

Tipps zur Ernährung

... und zum Umgang mit Ernährungsproblemen bei Krebs

Das Thema Ernährung spielt für Krebspatienten eine große Rolle. Viele von Ihnen haben während oder nach der Behandlung keinen Appetit oder können ihr Gewicht nicht halten. Auch Probleme bei der Nahrungsaufnahme oder Verdauung können entstehen.

Wir geben Ihnen hier Tipps, wie man einige Schwierigkeiten vermeiden oder mit ihnen umgehen kann.

Da jeder Patient individuell ist und jeder Körper unterschiedlich auf die Erkrankung und auch auf die hier vorgeschlagenen Maßnahmen reagiert, gibt es keine Allheilmittel gegen die verschiedenen Nebenwirkungen der Therapien. Deshalb sprechen wir hier lediglich Empfehlungen aus, die sich bisher als wirksam gezeigt haben.



Diese Broschüre ersetzt keine ärztliche
Diagnose und Behandlung



Beraten - Informieren - Unterstützen

Impressum

Krebsberatung in Duisburg
Düsseldorfer Landstraße 17
47249 Duisburg
0203 9416 6244

info@krebsberatung-in-duisburg.de
www.krebsberatung-in-duisburg.de

Redaktion: Sabine Reufels
Bildnachweise: pixabay.com

Erscheinungsjahr 2021

Auflage: 250 Stück

Inhaltsverzeichnis

- Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust
- Durchfälle
- Entzündungen im Mund und Rachen
- Geschmacksveränderungen
- Schluckbeschwerden
- Sodbrennen und Reflux
- Trockene Mundschleimhaut und mangelnde Speichelbildung
- Übelkeit und Erbrechen
- Verstopfung



Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust

Hier empfehlen wir:

- Vor oder nach dem Essen einen kleinen Spaziergang zu machen.
- Speisen appetitlich bzw. farbig gestaltet anzurichten.
- Speisen nach Lust auszuwählen und nicht nach dem gesundheitlichen Aspekt.
- In einer angenehmen Atmosphäre zu essen oder ggf. für Ablenkung beim Essen zu sorgen.
- Sich die Mahlzeit in mehrere kleinen Portionen (alle zwei bis drei Stunden) einzuteilen.
- Auch abends vor dem Schlafengehen oder nachts und unterwegs etwas zu essen.
- Nach der Mahlzeit möglichst in einer aufrechten Position zu bleiben.
- Essensgerüche durch Abdecken der Mahlzeit vor dem Essen und durch Lüften zu vermeiden. Kalte Speisen sind weniger geruchsintensiv.



Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust

Zwischenmahlzeiten:

- Pudding, Quark und Eis
- Schokolade und Pralinen
- Kuchen
- Studentenfutter
- Energieriegel
- Multivitaminsäfte,
Gemüse- oder Obstsäfte

Energiehaltige Getränke:

- Säfte
- Malzbier und
alkoholfreies Weizenbier
- Limonaden
- Frucht- und Milchshakes
mit Sahne oder
Schmelzflocken verfeinert



Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust

Appetitanregend sind:

- Gehaltvolle Fleischbrühen
- Smoothies und Sauermilchprodukte (eine Stunde vor dem Essen)
- Alkoholfreie Aperitifs wie frisch gepresste Gemüse-Obst-Cocktails oder gesäuerte Milchproduktzubereitungen mit Sanddornsaft, Zitronensaft, Kräutern oder Gewürzen
- Bitterstoffe in Tees oder Getränken wie Bitter Lemon, Tonic Water
- Verdauungsfördernde Kräuter und Gewürze: Anis, Fenchel, Kümmel, Zimt und Basilikum

Kostanreicherung

Um mehr Energie aufzunehmen, kann die Kost durch folgende Maßnahmen angereichert werden:

- Cremige Suppen, Sahnequark, Joghurt mit Maltodextrin
- Nudeln, Reis und Kartoffeln mit Butter
- Gemüse mit Sahne
- Suppen, Soßen und Püree mit Sahne (30 % Fett), Creme fraiche (30 - 40 % Fett), Sauerrahm (20 % Fett)
- Wurst und Käse mit hohem Fettgehalt wählen.
- Gebundene Suppen und pürierte Gemüsesuppen mit Butter oder Pflanzenöl verfeinern.
- Gebundene Soßen mit pasteurisiertem Ei oder Sahne legieren.
- Breie mit flüssiger Butter, Zucker und Zimt zubereiten.
- Sahnequark bzw. Mascarpone mit Mandelmus
- Fettreiche Zubereitungsmethoden bevorzugen, wenn es vertragen wird (Frittieren, Braten oder Überbacken).

Durchfälle

Bei schlimmen Durchfällen ist leichte, fett-, lactose- und ballaststoffarme Kost ratsam. Da durch die Durchfälle viel Flüssigkeit verloren geht, sollten die Verluste ausgeglichen werden.

Empfohlene Getränke:

- Fenchel-, Anis-, Kümmel, Kamillentee, schwarzen Tee (20 Minuten gezogen)
- Wasser
- Gemüsebrühe
- evtl. Elektrolytlösungen

Empfohlene Speisen:

- Zerdrückte Bananen, geriebene ungeschälte Äpfel, gekochte Karotten, getrocknete Heidelbeeren
- Hafer- und Reisschleimsuppe
- Weißmehlbrotprodukte: Trockengebäck, Haferflocken, Weißbrot
- Trockener Käse
- Kartoffeln, Nudeln, geschälter Reis
- Leichtes Salzgebäck zum Ausgleich der Mineralstoffverluste

Weitere Tipps:

- Zwieback und Knäckebrot langsam durchkauen.
- Sehr kalte oder sehr heiße Speisen meiden.
- Steinobst und anderes rohes Obst sowie Salat meiden.
- Vollkornprodukte und Nüsse meiden.
- Stilles Mineralwasser bevorzugen.
- 3 bis 5 getrocknete Heidelbeeren kauen.

Entzündungen im Mund und Rachen

Viele Tumorpatienten sind von einer Mukositis Orale (Entzündung der Mundschleimhaut) betroffen. Mundspülung mit Salbeitee nach jeder Mahlzeit und vor dem Schlafengehen eignen sich sowohl zur Vorbeugung als zur Therapie.

Weitere Tipps für die Prophylaxe:

- Ölziehen (1 TL Oliven-, Sesam- oder Kokosöl) 5 bis 10 Minuten im Mund verteilen, spülen und ausspucken. Danach die Zähne putzen.

Weitere Tipps bei Beschwerden:

- Manuka-, Lindenblüten- oder Waldhonig auf die betroffenen Stellen im Mund geben.
- Ratanhiawurzel-Spülung (1/2 TL mit 150 ml siedendem Wasser aufgießen und 15 Minuten ziehen lassen).
- Mund- und Rachenraum mit Sanddornfruchtfleischöl (3 bis 5 Tropfen) benetzen und nach 5 Minuten ausspülen.
- Spülung mit Myrrhentinktur (5 bis 10 Tropfen auf ein halbes Glas lauwarmes Wasser)
- Kardamomsamen (3 Stück) kleinkauen und schlucken.



Entzündungen im Mund und Rachen

Einige Lebensmittel- und Genussmittel können eine Entzündung im Mund- und Rachenbereich zusätzlich fördern und ein Voranschreiten der Mukositis verursachen.

Besser vermeiden:

- Saure Lebensmittel z. B. saure Obstsorten
- Frischmilchprodukte
- Würziges, Gesalzene oder Trockenes
- Kohlensäurehaltige Getränke
- Rauchen und Alkohol

Eine unterstützende Maßnahme bei Mukositis kann beispielsweise das Verwenden eines Strohhalmes sein, damit kein direkter Kontakt mit dem Mund entsteht und eine mögliche Reizung ausbleibt.

Auch das Lutschen von Eiswürfeln aus Wasser, Salbeitee oder milden Säften (vor der Bestrahlung und während der Chemo-Infusion) schützt die Schleimhaut.

Vorsicht: Eiswürfel dürfen wegen Verletzungsgefahr keine scharfen Kanten haben.



Geschmacksveränderungen

Hier kann Folgendes helfen:

- Vor dem Essen den Mund ausspülen.
- Zur Neutralisierung der Geschmacksnerven 15 Min. vor dem Essen Lakritz, Kaugummi oder Rucola kauen, Bitterlemon bzw. Getränke mit Zitronenaroma trinken.
- Zitronensaft neutralisiert unangenehme Gerüche.
- Kompott überdeckt bei herzhaften Gerichten den unangenehmen Geruch.
- Mitgedünstete Tomaten dämpfen den Geschmack.
- Saure und süße Sahne, Creme fraiche und Naturjoghurt neutralisieren.
- Dünsten ist besser als Braten, da beim Braten Aromastoffe und Gerüche entstehen.
- Vorsichtig würzen und salzen.
- Geschmacksneutrale Eiweißpulver, Eiergerichte oder Milchprodukte als Alternative zu Fleisch und Fisch probieren.
- Bei Metallgeschmack im Mund Geschirr aus Glas und Besteck aus Kunststoff benutzen und mit Chili würzen.
- Bei fehlendem Geruch- und Geschmacksinn mit Sojasoße würzen bzw. Fleisch damit marinieren.
- Basilikum, Muskat, Rosmarin, Schnittlauch und Zimt verbessern den Geschmackssinn.



Schluckbeschwerden

Hier eignen sich:

- Dickflüssige Kost (Suppen, Apfelmus, Gemüse- oder Kartoffelpüree)
- Sauermilchprodukte (Jogurts, Sojadrinks, Kefir) statt Produkte aus Frischmilch (fördert die Schleimbildung)
- Babynahrung als Zwischenmahlzeit
- Geeiste Suppen in Form von kleinen Eiswürfeln
- Lutschen von gefrorenen, milden Säften in Eiswürfelform
- Säurearme Säfte z.B. Banane, Pfirsich, Birne
- Wasser ohne Kohlensäure
- Tee
- Smoothies

Weitere hilfreiche Verhaltensweisen:

- Kleine Bissen nehmen und gut kauen.
- Aufrecht mit leicht nach vorne gebeugtem Kopf sitzen. Das erleichtert den Schluckvorgang.
- Mit einem Trinkhalm oder aus einem Trinklernbecher trinken. Keine Schnabeltassen, damit kann man sich leicht verschlucken.
- Speichelfluss durch häufiges Trinken und Kaugummikauen anregen.



Sodbrennen und Reflux

Mögliche Auslöser:

- Fettiges Essen z.B. Mayonnaise, Frittiertes, Backwaren
- Alkohol, Kaffee und Tabak
- Schokolade
- Zuckerreiche Getränke und Lebensmittel
- Zu kalte oder zu heiße Speisen
- Stark gewürzte Speisen
- Kohlensäurereiche Getränke
- Obstsaften
- Frisches Brot
- Säurereiches Obst und Gemüse:
Orange, Sauerkirsche, Kiwi, Ananas, Pampelmuse, Grapefruit, Nektarine, Mandarine, Paprika, Peperoni, Sauerkraut, Sellerie, Tomate, Zitrusfrüchte, Stachelbeere, Johannisbeere, Rhabarber, Hagebutte

Verträglicher sind meist:

- Banane, Birne, säurearmer Apfel, Aprikose, Pfirsich, Mango, Erdbeere.

Was noch helfen kann:

- Mehrere kleine Mahlzeiten statt weniger großer
- Während und nach dem Essen aufrecht sitzen, beim Schlafen Oberkörperhochlage, nach dem Essen sollte es vermieden werden, sich hinzulegen.
- Kaugummikauen nach dem Essen kann für mehr Speichelfluss sorgen und Beschwerden lindern.
- Eiweißreiche Nahrung wie Fleisch, Fisch, Eier, Quark, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte
- Kochen und dämpfen sowie in wenig Öl braten, statt Frittieren und Rösten.

Trockene Mundschleimhaut und mangelnde Speichelbildung

Flüssige und pürierte Kost wie Suppen, Eintöpfe und Kompott ist leichter zu essen und zu schlucken. Scharfes, Salziges und Kohlensäurehaltiges sind nicht ratsam.

Speichelfluss kann man folgendermaßen anregen:

- Kaugummis und saure Bonbons
- Pfefferminz- und Zitronentee
- Mundspülungen mit Salbeitee
- Lutschen von Zitrusfrüchten
- Viel Trinken in kleinen Schlucken



Übelkeit und Erbrechen

Während und kurz nach der Chemo- und Strahlentherapie kann es zu Übelkeit und Erbrechen kommen. Wichtig ist auch hier, ausreichend zu trinken, um eine Austrocknung zu vermeiden.

Was helfen kann:

- Lockere Kleidung
- Kopf hoch lagern
- Ablenkung z.B. durch Lesen oder Fernsehen
- Wärme auf dem Bauch
- Ingwer: Ingweraufguss, Ingwertee oder Ingwerwürfel

Tipps beim Essen und Trinken:

- Gut und langsam kauen, langsam trinken.
- Bereits morgens vor dem Aufstehen und auch während der Chemo ein wenig trockenes Brot essen.
- Viele sehr kleine Mahlzeiten, bei Bedarf auch nachts.
- Warme Brühen probieren.
- Leichte verdauliche Kost z.B. gedünstete Speisen
- Haferschleim beruhigt den Magen.

Kostaufbau nach dem Erbrechen:

- Etwa eine Stunde nach dem Erbrechen nichts essen und trinken.
- Schluckweise mit Kamille-, Fenchel- oder Schwarztee beginnen, dazu trockene, stärkehaltige Nahrungsmittel (Zwieback, Toast, Weißbrot oder leichtes Salzgebäck).
- Flüssigkeitsverluste ausgleichen.
- Ingwer als Aufguss, Tee oder klein gewürfelt

Verstopfung

Wir empfehlen Ballaststoffe in Form von:

- Weizenkleie
- Leinsamen
- Flohsamen
- Vollkornprodukten
- Gemüse
- Obst

Folgende Produkte haben eine abführende Wirkung:

- Milchsäurebakterien und Milchzucker aus gesäuerten Milchprodukten z.B. Joghurt und Buttermilch
- Pflaumen- und Sauerkrautsaft
- eingelegte Backpflaumen

Möglichst 2 Liter täglich trinken:

- Kräuter- und Früchtetee
- Mineral- und Heilwasser
- Obst- und Gemüsesäfte
- Milchgetränke wie Trinkjoghurt, Trinkmilch, Kefir



Krebsberatung in Duisburg

Haben Sie Fragen zum Thema Krebs?

Dann wenden Sie sich an uns:

Düsseldorfer Landstraße 17

47249 Duisburg

Telefon: 0203 9416 6244

E-Mail: info@krebsberatung-in-duisburg.de

Wir beraten vertraulich, kostenlos und unabhängig,
auf Wunsch auch anonym und telefonisch.

Wir sind Ärzte, Psychoonkologen und Sozialarbeiter
mit langjähriger Erfahrung in der Beratung von
Krebspatienten und deren Angehörigen.

In der Krebsberatung in Duisburg engagieren wir uns
seit 2009 für Sie.

Termine und weitere Informationen finden Sie auf
unserer Homepage:

www.krebsberatung-in-duisburg.de



Beraten - Informieren - Unterstützen

Sie möchten uns unterstützen?

Spendenkonto:

Verein zur Förderung der Krebsberatung
in Duisburg und Umgebung e.V.

Volksbank Rhein Ruhr

IBAN: DE79 3506 0386 6180 1200 06