



Ernährung bei Krebs

Zwischen vorbeugenden „präventiven“ Ernährungsratschlägen und den Ernährungsempfehlungen bei Krebs sollte unterschieden werden. Es gilt zu beachten, dass durch eine Ernährungstherapie alleine, keine Heilung möglich ist!

Es gibt aber *keine* Phase der Erkrankung, in der Ernährung *nicht* dazu beitragen könnte, die Gesamtsituation des Organismus zu verbessern, die Regenerationskräfte zu stärken und das Risiko für einen Wiederausbruch möglichst zu senken. Die Wirksamkeit der medizinischen Therapie kann verbessert sowie Nebenwirkungen von Medikamenten können gemindert werden.

Ein ungewollter Gewichtsverlust ist häufig der erste Hinweis auf eine bereits bestehende Krebserkrankung. Während einer Chemotherapie nimmt das Körpergewicht oftmals zusätzlich ab, bedingt durch Appetitlosigkeit, Veränderungen von Geschmacks- und Geruchsempfindungen sowie weiteren Nebenwirkungen. Entsprechend konzentriert sich die Betreuung onkologischer Patienten auf die aktuelle Stoffwechselsituation und den im Rahmen der Erkrankung veränderten Nährstoffbedarf.

Die Ernährungsberatung ist bei Krebserkrankungen ein notwendiger Bestandteil im Behandlungskonzept, da sich Gesamtzustand und Allgemeinbefinden durch eine angepasste Nährstoffversorgung bessern lassen. Sie sollte bereits in einer frühen Erkrankungsphase einsetzen. Stets zu warnen ist vor extremen Diäten und selbsternannten Wunderheilern, die eindrucksvolle Heilungsversprechen machen, aber oftmals leider sogar gesundheitsgefährdende Ernährungsratschläge beinhalten.

Hauptziel der Ernährungstherapie bei Tumorpatienten ist der Erhalt bzw. das Erreichen eines guten Ernährungszustandes. Dadurch kann das Immunsystem gestärkt, die körperliche und psychische Verfassung verbessert sowie die Lebensqualität gesteigert werden.

Die Ernährung sollte an die jeweilige Situation angepasst und auf die individuellen Bedürfnisse der Patienten zugeschnitten sein. Eine **Wunschkost** kann zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen, unabhängig davon, ob es sich um „gesunde“ Lebensmittel handelt.

Wichtig ist eine ausführliche Erfassung von individuellen Unverträglichkeiten. Diese können am besten mit Hilfe eines Ernährungstagebuches erfasst werden, in dem der Patient aufschreibt, wann er was gegessen oder getrunken hat und wann welche Reaktionen, wie zum Beispiel Übelkeit oder Erbrechen, aufgetreten sind.

Können durch normales Essen nicht genügend Nährstoffe aufgenommen werden, sollte in Absprache mit dem behandelten Arzt eine Ergänzung mit hochkalorischen Trinknahrungen vorgenommen werden. Nach Bedarf kann auch die Gabe von Vitaminen und anderen Mikronährstoffen sinnvoll sein.

Allgemeine Ernährungsempfehlungen:

Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt sind für den Tumorpatienten günstiger um die benötigten Nährstoffe und Energie aufnehmen zu können.

Einseitige Ernährung fördert die Appetitlosigkeit. Abwechslung in der Kost, die aus Fleisch, Fisch, Eier, Kartoffeln, Nudeln, verschiedenen Gemüse- und Brotsorten, sowie Obst, Säften, Vor- und Nachspeisen besteht, kann zum Essen anregen.

Blähende Gemüse, stark Gebratenes und stark Gewürztes sowie sehr saure und stark gesalzene Speisen finden wenig Anklang, wirken verdauungsbelastend und sollten vermieden werden.

Zu den leicht verdaulichen und hochwertigen Eiweißlieferanten gehören Fleisch, Fisch sowie Milch und Milchprodukte. Viele Krebskranke klagen über Abneigungen gegen Fleisch und Wurst. Diese Aversion bezieht sich meist nicht auf alle Fleisch- und Wurstwaren und hängt stark von der Zubereitungsart ab. Um den hohen Eiweißbedarf zu decken, sollten Sie vor allem auf Milch, Milchprodukte und Eier zurückgreifen.

Mittelmeerkost

Nach allem was wir heute wissen hat die klassische Mittelmeerkost eine gewisse vor Krebs schützende Wirkung und ist auch für Menschen mit Krebs gut geeignet. Die Mittelmeerkost enthält reichlich Gemüse und Obst und relativ wenig Fleisch. Als Speiseöl wird hauptsächlich Olivenöl verwendet, das eine günstige Zusammensetzung aufweist (unser Rapsöl ist ähnlich!).

Fazit:

Eine Krebsdiät zur Heilung von Tumoren, wie sie in Zeitschriften und der Presse häufig angepriesen werden, gibt es nicht. Krebsdiäten bergen die Gefahr einer Mangelernährung!

Im Zentrum der Ernährungstherapie steht der Erhalt bzw. die Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte. Dies ist nur möglich, wenn der Körper ausreichend Energie, Vitamine und bioaktive Substanzen bzw. Spurenelemente aufnehmen und verwerten kann. Idealerweise sollte frühzeitig eine Ernährungsberatung mit dem Ziel einer möglichst ausgewogenen, an die bestehenden Beschwerden angepassten, individuellen Ernährung stattfinden. Im Bedarfsfall kann auf hochkalorische und eiweißreiche Trinknahrungen zurückgegriffen werden.

Quelle: „Diätetische Maßnahmen zur Linderung therapiebedingter Nebenwirkungen in der Onkologie“, A. Willeke, Klinik für Tumorbiologie, Freiburg

Weiter Informationen:

„Wissenswertes zur Ernährung bei Krebserkrankungen“ Univeritätsklinikum Freiburg

„Ernährung bei Krebs“ Deutsche Krebshilfe e.V.

„Unterstützende Ernährungstherapie bei Krebserkrankungen“ Berliner Krebsgesellschaft e.V.

Tipps und Maßnahmen bei therapiebedingten Beschwerden

Appetitlosigkeit	Übelkeit / Erbrechen	Kau- und Schluckbeschwerden	Mundtrockenheit	Durchfall	Geschmacksveränderungen, -verlust
Mehrere kleine Mahlzeiten	Starke Essensgerüche vermeiden Kalte Speisen sind geruchsärmer und daher günstiger	Weiche und breiige Speisen bevorzugen (Cremesuppen, Eierspeisen, Nudel- u Hackfleischgerichte, Pudding gekochtes Obst)	Wasserreiche Lebensmittel bevorzugen (Obst, Suppen, Milchprodukte)	Reichlich Trinken (2,5-3l) in Form von: (Schwarz-)Tee, Bouillons oder Glucose-Elektrolyt-Lösungen	Lebensmittel u. Speisen auf geschmackliche Akzeptanz austesten
Starke Essensgerüche vermeiden	Ablenken durch Musik, Gespräche od. TV	Vermeiden von scharf gewürzten, geräucherten und salzigen Lebensmitteln	Häufig in kleinen Schlucken trinken	Pektinreiches Obst und Gemüse essen (Apfel, Banane, Möhren)	Starke Essensgerüche vermeiden
Speisen appetitlich anrichten	Für frische Luftzufuhr sorgen	Kühle Speisen wirken lindernd	Kaugummi kauen od. Eiswürfel lutschen	Alkohol, Kaffee u. kohlenensäurehaltige Getränke meiden	Kalte Speisen sind geruchsärmer und daher zu bevorzugen
Lebensmittel nach Appetit, nicht nach gesundheitlichen Aspekten aussuchen	Trockene Nahrungsmittel, wie Toast, Zwieback, Knäckebrot oder Kekse essen	Milchprodukte erleichtern das Schlucken: Joghurt, Butter-, Sahnezusätze beim Essen	Pfefferminz-, Salbei- u. Zitronentee regen den Speichelfluss an, ebenso Bonbons	Gut bekömmlich sind: Zwieback, Reis- od. Haferschleim, gekochter weißer Reis	Speisen nicht „überwürzen“ sonst drohen Durst und Sodbrennen
Es darf zu jeder Tages- und Nachtzeit gegessen werden	Verträglich sind meist Kartoffelpüree, Apfelmus, Kompott, Quark und Bananen Ingwertee	Säurehaltige Speisen, Obst und Fruchtsäfte meiden	Das Lutschen von 1Teel. Butter od. Öl für ca. 1 Minute pflegt die Schleimhäute	Vorsicht mit Milch und Milchprodukten, Sauermilchprodukte werden besser vertragen als Milch	Das Trinken von bitteren Getränken kann den metallischen Geschmack dämpfen
Appetitanregende Getränke anbieten	Sehr süße, fetthaltige und stark gewürzte Speisen meiden	Keine kohlenensäurehaltigen Getränke trinken	Meiden von Alkohol, Nikotin und u. scharfen Gewürze	Auf fette, blähende und stark gewürzte Speisen verzichten	Lutschen von Bonbons oder kauen von Kaugummi
Bewegung verschaffen	Lutschen von Eiswürfeln, Zitroneneis oder saure Drops	Evtl. Speisen pürieren	Mundspülungen mit Salzwasser (1 Teel. Salz auf 1 L Wasser)	Frisches Obst, säurehaltige Speisen und Getränke meiden	Mundspülungen mit (Salz-) Wasser, Kamillen- oder Salbeitee
	Flüssigkeits- und Elektrolytverluste ausgleichen	Alternativ stehen Säuglingsnahrungen zur Verfügung	Evtl. Speichelerersatzpräparate einsetzen		Speisen appetitlich anrichten