In 3 Schritten

zur richtigen Ernährung

bei Krebserkrankungen

1 Aufrecht-erhalten

2 Anreichern

3 Ausgleichen

vitasyn

In 3 Schritten zur richtigen Ernährung

Eine Anleitung für Krebspatienten

Viele Krebspatienten verlieren im Verlauf der Erkrankung an Gewicht, häufig bereits vor der Diagnose. Dieser Verlust an Körpersubstanz wirkt sich ungünstig auf den Behandlungserfolg der Tumortherapie aus. Daher ist es wichtig, sich rechtzeitig zu informieren und frühzeitig einzugreifen.

In 3 leicht verständlichen Schritten möchten wir Ihnen praktische Ernährungsempfehlungen an die Hand geben und Ihnen die Zusammenstellung Ihrer Speisen erleichtern: damit Sie gut versorgt sind und Ihre Kraft erhalten.

1. Schritt: Aufrechterhalten

Behalten Sie Ihre gewohnte Ernährung bei!

Jetzt ist nicht die richtige Zeit, um Ihre Ernährung vollständig umzustellen. Zwar wird für Krebspatienten wie für Gesunde eine abwechslungsreiche, vollwertige Ernährung empfohlen, viel wichtiger ist es jedoch, dass Sie Ihren Nährstoffbedarf decken und damit den Therapieerfolg unterstützen. Was heißt das für Sie? Bitte lesen Sie dazu die wichtigen Hinweise unter Schritt 1.

2. Schritt: Anreichern

Wirken Sie Energie- und Eiweißdefiziten entgegen!

Der Tumor verändert wichtige Prozesse in Ihrem Stoffwechsel. Unter anderem bewirkt er, dass Proteine bzw. Eiweiße, die Baustoffe für Ihre Muskeln und Ihre Immunabwehr, verstärkt abgebaut werden. Haben Sie bereits abgenommen oder essen Sie aus Sorge weniger als zuvor? Dann reichern Sie Ihre Mahlzeiten an. Um einer ungewollten Gewichtsabnahme oder einer Mangelernährung entgegenzuwirken, erhalten Sie im 2. Schritt konkrete Empfehlungen, wie Sie Ihre Speisen mit Energie und Eiweiß anreichern können und was bei Appetitlosigkeit hilft.

3. Schritt: Ausgleichen

Passen Sie die Lebensmittel- und Speisenauswahl an Ihre Beschwerdesituation an!

Während der Therapie können Nebenwirkungen wie Schluckbeschwerden oder Übelkeit das Essen erschweren. Im 3. Schritt erhalten Sie daher Empfehlungen und konkrete Tipps für eine alternative Speisenauswahl und -zubereitung. Diese sollen Ihnen die Nahrungsaufnahme erleichtern und helfen, bestimmte Beschwerden zu lindern oder auszugleichen.

vitasyn medical GmbH

Segelfliegerdamm 95
12487 Berlin

Fon 030 / 63 10 47 90
Fax 030 / 63 10 47 959
info@vitasyn.de
www.vitasyn.de

vitasyn

Art.-Nr. 460051 Stand 03/2018

1. Schritt

1 Aufrechterhalten

Behalten Sie Ihre gewohnte Ernährung bei!

Ein guter Ernährungszustand wirkt sich positiv auf den Therapieerfolg aus.

Bitte beachten Sie, dass sogenannte „Krebsdiäten“ die Erkrankung nicht heilen können. Versprechungen in dieser Hinsicht sind unseriös. Häufig sind diese Diäten einseitig oder schwierig durchzuführen. Hierzu zählen u. a. die kohlenhydratarme oder ketogene Kost. Zudem bewirken drastische Ernährungsumstellungen in der Regel einen Verlust an Körpersubstanz. Dies muss so weit wie möglich verhindert werden.

Auch bei übergewichtigen Patienten ist ein Gewichtsverlust zu vermeiden, daher bitte:

- keine sogenannte „Krebsdiät“ starten
- essen Sie nicht weniger als zuvor
- lassen Sie möglichst keine Mahlzeiten aus
- stellen Sie Ihre Ernährung nicht drastisch um
- versuchen Sie abwechslungsreich zu essen*
- besprechen Sie Ernährungsumstellungen mit Ihrem Arzt oder Ernährungsberater

Welche Vorteile hat es, wenn Sie ausreichend essen?

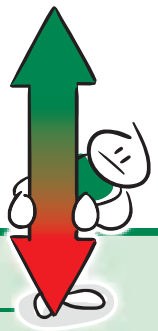
- Sie fördern Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität
- Sie sichern die Versorgung Ihres Körpers mit Nährstoffen
- Sie unterstützen die Erhaltung Ihrer körpereigenen Immunabwehr
- Sie verzögern oder vermeiden ungewollten Gewichtsverlust
- Sie erhalten Ihren Appetit und die Freude am Essen
- Sie helfen, Nebenwirkungen der Therapie zu verringern

* Grundsätzlich wird bei Krebspatienten wie bei Gesunden eine vollwertige Mischkost empfohlen. Um sich dieser anzunähern, essen Sie bunt und wählen Sie Lebensmittel aus möglichst allen Lebensmittelgruppen: Getreideprodukte, Gemüse, Kräuter, Obst, Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier, Öle und Fette, Hülsenfrüchte, Nüsse und Getränke.

2. Schritt

2 Anreichern

Wirken Sie Energie- und Eiweißdefiziten entgegen!



Für Patienten mit Gewichtsverlust, niedrigem Körpergewicht und / oder wenig Appetit.

Erhöhen Sie Ihre Energiezufuhr:

- mehrere kleine, jedoch energiereiche Mahlzeiten bevorzugen (etwa alle 2-3 Std.)
- essen Sie, worauf Sie Lust haben und wann immer Sie möchten - auch nachts
- grundsätzlich lieber zu viel als zu wenig essen
- Speisen anreichern durch Zugabe von **energiereichen Lebensmitteln** s. 1
- kalorienreiche Speisen bevorzugen, z. B. Sahnequark statt Magerquark, Cremesuppen statt Brühe, Kartoffelbrei statt Salzkartoffeln
- auf **kalorienreiche Getränke** s. 1 zurückgreifen

Erhöhen Sie Ihre Eiweißaufnahme:

- **eiweißreiche Lebensmittel** s. 2 bevorzugen
- Speisenkombinationen wählen, die besonders viel hochwertiges Eiweiß liefern:
  - **Kartoffeln & Milchprodukte:** z. B. Pellkartoffeln mit Kräuterquark, Kartoffelpüree
  - **Kartoffeln & Ei:** z. B. Kartoffeln mit Rührei und Spinat, Bauernomelette
  - **Getreide & Milchprodukte:** z. B. Müsli mit Joghurt, Milchreis, Vollkornbrot mit Käse
  - **Hülsenfrüchte & Milchprodukte:** z. B. Linsensuppe mit Joghurt, Bohneneintopf und Quarkspeise als Dessert, Auflauf mit Bohnen & Käse überbacken
- auf eiweißreiche Trinknahrungen zurückgreifen

Bei Appetitlosigkeit

- wählen Sie **appetitanregende Lebensmittel und Getränke** s. 3
- trinken Sie nur kleine Mengen zum Essen
- legen Sie einen Vorrat an verschiedenen Snacks, Fertiggerichten und tiefgefrorenen Mahlzeiten an, damit immer etwas im Haus ist, das Sie schnell zubereiten können bzw. das griffbereit ist
- bevorzugen Sie Lebensmittel mit wenig Eigengeschmack (z. B. Naturjoghurt, Haferbrei)
- meiden Sie **Nahrungsmittel, die Blähungen** s. 6 verursachen
- kleine Mengen an Sekt, Bier oder Wein vor dem Essen können den Appetit anregen (nach Rücksprache mit Ihrem Arzt)
- machen Sie einen Spaziergang vor dem Essen
- schaffen Sie beim Essen eine angenehme Atmosphäre, lenken Sie sich ggf. ab und essen Sie nach Möglichkeit in Gesellschaft
- richten Sie Ihre Speisen appetitlich an und nehmen Sie kleine Portionen
- lüften Sie regelmäßig zur Vermeidung starker Essensgerüche
- tragen Sie lockere Kleidung

3. Schritt

3a Ausgleichen

Passen Sie Lebensmittel- und Speisenauswahl an Ihre Beschwerdesituation an!

Für Patienten mit Beschwerden bzw. Nebenwirkungen während der Therapie.***

A Bei Geschmacks- und Geruchsstörungen

günstig:

- Kaugummi, **bittere Getränke** s. 3 und Getränke mit Zitronenaroma regen den Speichelfluss an
- Mund vor dem Essen mit Wasser oder Kräutertee spülen
- häufiger kleine Mengen trinken
- geruchsarme und **geruchsmildernde Lebensmittel** s. 4 verwenden
- bei Abneigung gegen Fleisch und Wurst, **eiweißreiche Alternativen** s. 2 wählen
- weißes Fleisch, z. B. Geflügel wie Huhn, Pute, Truthahn
- Fleisch vor Zubereitung einlegen, z. B. mit Marinaden aus Wein oder Fruchtsäften, Sojasauce
- Geschmack von Speisen abmildern, z. B. mit Joghurt, Sahne, Zitrone, Obstpüree, Tomaten
- oder faden Geschmack beseitigen, z. B. mit Brühe, Sojasoße, Zwiebeln, Schinken
- milde Gewürze bevorzugen: z. B. Oregano, Basilikum, Rosmarin

eher ungünstig:

- rotes Fleisch (Rind, Lamm, Schwein), sehr süße Speisen
- **geruchserzeugende Lebensmittel** s. 5
- Besteck oder Töpfe aus Metall (bei störendem metallischem Geschmack)
- heiße Speisen, sie riechen stärker als lauwarme oder kalte
- während der Therapie Lieblingsspeisen essen (da Aversionen gegen diese entwickelt werden können)

Informieren Sie Ihre Angehörigen über das geänderte Geschmacks- und Geruchsempfinden!

B Bei Kau- und Schluckbeschwerden

günstig:

- flüssige Speisen und Getränke eindicken ggf. mit Andickungsmitteln, dann lassen sie sich besser schlucken
- weiche, dickflüssige oder pürierte Kost, z. B. Cremesuppen, gekochtes Fleisch, Nudeln, passiertes Obst und Gemüse, Kartoffelbrei, evtl. fertige Babynahrung, Trinknahrungen
- Speisen mit Sahne, Butter, Mayonnaise oder Öl anreichern, dann rutschen sie besser

eher ungünstig:

- Lebensmittel, die am Gaumen kleben, z. B. Blattgemüse und Salat
- faserige Speisen, z. B. Spargel oder roher Schinken
- zu heiße oder zu kalte Getränke und Speisen
- dünnflüssige Speisen, z. B. klare Suppen
- trockene, krümelige und feste Lebensmittel wie Cracker, Zwieback, Salzstangen (ggf. einweichen oder dippen)

*** Bei starken oder anhaltenden Beschwerden wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Möglicherweise ist eine medikamentöse Unterstützung angeraten.

3b Ausgleichen

Passen Sie Lebensmittel- und Speisenauswahl an Ihre Beschwerdesituation an!

Für Patienten mit Beschwerden bzw. Nebenwirkungen während der Therapie.

C Bei Entzündungen der Schleimhaut (Mukositis)

günstig:

- kühle Speisen und Getränke beruhigen
- Flüssigkeit, gefroren in Form von Eiswürfeln oder Sorbets
- Sauermilchprodukte, wie Joghurt oder Buttermilch, schützen die Schleimhäute
- Babynahrungen, da sie säurearm sind
- Mundspülungen, z. B. mit Salbei- oder Thymiantee, ungesüßtem Joghurt
- Aufgüsse aus Eibisch oder lauwarmer Leinsamenbrei
- vorsichtiges Kauen auf einer Gewürznelke zur Vorbeugung von Infektionen
- mit einem Strohhalm trinken
- bei großflächigen Entzündungen, flüssige Kost oder Trinknahrungen bevorzugen
- feste Kost gründlich kauen

eher ungünstig:

- **stark säurehaltige Lebensmittel** s. 8
- stark gewürzte, scharfe, salzige, geräucherte Lebensmittel, da sie die Schleimhäute reizen
- stark Gebratenes - besser: kochen, dünsten, dämpfen
- sehr heiße Speisen und Getränke
- trockene, krümelige und feste Lebensmittel wie Cracker, Zwieback, Salzstangen u. a. (ggf. einweichen oder dippen)
- kohlensäurehaltige Getränke

D Bei Durchfall

günstig:

- viel Trinken, geeignet sind Mineralwasser mit wenig oder ohne Kohlensäure, verdünnte Saftschorlen, Kräutertees (z. B. Fenchel, Anis, Kümmel, Kamille)
- bei Elektrolytverlusten: Salzgebäck, Salzstangen, Gemüse- und Fleischbrühe, zusätzlich: Bananen, Karotten, Haferschleim oder Kakao
- **stopfende Lebensmittel** s. 9
- zur Beruhigung des Darms: gedünstete oder gedämpfte Speisen, Zwieback oder Knäckebrot (langsam und gut kauen), Karottensuppe, Haferbrei, Muskatnuss
- zum Wiederaufbau der Darmflora (sofern Sie Milchprodukte vertragen): Buttermilch, Dickmilch und Joghurt mit lebenden Kulturen
- ggf. laktosearme Milchprodukte wählen

eher ungünstig:

- **abführende Lebensmittel** s. 10
- **blähende Lebensmittel** s. 6
- sehr kalte und sehr heiße, sehr scharfe und fettige Speisen, rohes Obst und Gemüse
- kohlensäurehaltige Getränke

3. Schritt

3c Ausgleichen

Passen Sie Lebensmittel- und Speisenauswahl an Ihre Beschwerdesituation an!

Für Patienten mit Beschwerden bzw. Nebenwirkungen während der Therapie.

E Bei Verstopfung

günstig:

- reichlich trinken, mind. 2 Liter/Tag, gut sind Mineralwasser, Säfte, Kräuter- oder Früchtetees
- **abführende (ballaststoffreiche) Lebensmittel** s. 10
- morgens auf nüchternen Magen ein Glas Wasser, ggf. mit etwas Milchzucker
- Speisen anreichern mit Butter / Margarine, Sahne, Crème fraîche oder Öl, um den Stuhl weicher und gleitfähiger zu machen
- Sauermilchprodukte zur Anregung der Darmtätigkeit, z. B. Joghurt, Buttermilch, Dickmilch, Sauermilch, Kefir
- breiige oder pürierte Speisen, z. B. Milchmixgetränke, Pudding, Joghurt- / Quarkspeisen, Obstpüree, püriertes Gemüse
- Bauchmassage: von der rechten Leiste kreisförmig aufsteigend bis zur linken Leiste

eher ungünstig:

- **stopfende Lebensmittel** s. 9

F Bei Übelkeit und Erbrechen

günstig:

- viel trinken, auch warme Gemüse- oder Fleischbrühe, um den Elektrolytverlust auszugleichen
- viele kleine Mahlzeiten, kalte Speisen werden besser toleriert
- Ingwer oder Pfefferminz (als Bonbon, Gewürz, Tee)
- Gewürze wie Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Zimt, Vanille, Anis, Kümmel, Fenchel
- bittere Gemüsesorten wie Chicorée, Endivie, Rucola, Radicchio
- trockene, stärkehaltige Lebensmittel wie Toast, Cracker, Salzstangen, Zwieback, Brezeln, Haferflocken
- weiche Speisen, nach Wunsch püriert mit Sahne
- Leicht verdauliche (z. B. Gemüse- / Cremesuppen, Nudeln, Reis, Milchbreie) und **geruchshemmende Speisen** s. 4 sowie gedünstete oder gedämpfte Speisen
- einfache Speisen mit wenig Zutaten, um Unverträglichkeiten leichter zu erkennen und zu vermeiden
- langsam und gründlich kauen, zwischendurch Eisstücke lutschen
- trockenes Brot vor dem Aufstehen und vor der Chemotherapie
- mit erhöhtem Oberkörper schlafen, Kopf hoch lagern
- etwas Warmes auf den Bauch legen (Vorsicht: nicht über 40 °C)

eher ungünstig:

- viel Fett, stark Gewürztes oder Gebratenes, sehr süße, zu heiße oder zu kalte Speisen
- **blähende Lebensmittel** s. 6
- Lieblingsspeisen vor der Chemotherapie
- Koch- und Essensgeruch, lüften Sie regelmäßig
- eng anliegende Kleidung, vor allem am Bauch

Ausgewählte Lebensmittel und Getränke und ihre möglichen Wirkungen

1 Energiespender

Getränke: kalorienreiche Getränke wie Säfte, Milchgetränke, Shakes, Smoothies, Fleisch- oder Gemüsebrühe (ggf. mit Trinknahrung mischen)

Fleisch: fettreiches Fleisch wie Hackfleisch, Fleisch mit Marinade

Milch und Milchprodukte: Crème Fraîche, Sahne, Schmand, Schnittkäse wie Gouda, Emmentaler; Hartkäse wie Parmesan; Doppelrahmfrischkäse u. a.

Fette: Pflanzenöle wie Rapsöl, Olivenöl; Fette wie Butterschmalz, Butter, Margarine u. a.

Trockenfrüchte: Rosinen, Dörrpflaumen u. a.

Frischobst: Bananen, Feigen

Nüsse und Samen: Haselnüsse, Walnüsse, Erdnüsse, Nussmus, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne u. a.

Gemüse: Zuckermais, Süßkartoffeln, Kartoffeln, Avocados

Snacks und Süßes: Studentenfutter, Oliven, Gebäck, Müsliriegel, Croissants / Blätterteiggebäcke

2 Eiweißspender

Fleisch: Putenbrust, Hähnchenbrust, Schweinefilet u. a.

Fisch: Lachs, Thunfisch, Hering u. a.

Milch und Milchprodukte: Quark, Joghurt, Kefir, Dickmilch, Buttermilch, Käse wie Hüttenkäse, Ziegenkäse, Harzer Käse u. a.

Eier und Eiprodukte: Rührei, Omelett, Eierbrot u. a.

Sojaprodukte: Tofu, Soja-Bratlinge, Soja-Brotaufstrich u. a.

Hülsenfrüchte: Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen u. a.

Samen und Nüsse: Haselnüsse, Pistazien, Pekannüsse, Cashewkerne, Mandeln, Pinienkerne, Hanfsamen, Chiasamen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne

Getreideprodukte: Quinoa, Haferflocken, Vollkornnudeln

3 Appetitanregend

Getränke: bittere Getränke wie Tonic Water, Bitter Lemon; Kräutertees wie Salbei-, Fenchel-, Anis-, Kümmel-, Ingwer-, Gewürztee; Fleisch- oder Gemüsebrühe, Fruchtsäfte mit hohem Säuregehalt wie Orangensaft, Ananassaft, Johannisbeernektar (nicht bei Mukositis u/o Diarrhö)

Gewürze & Kräuter: bittere Gewürze wie Basilikum, Dill, Estragon, Kurkuma, Lorbeer, Nelke, Rosmarin, Wacholder, Zimt, Koriander, Wermut u. a., bittere Kräuter / Blattgemüse wie Kresse, Rosmarin, Schnittlauch, Radicchio, Rauke, Endivie, Chicorée u. a.

4 Geruchsmildernd

Getränke: Heidelbeersaft, Preiselbeersaft

Milch und Milchprodukte: Sauermilchprodukte wie Joghurt, Buttermilch u. a.

Obst: Heidelbeeren, Preiselbeeren

Gemüse: Spinat, Grüner Salat, Petersilie

Getreide: Weizenkleie**, Leinsamenmehl**

5 Geruchsfördernd

Getränke: Bohnenkaffee, Alkohol wie Eierlikör u. a.

Fleischprodukte: geräuchertes Fleisch

Fisch: Krustentiere wie Krabben, Hummer u. a., Fisch, der nicht frisch ist

Ei- und Eierspeisen: hart gekochte Eier, Eiernudeln

Gemüse: Spargel, Pilze, Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch, Porree, Sellerie, Rettich

Gewürze: Meerrettich, Senf, scharfe Gewürze wie Chili, Curry, Paprika u. a., Trockenhefe

Milch- & Milchprodukte: (über-)reifer oder scharfer Käse

Allgemein verträglich

Getränke: stilles Mineralwasser, Fenchel-Anis-Kümmeltee

Fleisch: magere Sorten fettarm zubereitet, z. B. Geflügelfleisch, Kalbfleisch, Rinder- oder Schweinefilet, Kaninchen

Fisch: fettarm zubereitete Forelle, Kabeljau, Alaska-Seelachs

reifes Obst: Bananen, Heidelbeeren

Getreideprodukte: Reis, Nudeln, Grieß, blütenzarte Haferflocken, Weißbrot, Zwieback, Kartoffeln

Sonstiges: gekochte, gedämpfte, geschmorrte oder gedünstete Speisen

** **Tipp:** Steigern Sie langsam die Menge dieser (ballaststoffreichen) Lebensmittel, kauen Sie sie gut und trinken Sie viel, um Blähungen und Bauchschmerzen vorzubeugen. Verlieren Sie nicht die Geduld, die Wirkung der Umstellung kann mehrere Wochen dauern.

Ausgewählte Lebensmittel und Getränke und ihre möglichen Wirkungen

6 Blähend

Getränke: kohlensäure- und / oder alkoholhaltige Getränke wie Limonaden, Bier, Sekt, Federweißer; Kaffee
Frischobst: Pflaumen, Kirschen, Birnen, Rhabarber
Gemüse: grobe Rohkost, Kohlsorten wie Rotkohl, Wirsing, Weißkohl u. a., Pilze, Zwiebelgewächse wie Lauch, Zwiebeln, Knoblauch; Paprika
Hülsenfrüchte: Bohnen, Linsen u. a.
Nüsse: Haselnüsse, Erdnüsse, Pistazien
Backwaren: frisches Brot, grobe Vollkornbrote, Pumpernickel
Zuckeralkohole: Xylit, Sorbit, Mannit u. a.

7 Blähungshemmend

Getränke: Preiselbeeren und -saft, Heidelbeeren und -saft, Fencheltee, Anistee, Kümmeltee
Milchprodukte: Joghurt
Sonstiges: Kümmelöl, Kümmel

8 Säurehaltig

Getränke: unverdünnte Fruchtsäfte, Früchtetees wie Hagebuttentee, Pfefferminztee u. a., kohlensäurehaltige Getränke, Kaffee
Obst: Johannisbeeren, Himbeeren, Sauerkirschen, Rhabarber, Zitrusfrüchte wie Ananas, Orange, Mandarine, Zitrone, Grapefruit u. a.
Gemüse: Tomaten, Paprika, sauer eingelegtes Gemüse wie Saure Gurken, Rote Bete
Sonstiges: Essig, Ketchup, scharfe Gewürze wie Chili, Pfeffer

9 Stopfend

Getränke: Heidelbeersaft, Heidelbeertee aus getrockneten Heidelbeeren, schwarzer Tee (langgezogen), gekochte Milch, Rotwein, Kakao
Frischobst: zerdrückte Banane, geriebener Apfel, Heidelbeeren
Gemüse: gekochte Möhren und Kartoffeln, pürierte Karottensuppe mit Brühe
Nüsse: Kokosflocken
Getreideprodukte: Nudeln, geschälter Reis, Grieß, Weißbrot, Zwieback, Haferflocken**
Süßes und Knabbereien: kakaohaltige Produkte wie Schokolade, Salzstangen
Sonstiges: Indischer Flohsamen (Plantago ovata)** kann sowohl stopfend als auch abführend wirken

10 Abführend

Getränke: Alkohol wie Bier; Kaffee, kohlensäurehaltige Getränke wie Cola, Diät-Limonaden; unverdünnte Fruchtsäfte, Sauerkrautsaft**
Milch- & Milchprodukte: Buttermilch, Joghurt
Obst: Steinobst** wie Pflaume, Pfirsich, Aprikose; Trockenobst** wie Dörrpflaumen
Gemüse: rohes Gemüse**, Sauerkraut**
Getreideprodukte: Weizenkleie**, Leinsamenschrot**, Vollkornbrot**, Leinsamenbrot**
Süßes: Zucker und stark gesüßte Speisen, Milchzucker**
Sonstiges: sehr fette und gebratene Speisen, Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Xylit und Mannit (häufig in Light-Produkten, Kaugummis)

** **Tipp:** Steigern Sie langsam die Menge dieser (ballaststoffreichen) Lebensmittel, kauen Sie sie gut und trinken Sie viel, um Blähungen und Bauchschmerzen vorzubeugen. Verlieren Sie nicht die Geduld, die Wirkung der Umstellung kann mehrere Wochen dauern.

Energie

Es ist wichtig, stets genügend zu essen, um sich mit ausreichend Energie und Nährstoffen zu versorgen und so einer Mangelernährung vorzubeugen.
Im Falle einer Unterversorgung mit Energie werden die körpereigenen Reserven abgebaut. Die Folgen sind verminderte Kraft und Lebensqualität.

Was kann ich tun?

Bei ungewolltem Gewichtsverlust können Sie über eine Anreicherung der täglichen Speisen die Energiezufuhr erhöhen (siehe Schritt 3). Wenn die Nahrungsaufnahme mit Hilfe der normalen Lebensmittel jedoch nicht ausreicht, sollte auf eine energie- und eiweißreiche Trinknahrung, wie ***restoric**® supportiv S*, zurückgegriffen werden.

Eiweiß

… ist ein lebensnotwendiger Baustein für den Körper, der viele wichtige Funktionen erfüllt und u. a. für die Aufrechterhaltung der Muskulatur und des Immunsystems benötigt wird.
Während einer Krebserkrankung ist der Eiweißbedarf aufgrund der tumorbedingten Stoffwechselveränderungen meist erhöht. Da mit einem Gewichtsverlust zudem Muskelsubstanz verloren geht, fühlen sich Krebspatienten oft müde und abgeschlagen.

Was kann ich tun?

Wenn Sie merken, dass Ihre Leistungsfähigkeit nachlässt, sollten Sie bewusst mehr eiweißreiche Lebensmittel essen und sich regelmäßig moderat bewegen. Eine besonders hochwertige Eiweißzusammensetzung in der Kost erreichen Sie, wenn Sie tierische und pflanzliche Lebensmittel miteinander kombinieren (s. Schritt 3). Gelingt dies nicht, sollte auf eine energie- und eiweißreiche Trinknahrung, wie z. B. ***restoric**® supportiv S*, zurückgegriffen werden.

Bewegung

Regelmäßige Bewegung fördert den Appetit, den Muskelaufbau und die Verdauung und wirkt der Erschöpfung entgegen. Empfohlen werden 3 - 5 Bewegungseinheiten pro Woche, die je nach Intensität 15 - 30 Minuten dauern sollten. Zusätzlich ist ein leichtes Krafttraining zum Erhalt der Muskelmasse empfehlenswert. Je ausgeprägter die Erschöpfung ist, desto moderater und angepasster sollte das Bewegungsprogramm ausfallen. Probieren Sie für sich aus, was Ihren Vorlieben und Möglichkeiten entspricht und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Form der Bewegung für Sie am sinnvollsten ist.

Grundsätzliche Empfehlungen

- Probieren Sie aus, was Ihnen bekommt: Jeder Mensch hat individuelle Unverträglichkeiten und Abneigungen. Was der Eine gut verträgt, bekommt dem Anderen vielleicht gar nicht. Finden Sie deshalb heraus, was Sie weniger gut vertragen und meiden Sie diese Speisen. Ein Ernährungstagebuch kann hierbei eine hilfreiche Stütze sein.
- Essen Sie lieber viele kleine (5 - 7) als wenige große Mahlzeiten am Tag.
- Essen Sie langsam, kauen Sie gründlich.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und richten Sie Ihre Speisen appetitlich an.
- Essen und trinken Sie nicht zu heiß und nicht zu kalt.