Akademisches Lehrkrankenhaus der LMU München

Klinikum
Garmisch-Partenkirchen



Ernährung bei Krebserkrankungen

Nützliche Hinweise während der Krebstherapie

Liebe Patientinnen & Patienten,

Ernährung spielt bei Tumorerkrankungen eine wichtige Rolle. Die Grundlage einer effektiven Therapie ist ein stabiler Ernährungszustand. Dieser wirkt sich maßgeblich auf die Lebensqualität und das Wohlbefinden des Erkrankten aus.

Ernährungstherapie zur besseren Versorgung

Aufgrund der Krebserkrankung und besonders unter einer Tumortherapie kann trotz aller Bemühungen oftmals nicht ausreichend Nahrung aufgenommen werden. Gründe können u.a. fehlender Appetit, ein verändertes Geschmacks- und Geruchsempfinden, Übelkeit und Entzündungen im Mund und Rachen sein. Ein schneller Gewichtsverlust kann das Thema „Essen“ zum Stressfaktor machen. Auch für Angehörige kann ein Krankheitsfall in der Familie belastend sein. Nicht selten bekommt man daher Ratschläge von allen Seiten oder wird wohlmeinend dazu aufgefordert, doch wenigstens ausreichend zu essen. Dies kann Unsicherheiten und Sorge zusätzlich verstärken. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Essen für Sie zum Stress wird, oder eine ausreichende Nahrungsaufnahme momentan nicht möglich ist und Sie Gewicht verlieren oder wenn Sie Sicherheit über die in Ihrem Fall relevanten Empfehlungen bzgl. der Ernährung benötigen, dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder suchen Sie nach einer qualifizierten Ernährungsberatung. Gemeinsam können Sie entscheiden, welche Form der Ernährungstherapie für Sie geeignet ist.

Mangelernährung – Was bedeutet das?

Oftmals ist ein ungewollter Gewichtsverlust ein erstes Anzeichen für eine bereits bestehende Krebserkrankung. Durch notwendige medizinische Therapiemaßnahmen (Operationen, Chemo-, Immun- oder Strahlentherapie) wird der Gewichtsverlust häufig noch verstärkt. Ein Gewichtsverlust weist auf eine bereits bestehende Mangelernährung hin. Diese Mangelernährung bedeutet, dass dem Körper aktuell Nährstoffe fehlen, es können nicht ausreichend Energie, Eiweiß und Mikronährstoffe aufgenommen werden.

Mögliche Gründe für eine Mangelernährung können sein:

- Veränderungen im Stoffwechsel
- Appetitlosigkeit
- Übelkeit und Erbrechen
- Nahrungsmittelaversionen und Unverträglichkeiten
- Mundtrockenheit
- Probleme beim Kauen oder Schlucken
- Verändertes Geschmacks- und Geruchsempfinden
- Fatigue-Syndrom
- Schmerzen
- Depressionen
- „Alternative Krebsdiäten“ mit stark eingeschränkter Lebensmittelauswahl

Was die Ernährungstherapie nicht kann

Das Vermeiden von Lebensmitteln oder der vermehrte Verzehr bestimmter Produkte können den Krebs nicht heilen. Es gibt mittlerweile eine unüberschaubare Anzahl an häufig nicht-fundierten so genannten Krebsdiäten, die dies zum Teil suggerieren.
Meist sind sie mit Verboten und starken Einschränkungen verbunden, die zu Nährstoffmängeln führen und die Lebensqualität verringern.
Es kursieren viele verschiedene Empfehlungen zur Ernährung bei Krebs in den Medien und der Gesellschaft wie z.B. Ketogene Ernährung oder „den Krebs aushungern“. Die medizinische Studienlage zeigt dazu keinen Vorteil, sondern im Gegenteil einen Nachteil. Diese Ernährungsformen können die Mangelernährung deutlich verstärken und die Therapie-Toleranz oder auch den Überlebensvorteil deutlich herabsetzen. Wir empfehlen diese Ernährungsformen daher dringlich nicht!

Ernährungsempfehlungen

Versuchen Sie grundsätzlich auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung zu achten und in Ihren Speisenplan folgende Komponenten einzubauen: Energiequellen (Fette/Öle, Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Reis, Getreideprodukte), Eiweißquellen (tierische z.B. Fisch, Milchprodukte, Eier, Fleisch und pflanzliche z.B. Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte), sowie Gemüse und Obst. Achten Sie auf eine regelmäßige Nahrungsaufnahme über den Tag hinweg und vermeiden Sie lange Nüchternphasen.

Wichtig: Leiden Sie unter Gewichtsverlust oder Einschränkungen durch die Erkrankungen, kann sich diese Empfehlung grundlegend ändern!

Vor allem bei Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust gilt: **Erlaubt ist, was schmeckt und bekommt!** Was nutzen vermeintlich gesunde Lebensmittel, wenn Sie diese nicht essen wollen oder können? Zudem ist es kontraproduktiv sich gesund ernähren zu wollen, aber durch das strenge Vermeiden verschiedener Lebensmittel in eine ebenfalls gefährliche Mangelernährung zu rutschen.



Eiweiß – wichtiger Baustoff im Körper

Eiweiß ist der wichtigste Baustoff für unsere Körperzellen. Es unterstützt die Funktionsfähigkeit des Immunsystems sowie die Wundheilung. Eine ausreichende Versorgung ist deshalb unerlässlich. Allerdings kommt es nicht nur auf die Menge, sondern auch auf die biologische Wertigkeit der Eiweißquellen an. Dieser Begriff beschreibt, wie effizient der Körper das Eiweiß aus der Nahrung verwerten kann. Durch die Kombination von tierischen mit pflanzlichem Eiweiß kann z.B. eine bessere Aufnahme des Eiweißes erreicht werden.

Besonders günstige Kombinationen sind:

- Kartoffeln mit Ei (z.B. Kartoffeln mit Rührei, Kartoffelpuffer, -auflauf)
- Kartoffeln mit Milchprodukten
  (z.B. Kartoffeln mit Quark, Kartoffelpüree mit Milch, Kartoffelauflauf mit Käse)
- Getreide oder Kartoffeln mit Fleisch oder Fisch
  (z.B. Putengeschnetzeltes mit Reis, Lachs mit Kartoffelbrei; Spaghetti Bolognese)
- Getreide mit Milchprodukten
  (z.B. Müsli mit Joghurt, Vollkornbrot mit Käse oder Quark, Milchreis, Grießbrei)
- Getreide mit Ei (z.B. Pfannkuchen, Nudelauflauf, Grießnockerl, Spätzle)
- Hülsenfrüchte und Getreide
  (z.B. Erbseneintopf mit Vollkornbrot, Bohnensalat mit Mais)

Fett – wertvolle Kalorien

Fett ist der energiedichteste Nährstoff d.h. aus Ölen und Fetten kann der Körper viel Energie ziehen. Im Falle einer Krebserkrankung sollten Sie sich eher fettreich ernähren (individuelle Verträglichkeit beachten). Nutzen Sie mit gutem Gewissen hochwertige Öle, Butter und fettreiche Milchprodukte wie Sahne und Vollfett- und Doppelrahmprodukte, um Ihr Essen zu verfeinern. Reichern Sie Suppen mit Ölen, Sahne und Schmand an, schwenken Sie Nudeln, Kartoffeln und Reis nach dem Kochen in Butter oder Öl. Gleiches gilt für Gemüse. Bei Salaten können Sie großzügig hochwertige pflanzliche Öle wie Rapsöl, Olivenöl, Hanföl, Walnussöl oder Weizenkeimöl verwenden. Diese Öle enthalten günstige Fettsäuren. Aufgrund des hohen Anteils an Omega-3-Fettsäuren sind Leinöl und Rapsöl besonders zu empfehlen.

Omega-3-Fettsäuren – das besondere Fett

Omega-3-Fettsäuren wirken antientzündlich. Es kommt natürlicherweise in Fisch wie z.B. Lachs, Hering und Makrelen vor. Wenn Sie kaum Fisch verzehren, kann in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt oder einer Ernährungsfachkraft der Einsatz eines hochwertigen Omega-3-Öls diskutiert werden. Omega-3-Fettsäuren sind auch in hochwertigen Ölen, wie z.B. Lein-, Walnuss- und Rapsöl enthalten.

Kohlenhydrate

Liefern dem Körper wertvolle Energie und sollten fester Bestandteil jeder Mahlzeit sein. Günstige Kohlenhydratquellen sind z.B. Nudeln, Kartoffeln, Reis, Haferflocken oder Brot; Gemüse und Obst als Ergänzung. Zucker in Form von Süßigkeiten wie Schokolade, Gummibärchen, Kekse oder Knabbereien wie Chips und Salzbrezeln etc. dürfen durchaus zusätzlich genossen werden.

Vitamin D

Es sollte immer auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D geachtet werden. Lassen Sie sich Ihren aktuellen Wert im Labor bestimmen und besprechen Sie mit Ihrem Arzt eine entsprechende Substituierung. Vermeiden Sie sehr hochdosierte Präparate z.B. Monatsdepots, bevorzugen Sie die tägliche Einnahme und steigern Sie die Dosis schrittweise, wenn Sie mit der aktuellen Dosis nicht ausreichend versorgt sind.



Was kann Probleme bereiten?

Während einer Tumortherapie können der Magen und Darm empfindlich auf bestimmte Lebensmittel reagieren. Die Folgen können Unwohlsein, Völlegefühl, Blähungen, Bauchschmerzen und möglicherweise auch Durchfälle oder Verstopfungen sein.

Folgende Lebensmittel können Beschwerden begünstigen:

- Grobes und frisches Brot, große Mengen Nüsse, Kerne
- Blähendes Gemüse (Kraut, Kohl, Hülsenfrüchte, Knoblauch, Zwiebel)
- Alkohol und Kaffee
- Getränke mit viel Kohlensäure, Fruchtsäfte mit hohem Säuregehalt
- Scharfe Gewürze oder sehr stark gewürzte Speisen (v.a. wenn man dies nicht gewohnt ist)
- Hartschaliges, säurereiches und unreifes Obst (z.B. Pflaumen, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Rhabarber, Zitronen)
- Rohkost
- Geräucherte Lebensmittel

Grapefruits und Grapefruitsaft sowie Johanniskraut und Pomelo (Pampelmuse) sollten unabhängig von Magen-Darm-Beschwerden während einer Chemotherapie nicht konsumiert werden.

Ernährung bei Beschwerden

Onkologische Therapien können Nebenwirkungen mit sich bringen. Folgende Ernährungstipps können bei den einzelnen Beschwerden helfen:

Bei Appetitlosigkeit:

- Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag, alle zwei bis drei Stunden eine Kleinigkeit zu sich nehmen (auch nachts, wenn Hungergefühle auftreten)
- Kleine Snacks und fertige Gerichte bereithalten, um bei plötzlichem Appetit darauf zurückgreifen zu können.
- Umgebung, Uhrzeit und Ort der Mahlzeit variieren. Manchmal kann Ablenkung (Gesellschaft, Fernseher, Smartphone) die Nahrungsaufnahme erleichtern
- Das Essen und Trinken voneinander trennen (ein paar Schluck um den Bissen „runter zu spülen“ sind in Ordnung)
- Mahlzeiten appetitlich anrichten (auch passierte Kost z.B. mit Förmchen)
- Dem Essen zusätzliche Kalorien durch Sahne, Öl oder Butter zuführen (individuelle Verträglichkeit beachten)
- Appetitanregende Getränke (mit Bitterstoffen; in Absprache mit dem Arzt auch Wein, Pepsinwein oder Bier) eine Stunde vor der Mahlzeit trinken
- Lebensmittel nach Lust, nicht nach gesundheitlichen Aspekten aussuchen
- Kalorienreiche Getränke z.B. in Form von Shakes, Kakao, Milchkaffee
- Durch leichte Bewegungsübungen oder einen kleinen Spaziergang den Appetit anregen
- Aromaöle und erfrischende Düfte zur Anregung der Sinne ausprobieren

Bei Übelkeit und Erbrechen:

- Starke Essengerüche vermeiden (Zwischen und zu den Mahlzeiten ausreichend lüften, Abdeckung bereits vor dem Servieren entfernen) oder kalte Gerichte bevorzugen
- Trockene Nahrungsmittel wie Toast, Knäckebrot oder Kekse essen
- Langsam essen und trinken, gründlich kauen, bei Unwohlsein die Nahrungsaufnahme frühzeitig pausieren
- Viele kleine Mahlzeiten statt z.B. drei Hauptmahlzeiten essen
- Aufrecht sitzen, lockere Kleidung tragen

Bei Geschmacksveränderungen

z.B. das Essen schmeckt sehr intensiv, versalzen, sehr süß, metallisch, fade oder hat einen Nachgeschmack:

- Geschmackliche Akzeptanz berücksichtigen
- Zitronensaft und -schale in Gerichten verwenden oder Zitronenöl als Raumspray verwenden
- Bittere oder zitronige Getränke (z.B. Bitter Lemon, Tonic Water), Bonbons oder Kaugummi stimulieren den Speichelfluss und helfen gegen schlechten Geschmack
- Das Essen mit allen Sinnen praktizieren d.h. das Essen ansprechend anrichten, den Geruchsinn miteinbeziehen, Gerüche der Speisen bewusst wahrnehmen
- Bei metallischem Geschmack kann Plastik- und Holzbesteck helfen
- Fleisch und Wurst durch Fisch, Milchprodukte, Eier oder Tofu ersetzen
- Fleisch mit Fruchtsäften, Wein, mildem Salatdressing oder Sojasauce marinieren
- Gewürzarm kochen und bei Tisch nachwürzen
- Vor dem Essen den Mund kurz ausspülen

Bei Verstopfung

- Ausreichend trinken (1,5 bis 2 Liter), zusätzliche Flüssigkeitsverluste einberechnen (geeignet sind kohlensäurearmes Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte, Kräuter- und Früchtetees)
- Schwarzen Tee und Kakao meiden
- Kaffee kann die Verdauung fördern
- Nach Verträglichkeit ballaststoffreiche Lebensmittel bevorzugen
- Bei isolierten Ballaststoffen (Kleie, Leinsamen) unbedingt auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten (pro Esslöffel 2 Gläser Wasser)
- In Ruhe und regelmäßig essen, Hektik fördert die Verstopfung
- Regelmäßig Bewegung z.B. in Form von kurzen Spaziergängen
- Vorsichtige Bauchmassagen
- Bei Stuhldrang den Gang zur Toilette auf keinen Fall verschieben
- Abführmittel nur in Absprache mit dem Arzt
- Erkundigen Sie sich beim Arzt, ob die Verstopfung bei Ihnen medikamentös bedingt ist

Bei Durchfall

- Schluckweise über den ganzen Tag verteilt Flüssigkeit trinken, um den Flüssigkeitsverlust wieder auszugleichen
- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt aufnehmen
- Schwer verdauliche Mahlzeiten einschränken z.B. Kraut, Bohnen, sehr fettige Fleisch- und Wurstwaren, Rohkostteller
- Geeignet sind ballaststoffarme Lebensmittel wie Reis- und Haferschleim, Weißmehlprodukte und Kartoffelbrei
- Pektinreiches Obst essen (geriebener Apfel bzw. Karotten, gemuste Banane)
- Kaliumreiche Lebensmittel (Bananen, Kartoffeln, Aprikosen, gekochte Karotten) essen
- Als Getränke sind auch schwarzer Tee (5 Minuten gezogen), schwach gesüßter Fencheltee oder klare Brühe geeignet. Sportgetränke sind reich an Elektrolyten (helfen beim Ausgleich der Mineralstoffverluste)
- Pure Säfte meiden (Ausnahme: Heidelbeersaft, dieser wirkt stopfend)
- Alkohol, Kaffee und kohlensäurereiche Getränke einschränken
- Salzbrezeln oder eine Bouillon essen, um den Kochsalzverlust auszugleichen
- Bei Unverträglichkeit gegen Milchzucker (Laktoseintoleranz) auf Milch verzichten (Sauermilchprodukte wie Joghurt und Hartkäse werden meist besser vertragen)
- Wo es passt Muskatnuss oder Kümmel zufügen (den Darm beruhigende Eigenschaften)

Bei Kau- und Schluckbeschwerden

- Geeignet sind weiche und milde Speisen (Cremesuppen, Nudeln, Brei aus Gemüse, Kartoffeln und Obst, ggf. Kindernahrung wie milde Obstgläschen hinzunehmen)
- Dickflüssige oder pürierte Kost bevorzugen, bei Bedarf flüssige Speisen andicken (spezielle Produkte gibt es in der Apotheke)
- Butter und Sahne im Essen erleichtern das Schlucken durch eine gesteigerte Gleitfähigkeit des Speisebreis
- Krümelige und bröselige sowie Mischkonsistenzen wie Suppe mit Einlage meiden, wenn Sie sich häufig verschlucken

Bei Schleimhautentzündungen im Mund-Rachenraum

- Morgens und abends mit speziellen Mundspülungen oder Tee (z.B. kurz gezogener Salbeitee) spülen
- Kühle Getränke oder Eiswürfel wirken schmerzlindernd
- Stark säurehaltige Lebensmittel (z.B. Zitrusfrüchte, Johannisbeeren, Himbeeren, Sauerkirschen, Rhabarber, Tomaten, Frucht-/Gemüsesäfte und Früchtetee) können reizend wirken, ebenfalls stark Gewürztes oder Gesalzenes
- Nicht zu heiß essen oder trinken
- Babynahrungsgläschen sind meist säure- und salzarm, nutzen Sie diese bei Bedarf
- Sorgfältige Mundhygiene – weiche Zahnbürste oder Wattestäbchen verwenden
- Ausreichend trinken
- Nicht rauchen

Bei Mundtrockenheit

- Lebensmittel mit hohem Wassergehalt bevorzugen (Obst, Suppen, Milchprodukte) oder Lebensmittel in Flüssigkeiten einbrocken
- Häufig kleine Schlucke über den Tag verteilt trinken
- Zur Anregung des Speichelflusses Zitronen- oder Pfefferminztee trinken, Kaugummi kauen oder saure Bonbons oder Zitrusfrüchte essen (nicht bei Schleimhautentzündungen)
- Keine trockenen oder krümeligen Lebensmittel essen (Salzstangen, Zwieback, Cracker)
- Besonders auf eine gute Mundhygiene achten den Mund nach jeder Mahlzeit ausspülen, um Speisereste zu entfernen
- Zahnbürsten mit weichen Borsten schützen vor Verletzungen
- Morgens und abends mit speziellen Mundspülungen oder Tee (z.B. Salbeitee) spülen, Befeuchtungssprays verwenden

Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Innere Medizin | Ernährungsmedizin

Terminvereinbarungen für die Ernährungsmedizin
über die Onkologische Ambulanz:
Tel.: +49 (0)8821 77 1520
Ernährungsmedizin
Tel. +49 (0)8821 77-7530 | ernaehrungsmedizin@klinikum-gap.de

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Unsere Fachabteilungen

Allgemein-, Viszeral-, Thorax- & Onkologische Chirurgie | Anästhesie & Intensivmedizin | endogap Klinik für Gelenkersatz | Gastroenterologie, Hepatologie, Stoffwechsel & Nephrologie | Gefäßchirurgie & Gefäßmedizin | Geriatrie & Alterstraumatologie | Gynäkologie & Geburtshilfe | Kardiologie, Pulmologie & Rhythmologie | Kinder- & Jugendmedizin | Onkologie, Hämatologie & Palliativmedizin | Pathologie | Physiotherapie | Radiologie & Nuklearmedizin | Unfallchirurgie, Sportorthopädie, Kindertraumatologie & Handchirurgie | Urologie, Urochirurgie & Urologische Onkologie | Zentrale Notaufnahme | Innere Medizin am Standort Murnau

Unsere Belegabteilungen

Augenheilkunde | Hals-Nasen-Ohrenheilkunde | Praxis für Strahlentherapie

Klinikum
Garmisch-Partenkirchen

Klinikum Garmisch-Partenkirchen GmbH
Auenstraße 6
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel. +49 (0)8821 77-0
Fax +49 (0)8821 77-1079
info@klinikum-gap.de
www.klinikum-gap.de