

Was essen bei Krebs?

Ernährungsempfehlungen bei onkologischen Erkrankungen

Helios Universitätsklinikum Wuppertal





Inhalt

Vorwort

Allgemeine Ernährungsempfehlungen

- Welche Bausteine benötigt unser Körper?
- Ernährungstipps als Begleittherapie
- Nahrungsergänzung

Kalorienreiche Ernährung

- Eine kalorienreiche Ernährung ist bei Mangelernährung das A und O
- Tipps und Tricks einer kalorienreichen Ernährung
- Hochkalorische Trinknahrung
 - Rezeptbeispiele für energiereiche Mixgetränke

Gesundheitliche Einschränkungen

- Appetitlosigkeit – wenn der Hunger ausbleibt
- Blähungen – schmerzhafte Luft im Bauch
- Durchfall – gestörte Darmflora
- Übelkeit und Erbrechen – Rebellion im Magen
- Verstopfung – der Darm wird träge
- Veränderungen im Nasen-, Mund- und Rachenraum
 - Rezeptbeispiele bei Kau- und Schluckbeschwerden

Empfehlungen bei Schleimhautentzündungen

- Orale Mukositis
- Gastrointestinale Mukositis

Vorwort

Liebe Patientin, lieber Patient,

Essen und Trinken ist lebensnotwendig. Die verschiedenen Bausteine der Ernährung (Makro- und Mikronährstoffe) sind für unzählige Abläufe, Stoffwechselfvorgänge, Reaktionen und Reparaturen im Körper wichtig. Ernährung bedeutet aber nicht nur Nahrung zuzuführen, sie hängt auch eng mit unserem Wohlbefinden (Freude, Genuss, Gesellschaft ...) zusammen.

Ein guter Ernährungszustand kann den Verlauf einer Krebsbehandlung positiv beeinflussen. Es hilft unserem Körper die geplanten Therapien besser zu verarbeiten und die Mobilität aufrecht zu halten. Zudem stärkt es das Immunsystem.

So vielfältig Krebs auch ist, eins haben die erkrankten Zellen gemeinsam, was sie von gesunden Körperzellen unterscheidet: Gesunde Zellen unterliegen dem „programmierten Zelltod“ (Apoptose). Dieser Mechanismus ist jedoch bei Krebszellen ausgeschaltet. Krebszellen sind also in der Lage sich zu „maskieren“. So können sich kranke Zellen ungestört und unkontrolliert vermehren. Für dieses rasante Wachstum benötigt der bösartige Tumor sehr viel Energie. Diese Energie entzieht er dem Körper und der Stoffwechsel verändert sich zugunsten der Krebszellen. Der Tumor ernährt sich also autonom. Er beschafft sich seine Nährstoffe unabhängig von der Nahrungszufuhr und des Ernährungszustandes. Gleichzeitig bildet der Tumor bestimmte Botenstoffe (Hormone, Zytokine). Diese können unter anderem zu Appetitverminderung, Geschmacks- und Geruchsveränderungen führen. Deshalb ist eine ausgewogene Ernährung für Krebspatienten umso wichtiger.

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wie Sie Ihre Krebstherapie mit Hilfe einer gesunden Ernährung unterstützen können, sprechen Sie uns gerne an. Wir helfen Ihnen sehr gerne dabei, wissenschaftlich fundiert und ärztlich begleitet. Zudem erfahren Sie in diesem Flyer die wichtigsten Grundlagen rund um das Thema Ernährung.

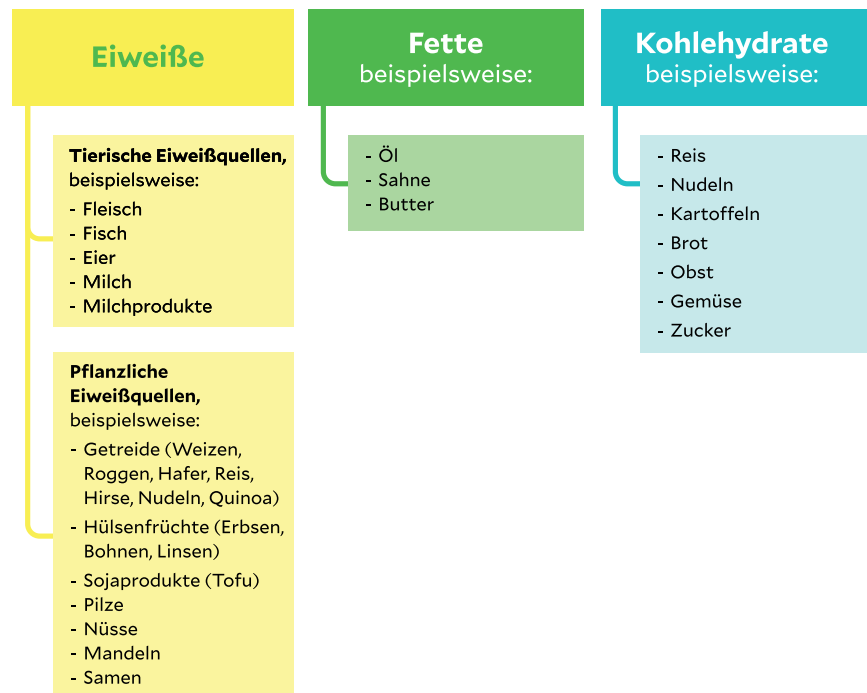
Ihr Team der Onkologischen Ambulanz



Allgemeine Ernährungsempfehlungen

Welche Bausteine benötigt unser Körper?

Zunächst unterteilt man unsere Nahrung in drei große Bausteine, die auch Makronährstoffe genannt werden:



Kohlenhydrate liefern uns vor allem Energie. Eiweiße, auch Proteine genannt, sind für die Auf- und Abbauprozesse wichtig. Jede Zelle in unserem Körper enthält Eiweißbausteine. Sie dienen der Erhaltung von Muskulatur,

Organen, Blut- sowie Nervenzellen und sind an der Funktion unseres Immunsystems beteiligt.

Ein guter Ernährungszustand ist besonders wichtig für Krebspatienten, denn er hilft unterstützend bei Therapien wie einer Chemotherapie.

Ernährungstipps als Begleittherapie

- Regelmäßige Mahlzeiten, 3-5 Portionen/Tag
- Abwechslungsreich und vollwertig essen
- Oft Fisch verzehren
- Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte mit Eiern, Milch und Milchprodukten und Fleisch kombinieren
- Fleischverzehr 3x wöchentlich
- Gemüse und Obst nach Saison
- Pflanzenöle verwenden (Rapsöl, Olivenöl)
- Ausreichend trinken, 1,5 bis 2 Liter täglich, über den Tag verteilt
- Nüsse und Samenfrüchte verzehren

Bei einer sehr reduzierten Energie- und Nährstoffzufuhr sollten Sie vor allem auf eiweißreiche Nahrungsmittel mit einer hohen biologischen Wertigkeit (Qualität der Proteine) zurückgreifen sowie auf Nahrungsmittel mit einer hohen Energiedichte. Dazu zählen zum Beispiel Vollfettquark, Sahne, Öl und Nüsse.

Tierische Eiweißquellen ähneln dem menschlichen Eiweiß und verfügen somit über eine höhere biologische Wertigkeit als pflanzliche Eiweißquellen.

Leitlinien empfehlen bei einer Eiweißmangelernährung eine tägliche Eiweißzufuhr von 1,3 bis 1,5 g pro kg Körpergewicht. In einigen Fällen kann der Eiweißbedarf noch höher liegen. Für eine erhöhte Aufnahme an Eiweiß sollte keine Nierenfunktionsstörung vorliegen. Bitte sprechen Sie unser Team an. Wir helfen gerne bei der Berechnung Ihres täglichen Nährstoffbedarfes.

Beispiele für Eiweißgehalte von Lebensmitteln

Lebensmittel

g Eiweiß pro 100g (circa Angaben)

Tierische Produkte

Huhn	18,5
Pute	24
Rind	22
Schwein	22
Thunfisch	21,5
Zander	19
Garnele	18,6



Gouda	25
Emmentaler	29
Joghurt	3
Quark	12
Kuhmilch	3,3



Hülsenfrüchte

Walnüsse	15
Cashewnüsse	17
Haselnüsse	13
Sonnenblumenkerne	26,5
Linsen	23,5
Erbsen	23



Getreide

Reis	2
Amarant	16
Quinoa	15
Weizen	12
Roggen	12
Dinkel	14
Hirse	11



Nahrungsergänzung

Eine verminderte Vitamin- und Nährstoffbilanz kann bei Krebspatienten verschiedene Ursachen haben:

- Erschwerte Nahrungsaufnahme durch Nebenwirkungen der Therapie (Übelkeit, Erbrechen, Schleimhautentzündungen)
- In manchen Fällen verhindert der Tumor selbst – durch seine Lage oder einen stimulierenden Einfluss auf den Stoffwechsel – eine ausreichende Versorgung. Besonders häufig betroffen sind:
 - Patienten mit Leukämie und anderen hämatologischen Tumoren, insbesondere nach einer Stammzelltransplantation
 - Patienten, deren Magen-Darm-Trakt vom Tumor betroffen ist



Bei der Einnahme von Nahrungssupplementen sollten folgende Punkte beachtet werden:

- **Keine Selbstmedikation:** Eine ärztliche Absprache ist immer notwendig!
- Sie ersetzen keine ausgewogene Ernährung
- Vor der Einnahme sind Laboruntersuchungen in Absprache mit Ihrem Arzt empfehlenswert
- Geeignet sind Präparate aus der Apotheke
- Können Strahlen- und Chemotherapie beeinflussen

Kalorienreiche Ernährung



Eine kalorienreiche Ernährung ist bei Mangelernährung das A und O

Mangelernährung beschreibt den Zustand eines Energie- und Nährstoffdefizites. Ausgelöst durch verschiedene Faktoren, beispielsweise eine verminderte Nahrungsaufnahme, die eingeschränkte Aufnahme von Nahrungsbestandteilen, unzureichende Aufspaltung der Nahrungsbestandteile oder einen erhöhten Abbau von Eiweißen durch eine veränderte Stoffwechsellage. Das kann den Regenerationsprozess des Körpers negativ beeinflussen und ist für Sie als Patient daher von besonderer Bedeutung.

Wie Sie eine kalorienreiche Kost in Ihren Alltag einbauen können, stellen wir Ihnen im Folgenden vor.

Tipps und Tricks einer kalorienreichen Ernährung

Wählen Sie fettreiche Lebensmittel:

- **Vollfettmilch, -milchprodukte:** Sahne, Quark, Kefir, griechischer Joghurt, Dickmilch, Käse (Camembert, Bergkäse, Butterkäse, Cheddar, Gorgonzola, Gouda, Ofenkäse, Appenzeller), Kaffeesahne, Mascarpone, Creme fraiche
- **Fettfische:** Hering (Atlantik), Buttermakrele, Aal, Thunfisch, Lachs, Heilbutt, Sardinen, Rollmops
- **Fettreiche Fleischsorten:** Mett, Hammelbrust, Hammelkotelett, Gans, Nackensteak, Schweinebauch, Rippchen, Speck, Bacon, Leberkäse
- **Fettreiche Wurstsorten:** Cervelatwurst, Mortadella, Mettwurst, Wiener, Salami, Leberwurst, Teewurst, Blutwurst, Fleischwurst

- Nüsse (Pekannüsse, Macadamia, Walnüsse, Paranüsse, Haselnüsse, Erdnüsse), Mandeln, Pistazien, Kürbiskerne, Studentenfutter, Kokosraspeln
- **Fette/Öle:** Olive-, Raps-, Lein-, Kokosöl, Butter, Margarine, Schweineschmalz
- **Sonstiges:** Blätterteig, Avocado, Ei(gelb), Oliven, getrocknete Tomaten, Pudding, Schokolade, Eiweißriegel, Müsliriegel
- **Kalorienreiche Getränke:** Milchshake, Kakao, Mandel-, Sojamilch, Latte Macchiato, Caro Kaffee/Muckefuck, Chai Latte, Säfte, Malzbier, Limonaden, Eistee, Smoothies, Gemüsesäfte

Tipps bei der Umsetzung im Alltag:

- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.
- Gönnen Sie sich Zwischenmahlzeiten und Nachtische, z.B. Kekse, Kuchen mit Sahne, Eis, Schokolade, Minisalami, Smoothie, Sahnejoghurt, Nüsse etc..
- Planen Sie eine Spätmahlzeit vor dem Zubettgehen ein.
- Verwenden Sie Streichfett auf Ihrem Brot/Brötchen.
- Belegen Sie Ihr Brot/Brötchen zusätzlich mit einem gekochten Ei, streichen Sie Vollfettquark unter die Marmelade.
- Verfeinern Sie Ihre Soßen mit Sahne.
- Verwenden Sie Traubenzucker anstatt Haushaltszucker (halbe Süßkraft, gleiche Energiedichte).
- Wenn Sie schnell satt werden, vermeiden Sie vor und während des Essens das Trinken.

Reichen diese Maßnahmen nicht aus, um Ihr Gewicht zu stabilisieren, gibt es die Möglichkeit, Zusatzernährung in Form von hochkalorischer Trinknahrung und (Eiweiß)-pulver zur Anreicherung der Mahlzeiten einzusetzen. Trinknahrungen können von Ihrem Onkologen oder Hausarzt rezeptiert (verordnungsfähig) werden.



Hochkalorische Trinknahrung

Wir helfen bei der Suche nach dem geeigneten Produkt.
Bitte sprechen Sie uns an!

- Bauen Sie die Trinknahrung zwischen den Mahlzeiten ein.
- Verfeinern Sie Ihre Suppen, Soßen, Smoothies, Milchshakes, Getränk, Pürees mithilfe von neutralen Varianten.
- Starten Sie langsam – starten Sie mit einer Trinknahrung pro Tag – schluckweise trinken.
- Bei guter Verträglichkeit kann die Anzahl der Trinknahrungen langsam gesteigert werden.
- Gekühlt schmecken süße und fruchtige Varianten meist besser als bei Zimmertemperatur.
- Frieren Sie die Trinknahrung in Eisformwürfel ein und verzehren Sie die Trinknahrung als Eisvariation.
- Wenn es Ihnen schwer fällt die Trinknahrung einzunehmen, kann es hilfreich sein, im Laufe des Tages kleine Portionen schluckweise einzunehmen.
- Verbrauchen Sie geöffnete Trinknahrung gekühlt innerhalb von 24 Stunden.
- Treten Unverträglichkeiten auf, sprechen Sie uns unbedingt an!
Wir finden Alternativen für Sie.

Rezeptbeispiele für energiereiche Mixgetränke

Soft-Schoko-Drink

294 kcal

Zutaten pro Person:

- 1 EL Schokoladensauce
- 50 g Magerquark
- 100 ml Milch (3,5% Fett)
- 50 ml Sahne
- 1 TL Schokoladenstreusel
- 2 EL Maltodextrin

Zubereitung:

Alle Zutaten (außer den Schokoladenstreuseln) in einem Mixer pürieren.
Anschließend mit Streuseln garnieren.
Kalt servieren.

Mango-Mandel-Drink

497 kcal

Zutaten pro Person:

- ½ Mango
- 50 g Magerquark
- 150 ml Milch (3,5% Fett)
- 50 ml Sahne
- 2 EL Maltodextrin
- 1 EL kalt gepresstes Maiskeimöl
- 1 EL Mandelmus

Zubereitung:

Die Mango schälen, entkernen, zerkleinern.
Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.
Kalt servieren.

Erdbeermilch-Drink

440 kcal

Zutaten pro Person:

- 125 g Erdbeeren
- 50 g Magerquark
- 125 ml Milch (3,5% Fett)
- 50 ml Sahne
- 2 EL Maltodextrin
- 1 EL kalt gepresstes Maiskeimöl
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 EL Zucker

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.
Kalt servieren.

KiBa (Kirsch-Bananen)-Drink

513 kcal

Zutaten pro Person:

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| 1 kleine Banane | 2 EL Maltodextrin |
| 50 g Magerquark | 1 EL kaltgepresstes Maiskeimöl |
| 150 ml Milch (3,5% Fett) | 1 EL Kirschsirup |
| 50 ml Sahne | 1 TL Zucker |

Zubereitung:

Die geschälte Banane in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Kalt servieren.



Tomaten-Möhren-Clou

321 kcal

Zutaten pro Person:

1 Tomate oder 70 ml Tomatensaft
100 ml Möhrensaft
50 g Magerquark
75 ml Sahne
2 EL Maltodextrin
1 EL kalt gepresstes Maiskeimöl
Worcestersauce
Frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und grob zerkleinern. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Mit Pfeffer und Worcestersauce abschmecken.

Avocado-Power

535 kcal

Zutaten pro Person:

½ Avocado
50g Magerquark
1 EL Joghurt (3,5% Fett)
150 ml Milch (3,5% Fett)
75 ml Sahne
2 EL Maltodextrin
1 EL Maiskeimöl
1 TL Zitronensaft
1 EL Kresse
1 Stück frisch geriebener Ingwer
Pfeffer
Nach Belieben einige Spritzer Tabasco

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.

*Die Rezeptbeispiele stammen von der Firma Roche:
Energieriche Mixgetränke – raffiniert kreieren*

Tipps

- Statt Maiskeimöl können Sie Sonnenblumöl verwenden
- Tauschen Sie nach Belieben die Obstsorten aus
- Sie können auch tiefgefrorene Obstsorten verwenden
- Alle Rezepte können auch ohne Maltodextrin hergestellt und verzehrt werden. Beachten Sie, dass 1 EL Maltodextrin 12,5 g (ca. 1 Messlöffel) ca. 48 kcal enthält



Gesundheitliche Einschränkungen

Ernährung bei gesundheitlichen Einschränkungen

Krebserkrankungen und deren Behandlung können Auswirkungen auf die Gesundheit des Magen-Darm-Trakts haben. So können sich beispielsweise Appetitlosigkeit, Blähungen, Durchfall, Übelkeit und Erbrechen sowie Verstopfungen einstellen. Auslöser ist zum einen der Tumor selbst und seine Botenstoffe, aber auch die antitumoralen Therapien (z. B. Chemo- und Strahlentherapie) können aufgrund von Nebenwirkungen die genannten Symptome auslösen oder verstärken.

Wir geben Ihnen im Folgenden Tipps und Tricks an die Hand, was Sie dagegen tun können.

Appetitlosigkeit – wenn der Hunger ausbleibt

- Essen und trinken Sie worauf Sie Lust haben und was Sie gut vertragen.
- Ein kleiner Aperitif vor dem Essen erhöht den Appetit.
- Lenken sie sich z.B. durch Lesen oder Fernsehen während des Essens ab.
- Halten Sie immer Snacks für zwischendurch bereit.
- Essen Sie mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt.
- Halten Sie sich Vorräte (z.B. Fertiggerichte, tiefgekühlte Kost) bereit, die ohne großen Aufwand zubereitet werden können.
- Richten Sie Ihr Essen ansprechend an.
- Vermeiden Sie Essensgerüche in der Wohnung (gut lüften, brennende Kerze aufstellen).
- Vermeiden Sie Ihre Lieblingsspeisen an den Therapietagen.
- Vermeiden Sie die vermehrte Flüssigkeitsaufnahme vor dem Essen – das sättigt unnötig.

- Greifen Sie öfter zu Appetitanregern wie:
 - Bitterstoffe als Tee oder Gewürz, z.B. Ingwer, Salbei, Zimt, Kresse, Chicorée, Schafgarbe
 - Geeignete Getränke sind Bitter Lemon, Tonic Water
 - Bewegung vor dem Essen regt den Stoffwechsel an.
 - Prokinetika wie Kümmel, Angelikawurzel, Mariendistel Früchte
- Nach ärztlicher Absprache können zusätzlich Medikamente aus der Apotheke hilfreich sein. Hier beraten wir Sie gerne!

Blähungen – schmerzhaft Luft im Bauch

Darmgase entstehen bei der Verdauung von Kohlenhydraten, Eiweißen und vor allem bei einer ballaststoffreichen Ernährung. Oft sind sie durch Stress, Hektik, schnelles Essen und falsche Ernährung bedingt. Aber auch Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes können ein Auslöser sein.

Was Sie bei Blähungen selbst tun können:

- Nehmen Sie sich für Ihre Mahlzeiten genügend Zeit.
- Kauen Sie gründlich – „gründlich gekaut, ist halb verdaut“.
- Bewegung regt die Verdauung an und lässt Darmgase leichter entweichen.
- Massieren Sie Ihren Bauch mit Kümmelöl im Uhrzeigersinn (rechts unten beginnend).
- Wärme entspannt den Bauch (Kirschkernkissen, warmes und nasses Frotteehandtuch mit Kümmelöl beträufelt oder warme Kamille-Umschläge).
- Nehmen Sie entblähende Lebensmittel zu sich, beispielsweise Anis, Fenchel, Kümmel, Melisse, Ingwer, Kamille, Wermut, Salbei, z.B. in Form von Tee.

Bei sehr starken Blähungen können Medikamente Abhilfe schaffen. Sprechen Sie Ihre(n) Ärztin/Arzt an.

Wenn Sie unter starken Blähungen leiden, sollten Sie blähende Lebensmittel vermeiden:

- Hülsenfrüchte
- Zwiebeln, Knoblauch
- Kohlensäurehaltige Mineralwässer
- Frisches Brot
- Vollkornbrot
- Müsli
- Kohlsorten
- Pilze
- Eier
- frittierte Speisen
- Zuckeraustauschstoffe (Fruchtzucker, Sorbit, Xylit, Isomalt, Mannit, Maltit)
- Unreifes Obst
- Kaugummi kauen (Luft wird geschluckt)

Wollen Sie nicht vollständig auf diese Lebensmittel verzichten, würzen Sie Ihre Speisen mit Kreuzkümmel, Koriander oder Ingwer.





Durchfall – gestörte Darmflora

Durchfall wird oftmals durch eine Störung der Darmflora ausgelöst. Krankmachende Bakterien verdrängen die guten Bakterien und nehmen Überhand. Sprechen Sie bei Auftreten der Beschwerden, die länger als drei Tage andauern, Ihre(n) Ärztin/Arzt an. Medikamente können Ihnen helfen den Durchfall zu stoppen.

Bei Durchfall können folgende Lebensmittel helfen:

- Lange gezogener schwarzer oder grüner Tee (ca. 20 Min. ziehen lassen)
- Tee von getrockneten Erdbeer-, Brombeer-, Pfefferminzblättern, Kamillenblüten
- Kräutertees
- Kohlensäurearme/-freie Mineralwässer
- Verdünnte Saftschorlen
- Klare Brühen
- Wasserkakao
- Schleimsuppen aus z.B. Haferflocken, Reis, Leinsamenschrot, Graupen, Gersten (in Wasser oder Brühe gekocht)
- Schokolade mit einem Kakaoanteil von > 70%

- Pektinreiche Lebensmittel wie geriebener Apfel mit Schale (3–5x tgl.), Heidelbeeren, zerdrückte Banane, gekochte Karotte, Pastinake
- Nudeln, Kartoffeln
- Trockengebäck
- Getoastetes Brot
- Eine Messerspitze Muskatnuss in einem Glas Wasser aufgelöst wirkt entkrampfend und beruhigt die Darmmuskulatur
- Ingwer beruhigt die Magen-Darm-Schleimhaut

Was Sie besser meiden sollten:

- Rohes Gemüse und Obst, z. B. Zitrusfrüchte, Steinobst, unverdünnte Obstsaften, Lauch, Kohlsorten, Zwiebeln
- Fettige, gebratene, frittierte Lebensmittel
- Milch, verträglicher sind Joghurt und Quark
- Süßstoffe/Zuckeraustauschstoffe
- Alkoholische oder koffeinhaltige Getränke
- Nikotin

Weitere Tipps:

- Rehydratationslösung (WHO-Lösung) ist einfach selbst herzustellen und unterstützt die Stabilisierung des Elektrolythaushaltes.
- 4 nicht gehäufte Teelöffel Traubenzucker, $\frac{3}{4}$ Teelöffel Kochsalz, 1 Teelöffel Natrium-Bicarbonat (= Soda/Natron), ca. 200 ml Orangensaft und 1 Liter abgekochtes Wasser – dies über den Tag verteilt trinken
- Glukose-Elektrolyt-Lösung kann helfen, den Elektrolythaushalt zu stabilisieren (in der Apotheke erhältlich).
- Smektit: natürliches Mineral, was sich schützend auf die Magen-Darm-Schleimhaut legt (in der Apotheke erhältlich)
- Aufbau der Darmflora mithilfe von milchsäuren Lebensmitteln wie Joghurt, Quark, Kefir, milchsauer eingelegte Gewürzgurken etc. oder Medikamenten (Probiotika)
- Sprechen Sie Ihre(n) Ärztin/Arzt an, wenn Sie das Gefühl haben, an Lebensmittelunverträglichkeiten zu leiden.

Übelkeit und Erbrechen – Rebellion im Magen

Einige Menschen leiden gerade während und eine gewisse Zeit nach den Therapietagen unter Übelkeit und Erbrechen. Aber auch andere Ursachen können zu Übelkeit und Erbrechen führen. Sie selbst können viel dagegen tun:

- Essen Sie bereits vor dem Aufstehen sowie zwischendurch trockenes Gebäck (z.B. Zwieback, Butterkeks, Salzgebäck).
- Lutschen Sie Bonbons.
- Bevorzugen Sie leichte Kost.
- Meiden Sie fettige, scharf angebratene, stark gewürzte, blähende Speisen, fette Fisch- und Wurstsorten.
- Bitterstoffe als Tee oder Gewürz aufnehmen, wie Ingwer, Salbei, Zimt, Kresse, Chicorée, Schafgarbe.
- Essen Sie Haferflocken, z.B. mit Wasser oder Milch, Brühe, frischem Obst oder Obstgläschen.
- Essen Sie geschroteten Leinsamen, z.B. mit Wasser, Brühe oder Joghurt. Die Schleimstoffe legen sich schützend über den Magen-Darm-Trakt und wirken beruhigend.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr nach dem Erbrechen.
- Nehmen Sie eine aufrechte Haltung während und kurz nach dem Essen ein.
- Lenken sie sich beispielsweise durch Lesen oder Fernsehen während des Essens ab.
- Essen Sie mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt.
- Vermeiden Sie Essensgerüche in der Wohnung (gut lüften, auch eine brennende Kerze hilft).
- Vermeiden Sie Ihre Lieblings Speisen.
- Akupressur-Armbänder können Abhilfe bei Übelkeit verschaffen (z.B. SEA-Band, erhältlich in der Apotheke und im Internet).
- Tragen Sie lockere Kleidungsstücke.

Verstopfung – der Darm wird träge

Verstopfungen können mit Blähungen, Schmerzen und Krämpfen einhergehen. Ursachen können unter anderem eine ballaststoffarme Ernährung, zu wenig Bewegung und eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr sein. Der Darm wird träge. Doch auch Erkrankungen sowie Chemo- und Strahlentherapien und Medikamente können zu einer Verstopfung führen.

Tipps und Tricks bei Verstopfung:

1. Ballaststoffreiche Ernährung – bauen Sie langsam Ballaststoffe in Ihren Alltag ein, z.B.:
 - Müsli
 - Haferflocken
 - Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Reis)
 - geschrotete Leinsamen
 - Nüsse
 - Hülsenfrüchte
 - Kohlgemüse
 - Trockenobst
 - Äpfel mit Schale
 - Beerenobst
2. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr – Ballaststoffe binden Wasser und beginnen zu quellen. Dieses macht einen weichen Stuhl. Ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr kann die Verstopfung verstärkt werden. Geeignete Getränke sind zum Beispiel Wasser, Schorlen, Tee und Kaffee.
3. Zu wenig Bewegung macht den Darm träge. Tägliche Bewegung ist deshalb sehr wichtig und regt die Verdauung an.



Weitere Tipps:

- Milchzucker macht den Stuhl weich.
- Morgens ein Glas kaltes Wasser auf nüchternen Magen regt die Verdauung an.
- Kaugummi kauen regt die Verdauung an.

- Bauchmassagen
- Ruhe und Zeit für den Toilettengang nehmen
- Ggf. Glycerin-Zäpfchen, wenn der erste Teil des Stuhles hart ist

Was Sie besser meiden sollten:

- Stopfende Lebensmittel wie Kakaopulver, Schokolade, lange gezogenen schwarzen und grünen Tee
- Abführmittel! Sie helfen zwar in der akuten Situation, auf Dauer wird die Verdauung gestört, es kann vermehrt zur Verstopfung führen und ggf. Entzündungsprozesse im Magen-Darm-Trakt auslösen.

Veränderungen im Nasen-, Mund- und Rachenraum

Durch eine Krebsbehandlung kann sich der Körper stark verändern, auch im Nasen-, Mund- und Rachenraum. Oft hilft schon eine Ernährungsumstellung, um die Beschwerden zu lindern.

1. Geschmacks-/Geruchveränderungen

Geschmacks- und Geruchsveränderungen können sofort und plötzlich oder im Laufe der Erkrankung und Therapien auftreten. Zum Beispiel nehmen Sie unangenehme Gerüche stärker wahr oder empfinden Geschmäcker anders als vorher, werden „wählerischer“. Das kann im Alltag sehr belastend sein.

Was Sie selbst tun können:

- Ein brennendes Streichholz oder eine Kerze verdrängen unangenehme Gerüche.
- Gründliches Lüften während und nach dem Kochen vermindert Gerüche.
- Beträufeln Sie vorsichtig Ihre Hände oder ein Tuch in Ihrer Nähe mit Zitronensaft, der Duft wird oft als angenehm empfunden.
- Dünsten verbreitet weniger Gerüche als Anbraten.
- Vermeiden Sie Kost mit starken Gerüchen, z.B. Fisch, frittierte Lebensmittel, Knoblauch, Zwiebeln, Lauch oder Kohl.

- Frieren Sie Essen ein, dadurch sind Sie flexibler in der Auswahl auf ihren aktuellen Appetit.
- Verwenden Sie bei metallischem Geschmack anstatt Besteck und Töpfen aus Metall oder Edelstahl besser Glas- und Kunststoffgegenstände.
- Bitterstoffe wirken dem metallischen Geschmack entgegen, z.B. Bitter Lemon.

2. Mundtrockenheit

Bei ausgeprägter Mundtrockenheit hilft häufig:

- Ausreichende und häufige Flüssigkeitszufuhr
- Speichelfluss mithilfe von Zitronen- oder Orangenlimonade anregen
- Viele kleine Mahlzeiten mit etwas Flüssigkeit über den Tag verteilt essen.
- Weiche und flüssige Kost sind zu bevorzugen.
- Lippen und Mundraum mithilfe eines Schwamms anfeuchten.
- Kaugummi kauen und Bonbons lutschen regen den Speichelfluss an.
- Künstlicher Speichel ist in der Apotheke in Form von Gel, Spray, oder Lösungen erhältlich.

3. Kaustörung

Das Kauen ist beeinträchtigt?

Dann helfen Ihnen unter Umständen folgende Maßnahmen:

- Legen Sie ein besonderes Augenmerk auf Ihre Mundhygiene.
- Regen Sie Ihren Speichelfluss an (siehe Mundtrockenheit).
- Oftmals hilft ein Zahnarztbesuch: Die Behandlung von Karies, Parodontitis und anderen Zahnerkrankungen sowie die Anpassung der Zahnprothese können Abhilfe schaffen, ebenso wie die Behandlung von oraler Mukositis und Pilzbefall.



4. Schluckstörung

Durch die Behandlungen können Schwellungen und Reizungen im Hals entstehen. Das ist ganz normal, erschwert aber das Aufnehmen von Nahrung. Dagegen hilft beispielsweise:

- Eine homogene Konsistenz der Speisen und weiche Kost erleichtern den Schluckvorgang, z. B. Cremesuppen, Rührei, Milchshakes, Trinknahrung, Eiscreme, Babynahrung, Milchreis, Quarkspeisen, Frikassee, weicher Fisch, Weißbrot ohne Rinde, eingeweichte Cornflakes, Tofu, Konservenobst.
- Eintöpfe mit verschiedenen Konsistenzen sowie rohes Gemüse, Salat und grobkörnige Vollkornprodukte meiden
- Eine aufrechte Sitzhaltung mit angelehntem Rücken während des Essens entspannt und erleichtert die Lebensmittelaufnahme.
- Trinken Sie mithilfe eines Strohhalmes.
- Beeinflussen Sie die Konsistenz von Speisen und Getränken gegebenenfalls mithilfe von Dickungsmitteln und reichern Sie sie hochkalorisch an.
- Lassen Sie sich während der Mahlzeiten Zeit.

Rezeptbeispiele bei Kau- und Schluckbeschwerden

Instant-Haferflocken als Bindemittel

Orangen-Bananen-Shake

Zutaten pro Person:

- 100 g Banane
- 200 ml Orangensaft
- 10 g Instant-Haferflocken
- 5 g Honig
- 5 ml Zitronensaft

Zubereitung:

Alle Zutaten mit einem Standmixer oder Pürierstab fein pürieren. Bei Bedarf zusätzlich durch ein Sieb passieren.



Agar-Agar als Bindemittel

Gelierte Möhrenstreifen

Zutaten pro Person:

- 150 ml Möhrensaft
- 2 g Agar-Agar
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. 100 ml Möhrensaft in eine Schüssel geben.
2. Restlichen Saft in einem Topf zum Kochen bringen, Agar-Agar einrühren, nochmals aufkochen. Zum Möhrensaft in die Schüssel geben, mit Zucker und Salz abschmecken.
3. In eine Tasse oder eine kleine Muffin-/Auflaufform geben und abgedeckt im Kühlschrank etwa 1 Stunde stocken lassen. Danach auf ein Brett stürzen und in Streifen schneiden.

Grieß als Bindemittel

Marzipan-Grießschnitten

Zutaten pro Person:

- 110 ml Vollmilch
- 5 g Marzipanrohmasse
- 10 g Zucker
- 2 g Vanillezucker
- 25 g Vollkorn Grieß
- Rapsöl zum Fetten der Form

Zubereitung:

1. Eine Tasse oder eine kleine Muffin-/Auflaufform (Inhalt 150 ml) mit Rapsöl gut fetten.
2. Milch mit Marzipan, Zucker und Vanillezucker zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen, Grieß mit einem Schneebesen einrühren und etwa 3 Minuten quellen lassen. Zwischenzeitlich durchrühren.
3. Den Grießbrei in die vorbereitete Form füllen, 1 Stunde im Kühlschrank stocken lassen.
4. Grießschnitten auf ein Brett stürzen und in Streifen schneiden.

Ei und Stärke als Bindemittel

Brokkoli-Timbale

Zutaten pro Person:

- 125 g Brokkoli
- Salz, Pfeffer
- 45 g Ei
- 15 ml Vollmilch oder Sahne
- 3 g Mais- oder Kartoffelstärke (ca. ein halber Teelöffel),
- Rapsöl zum Einfetten der Form

Zubereitung:

1. Eine Tasse oder eine kleine Muffin-/Auflaufform (Inhalt 150 ml) mit Rapsöl gut fetten.
2. Brokkoli in Salzwasser weich garen.
3. In der Zwischenzeit Ei, Milch und Stärke mit einem Schneebesen verquirlen (= Timbalemasse).
4. Die Timbalemasse zum gegarten Brokkoli geben und alles mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Masse in die vorbereitete Form geben.
6. Garen im Wasserbad im Ofen (200°C Ober-/Unterhitze, 180°C Umluft) für ca. 45 Minuten.
7. Das fertige Brokkoli-Timbale aus der Form stürzen.

Die Rezepte stammen aus dem Flyer: In Form – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – DGE-Praxiswissen- Kau- und Schluckstörung in der Klinik

Empfehlungen bei Schleimhautentzündungen

Die Schleimhaut im gesamten Magen-Darm-Trakt unterliegt einer schnellen Zellerneuerung. Zytostatika und Strahlentherapien greifen schnell wachsende Zellen, also auch unsere Schleimhaut an. Es können dadurch Schleimhautentzündungen (Mukositis) im gesamten Magen-Darm-Trakt auftreten. Diese sind oftmals schmerzhaft und können Ihre Lebensqualität negativ beeinflussen. Je nach Ausprägung muss gegebenenfalls eine Therapie pausiert werden.

Schleimhautentzündungen werden wie folgt unterschieden:

- Orale Mukositis (betroffenes Areal: Mund)
- Gastrointestinale Mukositis (betroffenes Areal: Speiseröhre, Magen, Dünn-, Dick-, Enddarm)

Orale Mukositis

Wie Sie selbst vorbeugen können:

- Regelmäßige Befeuchtung durch Mundspülung, z.B. mit isotonischer Kochsalzlösung 3-4x täglich, Dauer: 1 Minute
- 30 Minuten Eiswürfel lutschen
- Pflege der Zähne mit einer weichen Zahnbürste
- Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide und/oder Interdentalbürsten
- Vermeidung von reizenden Stoffen (Alkohol- oder zuckerhaltige Lösungen, Tabak, scharfe und heiße Speisen, säurehaltige Lebensmittel)
- Fortlaufende Kontrolle auf Verletzungen und Schmerzen



Maßnahmen bei einer bestehenden oralen Mukositis können in Absprache mit Ihrer/m Ärztin/Arzt u. a. folgende sein:

- Einhaltung der Hygienemaßnahmen
- Mundspülung mit Doxepin oder Opioiden
- Aufbringung von betäubend wirkenden Lösungen
- Schmerzmittel
- Mundspülungen, hergestellt in der Apotheke

Günstige Kostform bei einer oralen Mukositis:

- Viele kleine Mahlzeiten
- Weiche und/oder pürierte Kost, z. B. Omelette, Rührei, Kartoffelpüree, Möhreintopf, Leberkäse, Würstchen, Babygläschen, Avocados, Schmelzflocken, Toast/Weißbrot (leicht getoastet)
- Verzehr von sehr reifem Obst
- Vermeiden Sie sehr säurehaltige, süße oder bittere sowie zu heiße Lebensmittel und Getränke
- Obstsaft verdünnen
- Krümelige, scharfkantige Lebensmittel meiden
- Lebensmittel gemeinsam mit Öl, Sahne, Crème fraîche verzehren, dies erhöht die Gleitfähigkeit der Speisen

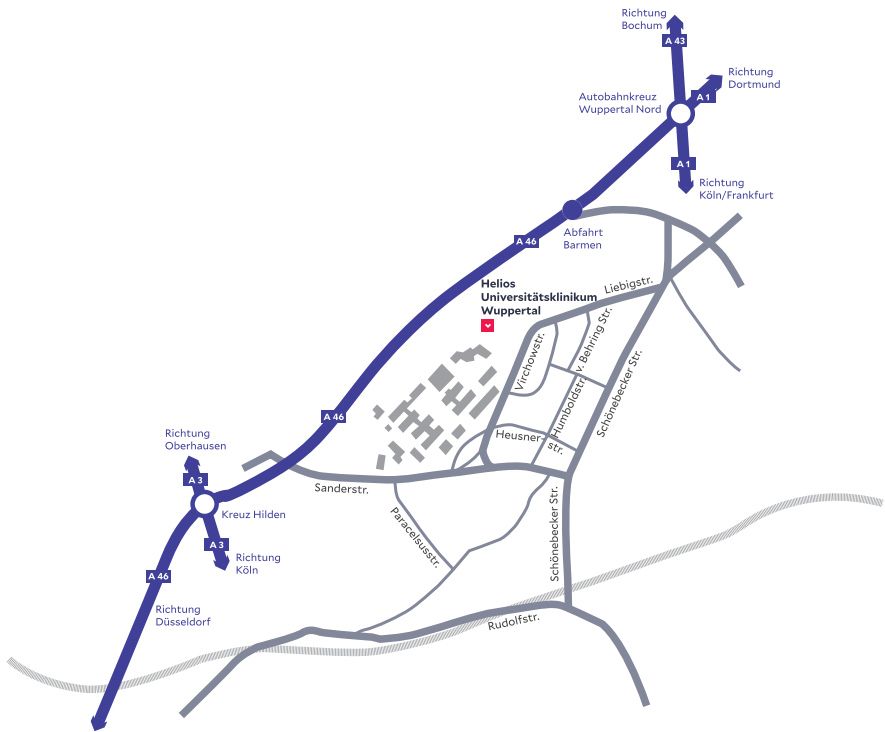
- Kühlende Lebensmittel wie Eiscreme oder Sorbet verzehren (schmerzlindernd)
- Mundspülung mit Leinsamenschleim: 1-2 TL Leinsamen mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 30 Minuten ziehen lassen, abseihen, abkühlen lassen
- Salbei-, Thymian-, Fenchel- und Kamillentee trinken
- Eibischaufguss (erhältlich in Apotheke) – enthält beruhigende Schleimstoffe
- Salbeibonbons lutschen
- Ggf. Unterstützung durch Trinknahrung, wenn Sie Probleme bei der Nahrungsaufnahme haben

Gastrointestinale Mukositis

Maßnahmen bei einer bestehenden oralen gastrointestinalen Mukositis können in Absprache mit Ihrer/m Ärztin/Arzt u. a. folgende sein:

- Medikamente gegen Durchfall wie Loperamid mit Octreotid (verschreibungspflichtig)
- Synbiotika-Gabe zur Vorbeugung gegen Durchfall – dies aber nur nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt
 - Probiotika (Milchsäurebakterien, z.B. Joghurt, Kefir, Dickmilch, Käse oder fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut)
 - Präbiotika (unverdauliche Lebensmittelbestandteile, z.B. Müsli, Vollkornbrot/-nudeln, Getreideflocken, Leinsamen oder Haferkleie, aber auch Flohsamenschalen, Chiasmen, Gemüse, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte, Pilze, Popcorn oder getrocknete Früchte)





Helios Universitätsklinikum Wuppertal

Universität Witten/Herdecke

—

Onkologische Ambulanz

Bianca Bethge

Telefon: (0202) 896-3263

E-Mail: bianca.bethge@helios-gesundheit.de

Heusnerstraße 40 | 42283 Wuppertal

www.helios-gesundheit.de/wuppertal

IMPRESSUM

Verleger:

Helios Universitätsklinikum
Wuppertal

Heusnerstraße 40

42283 Wuppertal

Druckerei:

print24

Friedrich-List-Straße 3

01445 Radebeul

Fotos: Pixabay | Fotolia