mit 125 ml heißem Wasser verrühren. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen, bis die Masse lauwarm ist.
- Trockenpflaumen und Walnusskerne fein hacken.
- Schale der Zitrone abreiben und den Saft einer Hälfte auspressen.
- Trockenpflaumen, Walnusskerne, Cranberries, Zitronenabrieb und Zitronensaft (ca. 2 – 3 EL) zur Haferflockenmischung hinzufügen.
- Alles gut verkneten, bis eine feste gut formbare Masse entsteht.
- In 12 Portionen teilen und zu Kugeln formen.

Tipp:
Die Kugeln eignen sich hervorragend zum Transport, als Snack für unterwegs, als kleines „Mitbringsel“ oder auch zum Einfrieren.

Nährwertangaben (pro Portion):
Portion: 46 g | Kalorien: 137 kcal | Kohlenhydrate: 16 g | Eiweiß: 3.2 g | Fett: 5 g | Ballaststoffe: 5 g

Erste Hilfe bei Blähungen

Ernährungsziele:

- Körpergewicht stabilisieren.
- Dem Körper genügend Energie und Nährstoffe liefern.

Erste Schritte:

1. Lebensmittel verwenden, die gegen Beschwerden helfen könnten (siehe Liste)
2. Führen Sie ein Ernährungsprotokoll, um schlecht verträgliche Lebensmittel zu identifizieren.
3. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und schlucken Sie die Nahrung mit geschlossenem Mund.
4. Verwenden Sie frische Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Thymian) und Gewürze (z. B. Kümmel) statt Geschmackszutaten, wie Zwiebel und Knoblauch.
5. Erhöhen Sie Ihre Ballaststoffaufnahme, wenn dann nur langsam und schrittweise. Lösliche Ballaststoffe, die überwiegend in Obst und Gemüse zu finden sind, werden in der Regel besser vertragen als unlösliche Ballaststoffe z. B. in körnigem Vollkornbrot oder Weizenkleie.
6. Trinken Sie nach dem Essen eine Tasse Fenchel-Anis-Kümmeltee und bevorzugen Sie prinzipiell Getränke ohne Kohlensäure.
7. Versuchen Sie Lebensmittel mit Laktose für eine Woche zu vermeiden und notieren Sie sich, ob dies eine Linderung der Blähungen bringt.
8. Massieren Sie Ihren Bauch im Uhrzeigersinn, damit die Gase besser entweichen können.

Einkaufsliste bei Blähungen

Achten Sie prinzipiell auf leicht verdauliche nicht blähende Lebensmittel, wie:

- Fenchel
- Heidelbeeren, Heidelbeersaft
- Preiselbeeren, Preiselbeersaft
- Joghurt, Kefir, Buttermilch

Ergänzen Sie Ihren Speiseplan durch blähungshemmende Kräuter/Gewürze und Tees:

- Kümmel, Schwarzkümmel,Anis
- Basilikum, Petersilie, Dill, Thymian
- Anis-Kümmel-Fencheltee
- Melissentee
- Brennnesseltee

Rezeptidee bei Blähungen:

Pasta mit gedünstetem Fenchel

Aufgrund seiner ätherischen Öle ist Fenchel sehr bekömmlich und wirkt sanft gegen Blähungen. Verzichtet man auf die Kirschtomaten, eignet sich dieses Gericht auch für leichte Kost.

Beschwerden: Bauchkrämpfe, Blähungen

Arbeitszeit: 10 Minuten
Koch-/Backzeit: 20 Minuten
Gesamtzeit: 30 Minuten
Portionen: 2 Portionen

Zutaten:

- 160 g Pasta Penne, Spaghetti
- 3 g Rapsöl
- 250 g Fenchel
- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne 30 %
- 50 g Kirschtomaten
- 50 g Parmesan
- Salz, Thymian, Petersilie

Anleitung:

- Die Pasta ca.10 Minuten in gesalzenem Wasser bissfest garen.
- Den Fenchel putzen (dabei das Grüne aufheben), den bitteren Kern entfernen, in Streifen schneiden und in Öl bei mäßiger Hitze 5 – 8 Minuten anschwitzen.
- Mit der Brühe ablöschen und die Sahne aufgießen, den Thymian hinzufügen und bis zur gewünschten Festigkeit garen.
- Die Kirschtomaten halbieren und kurz vor Garende zu dem Fenchel geben und mit Salz abschmecken.
- Die fertige Pasta mit dem Fenchelgemüse anrichten und mit der kleingeschnittenen Petersilie und dem gehackten Fenchelgrün garnieren.

Tipp:
Das Rezept funktioniert auch wunderbar mit neutraler Trinknahrung.

Nährwertangaben (pro Portion):
Portion: 407 g | Kalorien: 639 kcal | Kohlenhydrate: 60 g | Eiweiß: 21.2 g | Ballaststoffe: 4.5 g

Erste Hilfe bei Kau- und Schluckbeschwerden

Ernährungsziele:

- Körpergewicht stabilisieren.
- Dem Körper genügend Energie und Nährstoffe liefern.

Erste Schritte:

1. Lebensmittel auf der Einkaufsliste ausprobieren.
2. Passen Sie die Konsistenz der Speisen durch Zerkleinern, Zerdrücken, Pürieren, Weichkochen etc. an Ihre Verträglichkeit an.
3. Saucen und Flüssigkeiten können das Schlucken von Speisen erleichtern.
4. Meiden Sie „Problemkost“, wie harte, krümelige und klebrige Lebensmittel und Speisen sowie Mischkonsistenzen.
5. Wählen Sie energiereiche Lebensmittel und Getränke und reichern Sie Ihre Speisen mit Fetten an, um Ihr Gewicht bestmöglich zu stabilisieren.
6. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und achten Sie auf eine aufrechte Sitzposition.
7. Lassen Sie sich nicht durch Fernseher und Gespräche ablenken, sondern konzentrieren Sie sich auf das Essen bzw. den Schluckvorgang.
8. Nehmen Sie in etwa eine Menge von 5 ml (ca. 1 Teelöffel) auf einmal in den Mund, da diese Menge am besten geschluckt werden kann.
9. Entfernen Sie nach dem Essen etwaige Nahrungsreste, die im Mund verblieben sind.

Einkaufsliste bei Kau- und Schluckbeschwerden:

Welche Lebensmittel Sie bei Kau- und Schluckbeschwerden essen können, ist sehr individuell. Klären Sie mit Ihrem Behandlungsteam und einer Logopädin/ einem Logopäden ab, welche Konsistenz für Sie geeignet ist.

Weiche und breiige/pürierte Lebensmittel

- Kartoffelpüree, Weißbrot/Toastbrot (ohne Rinde)
- Grießbrei, Brei aus Schmelzflocken
- Rührei, püriertes Fleisch, zartes Hackfleisch, weiches/püriertes Fischfilet ohne Gräten

Dickflüssige Milchprodukte

- griechischer Joghurt
- Kefir, Buttermilch

Gemüse (weichgekocht, oder zur Herstellung von Cremesuppen)

- Zucchini, Karotte

Obst (als Mus oder Smoothie)

- Apfelmus, Birnenmus, Aprikosenmus, oder anderes Fruchtmus
- Reife Banane (fein zerdrückt)
- Div. Obstsorten für Smoothies

Zur Energieanreicherung/Steigerung der Gleitfähigkeit

- Sahne, Crème fraîche, Öle, Butter

Babygläschen

Getränke (ggf. mit Verdickungspulver andicken)

- Frucht- und Gemüsesäfte
- Div. Teesorten/Kaffee
- Stilles Mineralwasser
- Hochkalorische Trinknahrung (bei ungewolltem Gewichtsverlust und/oder Risiko für Mangelernährung)

Erste Hilfe bei Mund-/ Schleimhautentzündung

Ernährungsziele:

- Die Nahrungsaufnahme erleichtern und Schmerzen lindern.
- Lebensmittel auswählen, die keine Reizung der Schleimhäute verursachen bzw. die Entzündung verstärken.
- Körpergewicht stabilisieren.

Erste Schritte:

1. Lebensmittel auf der Einkaufsliste ausprobieren.
2. Achten Sie auf eine sorgfältige Mundpflege. Lassen Sie sich diesbezüglich am besten von einer (Zahn-) Ärztin/ einem (Zahn-) Arzt beraten.
3. Um die entzündeten Stellen weniger zu reizen, spülen Sie Ihren Mund nach dem Essen und vor dem Schlafengehen z. B. mit Natronlösung, Kamillen- oder Pfefferminztee. Bei Schmerzen können Sie Mundsprays oder Spülungen auch während der Mahlzeit anwenden.
4. Speisen und Getränke sollten nicht heiß konsumiert werden, da dies die entzündeten Stellen zusätzlich reizt. Speisen und Getränke besser kurz auskühlen lassen und lauwarm genießen.
5. Probieren Sie zum Trinken einen Strohhalm. Dieser kann Ihnen dabei helfen die entzündeten Stellen im Mund zu umgehen.

6. Passen Sie die Konsistenz der Lebensmittel und die Lebensmittelauswahl an Ihre Verträglichkeit an. Bei starken Entzündungen werden Babygläschen von Betroffenen sehr geschätzt.
7. Viele Patientinnen und Patienten berichten, dass es ihre Schmerzen lindert, wenn sie den Mund mit Sesamöl spülen. Nehmen Sie dazu ein wenig Öl und bewegen Sie es kurz im Mund umher, um die Schleimhäute zu benetzen. Danach ausspucken. Wichtig: Kopf nicht zu weit nach hinten neigen und nicht mit dem Öl gurgeln, um ein Verschlucken zu vermeiden.

Einkaufsliste bei Mund-/ Schleimhautentzündung:

- Milchshakes, Pudding, Grießbrei
- Banane, Obstmus/Kompott
- Zucchini, Kürbis, Karotte (weichgekocht, oder als Püree)
- Babynahrung (z. B. Obst-, Gemüsezubereitungen)
- Toastbrot
- Kartoffeln, Nudeln, Reis (sehr weichgekocht)
- Eier (z. B. als Rührei oder als weiches Ei verzehren)
- Fischfilet (ohne Gräten)
- Sahne, Crème fraîche, Butter
- Trinknahrungen (können bei Bedarf durch ärztliches Fachpersonal verordnet werden)

Zum Spülen:

- Milde Teesorten (z. B. Kamillen- oder Pfefferminztee)
- Natron und Kochsalz (je ½ bis 1 Teelöffel pro Liter Wasser)
- Medizinische Mundspüllösung
- Sesamöl

Sonstiges:

- Strohhalm (kann dabei helfen entzündete Stellen im Mund zu umgehen)
- Weiche Zahnbürste, milde Zahnpasta
- Fetthaltige Lippenpflege

Erste Hilfe bei Sodbrennen

Ernährungsziele:

- Körpergewicht stabilisieren.
- Dem Körper genügend Energie und Nährstoffe liefern.

Erste Schritte:

1. Lebensmittel auf der Einkaufsliste ausprobieren.
2. Essen Sie viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.
3. Legen Sie sich nach dem Essen nicht hin. Gehen Sie nach einer Hauptmahlzeit am besten etwas spazieren.
4. Warten Sie nach dem Abendessen mindestens drei Stunden bevor Sie zu Bett gehen.
5. Probieren Sie die empfohlenen Hausmittel bei Sodbrennen (z. B. Kartoffelsaft, Kaugummi, fettarme Milch).
6. Führen Sie ein Ernährungs-Beschwerde-Protokoll, um herauszufinden, welche Lebensmittel bei Ihnen Sodbrennen fördern. Vermeiden Sie jene Lebensmittel oder Speisen, die bei Ihnen Sodbrennen verstärken (z. B. fettreiche Mahlzeiten, Zitrusfrüchte, Schokolade).
7. Schlafen Sie mit erhöhtem Oberkörper und mit lockerer Kleidung.
8. Hören Sie auf zu rauchen und verzichten Sie auf Alkohol.

Einkaufsliste Sodbrennen:

- Fettarme Milchprodukte (Milch, Joghurt, Quark, Käse)
- Geschälte Mandeln oder andere Nüsse
- Kartoffelsaft

Sonstiges:

- Zuckerfreier Kaugummi
- Zuckerfreie Bonbons

Rezeptidee bei Sodbrennen:

Gemüsesuppe mit Trinknahrung

Die leicht verdauliche Suppe kann sehr gut bei Mukositis, Mundtrockenheit und Sodbrennen eingesetzt werden. Die laktosefreie Variante kann unter Hinzugabe von Haferflocken stuhlbindend wirken und bei Durchfall eingesetzt werden.

Arbeitszeit: 10 Minuten
Koch-/Backzeit: 20 Minuten
Gesamtzeit: 30 Minuten
Portionen: 1 Portion

Zutaten:
- 100 g Gemüse nach Wahl (Karotte, Zucchini, Tomate, Kürbis...)
- 1 EL Rapsöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Trinknahrung neutral
- 50 g Schmand

Anleitung:
1. Gemüse nach Wahl in Öl anschmelzen und mit Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen.
2. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Weichgekochtes Gemüse pürieren und Trinknahrung Geschmack „neutral“ untermischen.
4. Nochmals abschmecken, mit einem Klecks Schmand garnieren und servieren.

Tipp:
Nach Zugabe der Trinknahrung sollte die Suppe nicht erneut aufgekocht werden, da sonst die Trinknahrung ausflocken kann.

Nährwertangaben (pro Portion):
Portion: 400ml | Kalorien: 464kcal | Kohlenhydrate: 26.6g | Eiweiß: 7.5g | Fett: 36g

Erste Hilfe bei Veränderungen des Speichelflusses

Ernährungsziele:
- Ihre Symptome lindern.
- Sicherstellen, dass Ihr Körper trotz Beschwerden ausreichend mit Nahrung versorgt ist.

Erste Schritte bei Mundtrockenheit:
1. Lebensmittel auf der Einkaufsliste ausprobieren.
2. Haben Sie während des Essens immer ein volles Trinkglas griffbereit und nehmen Sie eine Wasserflasche mit, wenn Sie aus dem Haus gehen.
3. Geben Sie Saucen, Butter, Dressings, etc. über Speisen, um diese gleitfähiger zu machen.
4. Essen Sie kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt. Durch die häufigere Mahlzeitenaufnahme wird der Speichelfluss öfter angeregt.
5. Bevorzugen Sie weiche Speisen und/oder Speisen mit hohem Flüssigkeitsanteil, wie z. B. Suppen, Eintöpfe, Smoothies, Shakes, Cremes, Pudding.

Erste Schritte bei dickflüssigem Speichel oder verstärktem Speichelfluss:
1. Lebensmittel auf der Einkaufsliste ausprobieren.
2. Probieren Sie, ob weiche und flüssigkeitsreiche Lebensmittel und Speisen für Sie

vorübergehend besser zum Schlucken sind, wie zum Beispiel Apfelmus, Suppen, Eintöpfe, Rührei.

3. Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt werden von vielen Betroffenen besser vertragen und können Ihnen helfen ausreichend Kalorien und Eiweiß aufzunehmen.
4. Passen Sie die Konsistenz der Lebensmittel und die Lebensmittelauswahl an Ihre Verträglichkeit an.

Einkaufsliste bei Veränderungen des Speichelflusses:

Mundtrockenheit:

- Sauermilchprodukte (z. B. Kefir, Buttermilch, Joghurt)
- Saftiges Obst (z. B. Wassermelone, Ananas, Nektarine, Erdbeeren)
- Kompott, halbgefrorene Früchte
- Gemüse mit hohem Wasseranteil (z. B. Gurken)
- Klare Suppen, Eintöpfe
- Öl, Butter, Sahne (um Speisen gleitfähiger zu machen)
- Milchshakes
- Sorbet/Wassereis/Milcheis
- Zitronensaft (zum Mischen mit Wasser oder Tee, wenn keine Entzündungen im Mund vorliegen)
- Kamillen- und Fencheltee

Sonstiges:

- Zuckerfreie Bonbons (z. B. Zitronenbonbons)
- Zuckerfreier Kaugummi
- Eiswürfel (aus Trinknahrung, Fruchtsaft, griechischer Joghurt)
- Selbstgemachte Mundspülung: 500 ml Wasser + ½ Teelöffel Öl (z. B. Leinsamenöl, Walnussöl), Mundhöhle kann auch mithilfe einer Sprühflasche benetzt werden.
- Speichelersatzmittel „künstlicher Speichel“ (bei sehr starker Mundtrockenheit)

Zähflüssiger Speichel:

- Zitrusfrüchte (Orangen, Mandarinen, Zitronen)
- Ananas, Papaya
- Sauermilchprodukte (Naturjoghurt, Buttermilch, Kefir, Dickmilch)
- Flüssigkeitsreiche Lebensmittel/Speisen (Suppen, Kompott)
- Zitronenbonbons

Erste Hilfe bei Verstopfung

Bei einer Verstopfung, auch „Obstipation" genannt, handelt es sich um eine erschwerte Stuhlausscheidung oder verminderte Stuhlfrequenz (weniger als 3 Stuhlentleerungen pro Woche). Überlegen Sie sich, ob Sie wirklich verstopft sind, oder ob es daran liegen könnte, dass Sie zurzeit einfach weniger essen.

Ernährungsziele:

- Ihre Symptome lindern.
- Sicherstellen, dass Ihr Körper trotz Beschwerden ausreichend mit Nahrung versorgt ist.

Erste Schritte:

1. Lebensmittel auf der Einkaufsliste ausprobieren.
2. Essen Sie Mahlzeiten und Snacks zu regelmäßigen Zeiten, um Ihren Magen-Darm-Trakt zu regulieren.
3. Trinken Sie ca. 2 l pro Tag.
4. Bewegen Sie sich regelmäßig – das hilft, Ihre Verdauung anzuregen.
5. Helfen Sie mit getrockneten Pflaumen (3 – 4 Stück) oder Sauerkrautsaft nach.
6. Verzehren Sie gesäuerte Milchprodukte, z. B. Buttermilch oder Joghurt.
7. Starten Sie mit einem ballaststoffreichen Frühstück, z. B. Vollkornbrot mit Kräuteraufstrich/Tomatenscheiben oder Vollkornflocken mit Joghurt und frischen Früchten.
8. Essen Sie fünf Portionen Obst und Gemüse täglich.
9. Bohnen, Nüsse oder Samen sollten ebenfalls täglich auf Ihrem Speiseplan stehen, um Ihre Darmtätigkeit anzukurbeln.

Einkaufsliste bei Verstopfung:

- Getrocknete Pflaumen / Pflaumensaft
- Sauerkraut / Sauerkrautsaft
- Kefir
- Buttermilch
- Joghurt
- Kaffee
- Pfefferminztee, Fenchel-Anis-Kümmeltee
- Fruchtsäfte (z. B. Apfelsaft, Traubensaft)

Zur Steigerung der Ballaststoffzufuhr:

- Vollkornprodukte (z. B. Brot, Nudeln, Flocken)
- Ballaststoffreiches Gemüse (z. B. Blumenkohl, Brokkoli, Paprika)
- Ballaststoffreiches Obst (z. B. Apfel, Birne, Feigen, Beeren)
- Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen, Linsen, Kichererbsen)
- Geschrotete Leinsamen, Flohsamen oder Weizenkleie

Hinweis:

Steigern Sie die Ballaststoffzufuhr nur langsam, um Beschwerden, wie Blähungen und Bauchschmerzen, zu vermeiden. Erhöhen Sie zusätzlich Ihre Trinkmenge, damit die

Ballaststoffe quellen können und so ihre Wirkung entfalten können. Falls Sie eine Engstelle im Darm oder eine Darmlähmung haben, ist eine ballaststoffreiche Ernährung nicht geeignet! Wasserlösliche Ballaststoffe in Obst und Gemüse sind leichter verdaulich als Ballaststoffe in Vollkornprodukten oder Hülsenfrüchten.

Rezeptidee bei Verstopfung:

Fruchtiges Bircher-Müsli

Durch das Trockenobst wird das Müsli zu einer guten Hilfe bei Verstopfung, die darin enthaltenen Nüsse spenden zusätzlich wertvolle ungesättigte Fettsäuren.

Arbeitszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit (inkl. Quellzeit): 25 Minuten
Gesamtzeit: 35 Minuten
Portionen: 1 Portion

Zutaten

- 30 g Haferflocken kernig
- 10 g Sultaninen
- 50 ml Apfelsaft
- 10 g Haselnusskerne (ca. 10 Stück) ganz oder schon gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Apfel (ca. 100 g)
- 30 g helle Weintrauben
- 30 g Himbeeren
- 150 g Joghurt 1,5 % Fett

Anleitung

- Haferflocken, Sultaninen und Apfelsaft in einer Schüssel mischen und ca. 20 Minuten quellen lassen.
- Die Haselnusskerne mit einem Messer grob hacken. Zitrone auspressen.
- Apfel waschen, trockenreiben, putzen und anschließend mit einer Reibe raspeln.
- Die Apfelraspel sofort mit dem Zitronensaft mischen. Weintrauben waschen, putzen und der Länge nach halbieren. Himbeeren ebenfalls waschen.
- Vorbereitete Früchte und Nüsse mit dem Joghurt verrühren. Die Mischung unter die eingeweichten Haferflocken heben. In ein Schälchen geben und nach Belieben mit weiteren Früchten verzieren.

Tipp:
Kann auch schon am Abend vorher vorbereitet werden, am Morgen müssen dann nur noch die Weintrauben und die Himbeeren untergehoben werden.

Nährwertangaben (pro Portion):
Portion: 430g | Kalorien: 406kcal | Kohlenhydrate: 58g | Eiweiß: 12.1g | Fett: 11g | Ballaststoffe: 8.2g

Erste Hilfe bei Völlegefühl

Ernährungsziele:

- Ihre Symptome lindern.
- Sicherstellen, dass Ihr Körper trotz Beschwerden ausreichend mit Nahrung versorgt ist.

Erste Schritte:

1. Lebensmittel auf der Einkaufsliste ausprobieren.
2. Essen Sie so häufig wie möglich kleine Mahlzeiten. Nehmen Sie sich für unterwegs kleine Snacks mit.
3. Bevorzugen Sie energiereiche Lebensmittel, die viel Kalorien aber ein kleines Volumen haben.
4. Trinken Sie am besten 30 Minuten vor bzw. nach dem Essen, da Flüssigkeit den Magen füllt und somit eine Sättigung beschleunigt.
5. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und schaffen Sie eine angenehme Essatmosphäre (z. B. durch einen schön gedeckten Tisch mit frischen Blumen, Servietten und ggf. einer Duftkerze).
6. Essen Sie am besten in einer aufrechten Position und kauen Sie gründlich.
7. Machen Sie einen Spaziergang nach einer gehaltvollen Mahlzeit. Durch die Schwerkraft und Körperbewegung wird die Magenentleerung gefördert.
8. Erstellen Sie einen Ernährungsplan. Dieser kann Ihnen helfen Ihre Ziele zu erreichen. Schreiben Sie sich dazu am Vortag einen Zeitplan, um wie viel Uhr Sie vorhaben, was und in welcher Menge zu essen und trinken.

Einkaufsliste bei Völlegefühl:

Eine Sättigung wird vor allem durch das Volumen der Nahrung und weniger von der Zusammensetzung der Nahrung ausgelöst. Fett wirkt meist weniger sättigend als Proteine und Kohlenhydrate und hat noch dazu mehr als doppelt so viel Kalorien. Daher sollten Sie am besten Lebensmittel verzehren, in denen viele Kalorien auf wenig Volumen stecken.

Eine geeignete Lebensmittelauswahl entspricht dem, worauf Sie Appetit haben und was Ihnen gut bekommt. Versuchen Sie jedoch Ihren Speiseplan so vielfältig wie gerade möglich zu gestalten. Prinzipiell tendieren Menschen dazu mehr zu essen, wenn eine Vielfalt angeboten wird.

Als energiereiche Snacks für zwischendurch eignen sich:

- Nüsse
- Trockenobst
- Cracker
- Oliven
- Käsewürfel
- Frucht- und Gemüsesäfte
- Smoothies
- Milchshakes

Folgende Lebensmittel/Speisen und Getränke sind in der Regel eher weniger gut geeignet:

- Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffgehalt (z. B. Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte), weil sie länger sättigen und Blähungen fördern können.
- Getränke mit Kohlensäure (z. B. Limonaden, prickelndes Mineralwasser).

KREBSDIÄTEN: IST KREBS DURCH EINE BESTIMMTE ERNÄHRUNG ZU STOPPEN?

Man weiß heute, dass ein guter Ernährungszustand ein wichtiger Faktor bei der Bewältigung eines Krebsleidens ist! Umso besser Krebsbetroffene es schaffen, ihren Körper durch eine angepasste Ernährung, mit ausreichend Energie, Eiweiß und Nährstoffen, sowie ausreichend Bewegung, fit zu halten, desto besser werden sie durch die kräftezehrende Therapie kommen und ihre Prognose dadurch verbessern.

Das heißt: Sie können mit der Ernährung enorm viel zu einem besseren Krankheitsverlauf beitragen!

Was man auch weiß: Einzelne Lebensmittel oder eine bestimmte Ernährungsweise können eine bestehende Krebserkrankung nicht bekämpfen oder heilen.

Trotzdem werden Sie immer wieder auf Empfehlungen stoßen, die das versprechen: Heilung durch die richtige Diät, Krebszellen bekämpfen mit dem richtigen Lebensmittel oder einer Wunderpille. Hinter manchen Empfehlungen stecken finanzielle Interessen, andere sind von ihren Theorien wirklich überzeugt oder deuten wissenschaftliche Erkenntnisse und medizinische Zusammenhänge falsch.

Wir wollen Ihnen in den folgenden Abschnitten zeigen, warum Krebsdiäten wenig Sinn machen und warum Fachleute von solchen Diäten warnen und abraten.

Jede Krebserkrankung ist anders – eine universelle Diät kann es gar nicht geben

Krebsdiäten werden meist als universelle Heilmittel gegen alle Krebsarten beworben. Für jeden Krebsbetroffenen gelten dabei die gleichen – meist sehr strengen – Regeln. Doch Krebs ist nur ein Sammelbegriff für über hundert verschiedene komplexe Erkrankungen. Jede davon hat andere Ursachen und wird anders behandelt. Das eine Medikament oder die eine Therapie gegen alle Krebsarten gibt es nicht. So ist es auch unlogisch, dass eine bestimmte Ernährungsweise Krebs pauschal heilen oder beeinflussen kann.

Auch jeder Krankheitsverlauf und jeder Mensch ist anders und die Ernährung muss ständig angepasst werden: An Ihren Gewichtszustand, an aktuelle Beschwerden, an Medikamente, an Veränderungen durch Operationen am Verdauungssystem und besonders daran, was Ihr Körper gerade verträgt. Das ist bereits dann eine Herausforderung, wenn man alle verfügbaren Lebensmittel und Zubereitungsarten zur Auswahl hat.

Krebsdiäten mit ihren strengen Vorgaben erlauben oft nur wenige oder gar keine Anpassung. Das kann Beschwerden verschlimmern und das Risiko für eine Mangelernährung steigern. Gefährlich kann es auch werden, wenn Lebensmittel empfohlen werden, die Wechselwirkungen mit den Krebsmedikamenten auslösen.

Krebsdiäten fördern Mangelernährung

Viele Krebsdiäten schränken stark ein, was man essen darf. Das erzeugt nicht nur Stress beim Einkaufen und Kochen, sondern erschwert die Versorgung mit ausreichend Energie, Eiweiß und Nährstoffen und kann zu Gewichtsverlust führen. Radikale Ernährungsumstellungen lösen auch oft Verdauungsprobleme und andere Beschwerden aus, die je nach Schwere auch zu Therapieabbrüchen führen können.

Zucker weg, Tumor weg – so einfach ist es nicht. Der Krebs nimmt sich immer das, was er braucht

Der sogenannte Warburg-Effekt besagt, dass Tumorzellen besonders gerne Zuckermoleküle verstoffwechseln. Das ist bei fast allen Zellen so, denn auf diese Weise können sie wunderbar Energie gewinnen. Tumorzellen brauchen relativ viel Zucker, um eine gewisse Energiemenge zu generieren. Daher rührt die Idee, dass man Krebszellen aushungern kann, wenn man keinen Zucker (Glukose) und keine Kohlenhydrate (diese werden vom Körper ebenfalls zu Zucker aufgespaltet) mehr isst.

Das funktioniert aber leider nicht. Denn der Tumor kann seinen Stoffwechsel anpassen und sich auch von Fett oder Eiweiß (das er dann z. B. aus den Muskeln nimmt) ernähren. Stellen Sie sich den Tumor wie einen ungewollten Mitbewohner vor, der sich immer zuerst am Buffet bedient.

Die Folge: **Statt dem Tumor (ver-)hungert der Körper.** Zur Erinnerung: Jeder vierte Krebstote in Deutschland ist eine Folge von Mangelernährung.

In Studien an Mäusen – bei denen das Tumorwachstum sich durch eine ketogene Diät zunächst tatsächlich verlangsamt hat – konnte man leider auch beobachten, dass manche Tumorzellen später umso schneller wachsen, oder sich so verändern, dass sie schlechter auf die Krebstherapie ansprechen. Experimente mit radikalen Ernährungsweisen können Ihnen also durchaus auch schaden!

Sollten Sie unsicher sein, was Empfehlungen aus dem sozialen Umfeld oder Schlagzeilen in den Medien angeht, schreiben Sie an das Team von *was-essen-bei-krebs.de* oder den Krebsinformationsdienst. Sie sind mit Ihren Fragen nicht alleine.

ANTWORTEN AUF GÄNGIGE FRAGEN

Darf ich Fleisch essen während einer Tumorerkrankung?

Momentaner Stand der Wissenschaft:
Fleisch ist eine gute Quelle für wichtige Nährstoffe, wie Protein, Eisen, Zink und Vitamin B12.

Menschen, die langfristig viel (mehr als 700 g pro Woche) rotes (Rind, Schwein, Lamm) und verarbeitetes Fleisch essen, erkranken etwas häufiger an Darmkrebs, als die, die wenig rotes Fleisch essen (das Risiko steigt von 5,5% auf 6,5,% an). Daher wird in der Prävention empfohlen, nicht öfters als dreimal pro Woche rotes Fleisch zu essen. Das entspricht einem gekochten Gesamtgewicht von ca. 300 – 500 g (roh wären es 490 – 700 g). Verarbeitetes Fleisch (z. B. Schinken, Salami, Speck, Frankfurter) sollte, wenn überhaupt, nur in kleinen Mengen gegessen werden.

Auf einen bestehenden Tumor hat der Verzehr von Fleisch keine Auswirkungen mehr. Im Gegenteil: Es ist wichtig den Proteinbedarf des Körpers zu decken. Das ist einfacher über den Verzehr von Fleisch zu erreichen.

Empfehlung:
Wenn Sie an Krebs erkrankt sind, kann es schwierig sein, den Bedarf an Protein, Eisen und Zink zu decken. Deshalb betont auch der

WCRF (World Cancer Research Fund) ausdrücklich, dass Fleischesser nicht auf rotes Fleisch verzichten sollen, da es viele wichtige Nährstoffe enthält. Nutzen Sie also Fleisch weiter als gute Nährstoffquelle. (Wer sich gerne vegetarisch ernährt, kann diese Nährstoffe auch durch die sorgfältige Auswahl pflanzlicher Lebensmittel erhalten.)

Soll ich mich lieber vegetarisch oder sogar vegan ernähren?

Momentaner Stand der Wissenschaft:
Die Umstellung auf eine vegetarische oder vegane Ernährung hat keine Auswirkung auf eine bestehende Krebserkrankung.

Eine gut geplante abwechslungsreiche vegetarische Ernährung kann ausreichende Mengen an allen notwendigen Nährstoffen liefern. Allerdings ist es sehr schwer, allein durch pflanzliche Lebensmittel den erhöhten Eiweißbedarf zu decken. Zudem setzt dies eine gute und informierte Planung der Ernährung voraus. Ein Risiko für Nährstoffdefizite besteht besonders bei einer veganen Ernährungsform. Der komplette Verzicht auf tierische Produkte geht mit einer geringen Aufnahme an einigen wichtigen Nährstoffen, wie Eisen, Zink, Vitamin B12, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, Calcium und Iod einher. Eine gute Planung der Ernährung, sowie in einigen Fällen auch der Einsatz von Supplementen ist notwendig um die adäquate Versorgung mit allen Nährstoffen bei einer veganen Ernährung sicherzustellen.

Deshalb empfehlen wir:
Während der Krebsbehandlung ist wichtig sowohl den Energie- als auch den Eiweißbedarf zu decken. Beide sind oft sogar aufgrund der Erkrankung und Therapie höher als bei gesunden Personen. Falls Sie sich vegan oder vegetarisch ernähren möchten, ist eine stetige und gute Planung Ihrer Ernährung notwendig. Daher ist es ratsam dies nur in Begleitung einer professionellen, qualifizierten Ernährungstherapie durchzuführen.

Darf ich Alkohol trinken?

Momentaner Stand der Wissenschaft:
Es besteht ein starker Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und einigen Krebserkrankungen. Auch geringe Mengen an Alkohol können bereits das Risiko für Krebserkrankungen erhöhen. Außerdem kann Alkohol Wechselwirkungen mit verschiedenen Medikamenten haben.

Deshalb empfehlen wir:
Verzichten Sie zumindest während der akuten Therapie am besten komplett auf Alkohol.

Für die Krebsprävention empfiehlt der World Cancer Research Fund möglichst gar keinen

oder wenig Alkohol zu trinken. Wenn alkoholische Getränke getrunken werden, sollte der Konsum auf nicht mehr als zwei Gläser pro Tag für Männer und ein Glas pro Tag für Frauen begrenzt werden. Das entspricht bei Männern ca. 500 ml Bier oder 250 ml Wein – bei Frauen die Hälfte, also 250 ml Bier oder 125 ml Wein.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen empfiehlt, an mindestens zwei Tagen pro Woche keinen Alkohol zu trinken, damit das Trinken nicht zur Gewohnheit wird.

Soll ich Nahrungsergänzungsmittel nehmen?

Momentaner Stand der Wissenschaft:
Es gibt keine Hinweise darauf, dass eine Zufuhr von Mikronährstoffen über den Tagesbedarf hinaus weitere Vorteile bringt. Nährstoffe funktionieren nicht nach dem Prinzip „Viel hilft viel"! Hohe Dosierungen von Vitaminen und Nährstoffen können sogar schädlich sein und die Nebenwirkungen von Krebstherapien verstärken oder die Wirksamkeit der Therapien schwächen!

Deshalb empfehlen wir:
Normalerweise ist es möglich, alle nötigen Nährstoffe über eine abwechslungsreiche Ernährung zu erhalten – auch wenn in der Werbung für Nahrungsergänzungsmittel und Vitaminpräparate oft das Gegenteil behauptet wird. Nehmen Sie also keine Nahrungsergänzungsmittel und Vitaminpräparate in Eigenregie! Wenn Sie befürchten, dass Sie über Ihre Ernährung nicht ausreichend Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen, sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt oder einer qualifizierten Ernährungsfachkraft. Diese können einen eventuellen Mangel diagnostizieren und Ihnen geeignete Präparate empfehlen, die Ihre Therapien nicht gefährden.

Soll ich fasten?

Momentaner Stand der Wissenschaft:
Momentan werden mehrere Studien zum Thema Fasten durchgeführt. Es gibt erste Anzeichen, dass eventuell Nebenwirkungen von Therapien durch das Fasten vor einer Chemotherapie gesenkt werden können. Anzeichen, dass der Krebs direkt durch Fasten beeinflusst werden kann, gibt es hingegen nicht. Die Gefahr einer unzureichenden Versorgung und einer Mangelernährung steigt beim Fasten. Zu den Studien werden deshalb nur Patientinnen und Patienten zugelassen, die ein ausreichendes und stabiles Körpergewicht haben und es wird nur unter intensiver ärztlicher Kontrolle und Betreuung durch Ernährungsfachkräfte gefastet. Es ist auch noch

nicht klar, ob die beobachtete Reduzierung der Therapienebenwirkungen wirklich auf das Fasten zurückzuführen ist oder auf die enge Betreuung in der Studie.

Deshalb empfehlen wir:
Fasten Sie nicht – und wenn, dann nur im Rahmen einer Studie oder unter engmaschiger ärztlicher Überwachung, wenn Ihr Körpergewicht stabil ist. Ansonsten besteht durch das Fasten zwingend die Gefahr in die Mangelernährung zu rutschen.

Darf ich Sojaprodukte essen?

Momentaner Stand der Wissenschaft:
Der moderate Verzehr von Lebensmitteln, die Soja enthalten, wird vom Amerikanischen Institut für Krebsforschung (AICR) als unbedenklich eingestuft.

Als moderaten Verzehr werden 1 – 2 Portionen Soja pro Tag angesehen. Eine Portion entspricht 85 g Tofu, einer Tasse Soja-Milch oder einer halben Tasse gekochter Soja-Bohnen (pro Portion sind etwa 7 g Soja-Protein und 25 mg Isoflavone enthalten).

Deshalb empfehlen wir:
Essen Sie ruhig Sojaprodukte in moderaten Mengen.

Darf ich Milchprodukte essen und trinken?

Momentaner Stand der Wissenschaft:
Es gibt starke Hinweise darauf, dass der Verzehr von Milch und Milchprodukten das Risiko für Darmkrebs verringert. Eingeschränkte Hinweise gibt es darauf, dass der Verzehr von Milch und Milchprodukten das Risiko für Brustkrebs vor der Menopause verringert, und dass ein hoher Verzehr von Milch und Milchprodukten (mehr als 400 g täglich) das Risiko für Prostatakrebs erhöht.

Für die Entstehung anderer Krebsarten gibt es bisher keine überzeugenden Beweise, die einen positiven oder negativen Zusammenhang mit dem Verzehr von Milch und Milchprodukten bestätigen.

Deshalb empfehlen wir:
Milch und Milchprodukte sind wichtige Lieferanten von Eiweiß, Energie, Calcium, Vitamin D und vielen weiteren Nährstoffen. Sie können Ihnen dabei helfen, Ihren bei Krebs erhöhten Eiweißbedarf zu decken. Auch wenn Sie Schwierigkeiten haben ausreichend zu essen und dadurch Gewicht- und Muskelmasse verlieren, sind Milchprodukte eine gute Wahl.

WAS ESSE ICH, WENN ICH MEINE KREBSERKRANKUNG ÜBERSTANDEN HABE – SEKUNDÄRE PRÄVENTION

Wenn Sie Ihre Therapien erfolgreich abgeschlossen haben und durch Ihre Ernährung dazu beitragen wollen, dass der Krebs nicht zurückkommt, empfehlen wir Ihnen die Ernährungshinweise in Kapiteln 6, bzw. wenn Sie Gewicht reduzieren wollen auch Kapitel 7. Außerdem finden Sie Informationen auf den Internetseiten des World Cancer Research Fund und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Beide Links finden Sie am Ende dieser Broschüre im Kapitel Informationsangebote und Empfehlungen (S. 64ff.).

Tabellen und Übersichten

Energiedichte von Lebensmittel

Kalorienarme und kalorienreiche Lebensmittel

Die Energiedichte sagt aus, wie viele Kalorien pro Gramm Lebensmittel enthalten sind. Je höher die Energiedichte eines Lebensmittels ist, desto höher ist die Kalorienaufnahme bei gleicher Grammzahl. Die Kalorienaufnahme kann sich bei gleichbleibendem Nahrungsvolumen stark unterscheiden.

Zum Beispiel hat ein Becher (150 g) fettarmer Joghurt mit 1,5% Fett nur 70 kcal, während ein Becher (150g) Sahnejoghurt oder griechischer Joghurt bereits 180g kcal liefert. Um die gleiche Anzahl an Kalorien aufzunehmen, müsste/könnte man von dem fettarmen Joghurt 2,5-mal so viel essen.

Der Austausch von einzelnen Lebensmitteln mag auf den ersten Blick vielleicht nur einen kleinen Unterschied bringen. Auf eine Mahlzeit gesehen kann der Unterschied allerdings enorm sein und Ihr Gewichtsziel auf längere Sicht maßgeblich beeinflussen.

Zum Beispiel können Sie den Kaloriengehalt einer Kürbiscremesuppe verdreifachen, indem Sie Sahne anstelle von saurer Sahne verwenden und die Suppe mit je 1 Esslöffel Kürbiskernöl und Kürbiskerne verfeinern. (94 kcal vs. 279 kcal pro Portion)

Cremesuppe energiearm		**Cremesuppe energiereich**	
Zutaten	Kalorien	Zutaten	Kalorien
5 g Kürbiskernöl	45 kcal	5 g Kürbiskernöl	45 kcal
100 g Kürbis	25 kcal	100 g Kürbis	25 kcal
150 g Gemüsebrühe	0 kcal	150 g Gemüsebrühe	0 kcal
20 ml Saure Sahne 10 % Fett	24 kcal	20 ml Sahne 30 % Fett	62 kcal
		10 g Kürbiskernöl	90 kcal
		10 g Kürbiskerne	57 kcal
Per Portion Per 100 ml (= 100 g)	= **94 kcal** (Portion) = **34 kcal** (100 g)		= **279 kcal** (Portion) = **95 kcal** (100 g)

Proteingehalt von Lebensmitteln

Diese Menge muss von einem Lebensmittel gegessen werden, um 10 g Eiweiß aufzunehmen:

Tierische Lebensmittel

	Menge	Lebensmittel
Milchprodukte	40 g	Edamer, 45% Fett i. Tr.
	50 g	Mozzarella
	55 g	Camembert, 60% Fett i. Tr.
	75 g	Magerquark
	90 g	Speisequark, 40% Fett i. Tr.
	265 g	Joghurt, 3,5 % Fett
	290 ml	Buttermilch
	300 ml	Vollmilch, 3,5% Fett
Fleisch / Fleischwaren	40 g	Hühnerbrust ohne Haut
	40 g	Landjäger
	45 g	Kochschinken
	45 g	Schweinefilet / Rinderfilet
	50 g	Rinderhackfleisch
	85 g	Fleischkäse
Fisch	45 g	Thunfisch
	50 g	Forelle
	50 g	Lachs
	60 g	Seelachs
Ei	80 g	Hühnerei (ca. Größe L bzw. 1 ½ Hühnerei Größe M)

Pflanzliche Lebensmittel*

	Menge	Lebensmittel
Getreide (-erzeugnisse), Beilagen	75 g	Eierteigwaren (roh)
	75 g	Haferflocken
	95 g	Hirse
	110 g	Brötchen
	120 g	Weißbrot
	130 g	Roggenvollkornbrot
	130 g	Reis (roh)
	490 g	Kartoffeln
Hülsenfrüchte	25 g	Sojabohnen
	45 g	Erbsen
	45 g	Linsen
	50 g	Bohnen, weiß
	55 g	Kichererbsen
	115 g	Tofu
	160 g	Sojasprossen
	285 ml	Sojadrink
Nüsse und Samen	35 g	Erdnüsse
	40 g	Leinsamen, Sonnenblumenkerne
	50 g	Mohn, Sesam
	60 g	Walnüsse
	70 g	Haselnüsse

* Die meisten Obst- und Gemüsesorten enthalten keinen nennenswerten Eiweißgehalt.

Quelle der Tabelle: E. Höfler, P. Sprengart. Praktische Diätetik: Grundlagen, Ziele und Umsetzung der Ernährungstherapie. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 1. Auflage, 2012.

Kräuter

Gerade bei Geschmacksveränderungen kann es helfen neue Geschmacksrichtungen auszuprobieren. Eine gute Möglichkeit sind Kräuter und Gewürze. Auch bei anderen Beschwerden, wie Blähungen, Durchfall und Übelkeit können sich Kräuter positiv auswirken. Wir haben Ihnen eine kleine Auswahl und deren Einsatzmöglichkeiten zusammengestellt:

Petersilie: Suppe, Saucen, Dipp, Gemüse, Salate, Kartoffeln, Bulgur, Couscous
Hilft gegen: Blähungen, Bauchkrämpfe,

Safran: Salate, Hackfleisch, Saucen, Fisch, Nudeln, Reis, Risotto

Thymian: Fleisch, Huhn und Gemüse, Pizza, Pilze
Hilft gegen: Blähungen, Bauchkrämpfe

Basilikum: Saucen, Salate, Tomaten, Kräuterbutter, Fleisch
Hilft gegen: Blähungen, Bauchkrämpfe, Geschmacksveränderungen

Zimt: Milchspeisen, Brei, Obst, Dessert, Kuchen, Warme Getränke
Hilft gegen: Appetitlosigkeit, antibakteriell und antientzündlich

Curry: Reisgerichte, Kürbis, Suppen, Saucen, Gemüse, Fleisch, Huhn

Schnittlauch: Salate, Saucen, Quark, Gemüse, Pilze, Eierspeisen
Hilft gegen: Appetitlosigkeit, Blähungen

Dill: Quark, Jogurt, Dipp, Saucen, Salat, Fisch
Hilft gegen: Blähungen, Bauchkrämpfe

Muskatnuss: Kartoffelgerichte, Fleisch, Gemüse

Rosmarin: Fleisch, Kartoffeln, Gemüse

Knoblauch: Fleisch, Huhn, Suppen, Gemüse, Saucen, Salate

Kümmel: Brot, Fleisch, Saucen, Kartoffeln
Hilft gegen: Blähungen, Bauchkrämpfe

Ingwer: Suppen, Fleisch, Huhn, asiatische Gerichte, Salat
Hilft gegen: Appetitlosigkeit, Geschmacksveränderungen, Übelkeit, Veränderungen des Speichelflusses (regt Speichel an)

Oregano: Tomate, Saucen, Gemüse

INFORMATIONSANGEBOTE UND EMPFEHLUNGEN

Ausführliche Informationen und die Quellenangaben zu allen Inhalten dieser Broschüre sowie weitere Übersichten zum Download und Ausdrucken und Kochrezepte zu allen Beschwerden finden Sie auf *was-essen-bei-krebs.de*.

Informationen rund um das Thema Krebs

www.krebsgesellschaft.de/
Onko-Internet-Portal der Deutschen Krebsgesellschaft e.V.

https://www.krebshilfe.de/
Blaue Ratgeber der Deutschen Krebshilfe e.V.

https://www.krebsinformationsdienst.de/
Krebsinformationsdienst am Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg.

https://leitlinienprogramm-onkologie.de/
Patientenleitlinien als laiengerechte Übersetzung des aktuell besten Wissens zu Krebserkrankungen.

www.infonetz-krebs.de
Beratungsangebot der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. und der Deutsche Krebshilfe e.V.

www.onkoscout.de
Qualitätsgeprüfte Organkrebszentren.

https://www.wcrf.org/
World Cancer Research Fund, Informationen zum aktuellen weltweiten Forschungsstand rund um das Thema Krebs.

https://www.sylvia-saenger.de/patientenwegweiser/
Sehr gute Zusammenstellung von verlässlichen Quellen, die nach den Prinzipien einer wissenschaftliche begründeten (evidenzbasierten Medizin) arbeiten und sich an der „Guten Praxis Gesundheitsinformation“ orientieren.

https://www.wissenwaswirkt.org/
Sehenswerte Reihe zu den Grundbegriffen der evidenzbasierten Medizin.

https://www.ernaehrungsmedizin.blog/
Verständliche Informationen zu vielen Ernährungsthemen, nicht nur onkologischen.

https://www.gesundheitsinformation.de/
Wissenschaftliche geprüfte Informationen zu relevanten Gesundheitsthemen. Besonders zu empfehlen „wie finde ich gute Gesundheitsinformationen“.

Buchempfehlung:

Mangel- und Unterernährung. Strategien und Rezepte: wieder zu Kräften kommen und zunehmen.
Christian Löser, Angela Jordan, Ellen Wegner (Autoren).

Der Krebsverband Baden-Württemberg e.V.

Der Krebsverband Baden-Württemberg e.V. besteht seit 1973 und ist entstanden aus dem Zusammenschluss der früheren Landesverbände Baden (1926) und Württemberg (1928). Er ist als Landesverband ein Mitglied der Deutschen Krebsgesellschaft.

Helfen, Informieren und Unterstützen

- Initiierung und Unterstützung der Selbsthilfegruppen mit Krebs (ideell und finanziell)
- Projekte zur Prävention und Früherkennung von Krebserkrankungen
- Finanzielle Unterstützung in Härtefällen
- Förderung patientenorientierter Forschung durch Initiierung von Modellprojekten
- Vernetzung von Tumorzentren und Onkologischen Schwerpunktkliniken
- Gesundheitspolitische Meinungsbildung Zusammenarbeit mit Ministerien, Verbänden und Fachgesellschaften
- Förderung der Fort- und Weiterbildung onkologischer Fachbereiche
- Mitwirkung in Kompetenznetzwerken

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite www.krebsverband-bw.de

Folgen Sie uns! krebsverband.bw Krebsverband Baden-Württemberg

Krebsverband Baden-Württemberg e. V.
Adalbert-Stifter-Straße 105
70437 Stuttgart
Tel. 0711 848-10770
Fax 0711 848-10779
info@krebsverband-bw.de
www.krebsverband-bw.de

Unterstützen Sie uns mit Ihrer Spende!

Landesbank Baden–Württemberg
BIC SOLADEST600
IBAN · DE97 6005 0101 0001 0139 00
Spenden sind steuerbegünstigt.

MEHR
WISSEN
BESSER
LEBEN

Krebsverband Baden-Württemberg e. V.
Adalbert-Stifter-Straße 105
70437 Stuttgart
Tel. 0711 848-10770
Fax 0711 848-10779
info@krebsverband-bw.de
www.krebsverband-bw.de

KREBSVERBAND
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.