

Pressemeldung

07.03.22 Tag der gesunden Ernährung

Welche Rolle spielt die Ernährung bei Krebs?

München, 04.03.2022: Freude und Genuss beim Essen haben großen Einfluss auf unsere Lebensqualität. Die Nebenwirkungen einer Krebstherapie können diese jedoch massiv beeinträchtigen. Am Tag der gesunden Ernährung möchte deshalb die Bayerische Krebsgesellschaft darauf aufmerksam machen, wie wichtig die Ernährung bei einer Krebserkrankung ist und warum eine Ernährungsberatung schon zu Beginn der Therapie sinnvoll sein kann.

Krebskranke Menschen haben neben den seelischen Belastungen der Erkrankung auch mit zahlreichen körperlichen Beschwerden und Nebenwirkungen zu kämpfen. Therapien wie die Chemo- und Strahlentherapie verursachen oft Übelkeit, Erbrechen, Geschmacksstörungen, Schleimhautreizungen, Geruchsveränderungen, Durchfall oder Verstopfung. Auch Schluckbeschwerden oder Schmerzen im Mund verhindern, dass Betroffene genügend essen. Das kann zu Gewichtsverlust und Mangelernährung führen. Die Beschwerden beeinträchtigen nicht nur die Nahrungsaufnahme, sie rauben Betroffenen auch die Freude am Essen und damit Lebensqualität.

Dabei ist eine ausgewogene Nährstoffzufuhr sehr wichtig für den Therapieerfolg. Patienten sollten deshalb so früh wie möglich eine professionelle Ernährungsberatung aufsuchen, um Mangelzustände zu vermeiden. Viele Krebspatienten möchten sich auch aktiv einbringen und fragen: Was darf ich jetzt essen? Kann ich Sport machen, obwohl ich stark abgenommen habe? Was hilft gegen Übelkeit und Erbrechen? Was kann ich tun, damit der Krebs nicht zurückkommt?

Hier bieten die Psychosozialen Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft eine erste wichtige Anlaufstelle für Fragen. Dort können sich Betroffene über hilfreiche Angebote zur Krankheitsbewältigung informieren und beraten lassen. Neben der Beratung gibt es auch Kurse, Gruppen oder Vorträge zu den Themen Ernährung, Bewegung, Kräftigung, Entspannung sowie digitale Angebote und Broschüren.

So bietet die Bayerische Krebsgesellschaft auf ihrem YouTube-Kanal eine neue **Videoreihe „Ernährung bei Krebs – Essen was mir gut tut“** mit Kochvideos für Krebspatienten mit speziellen Beschwerden an. Darin vermitteln eine Ernährungsberaterin und eine Profiköchin den Zuschauern einfach nachzukochende und leicht kombinierbare Gerichte wie zum Beispiel Kartoffelsuppe oder Pfannkuchen. Diese können Patienten ohne großen Aufwand und mit nur wenigen Zutaten zubereiten und erfahren nebenher, wie sie ihre Ernährung bei bestimmten Beschwerden anpassen können. Die Videoreihe ist ein Gemeinschaftsprojekt der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. und des Tumorzentrums München mit freundlicher Unterstützung durch Bristol Myers Squibb. **Videoreihe:**
<https://www.youtube.com/watch?v=oUuhb5BJUHU&list=PLTZmn6bDO13BAi-fmahQxxSmKCdGkFeRP>

Auch wenn die Medien täglich über Superfoods und unglaubliche Krebsdiäten berichten, fehlen dafür bisher aussagekräftige wissenschaftliche Beweise. Es gibt nicht die perfekte Ernährungsform für Krebspatienten. Die Ernährung sollte immer individuell auf die Bedürfnisse und den Gesundheitszustand der Patienten angepasst sein. Sie dürfen essen, was ihnen schmeckt und bekommt und der Genuss sollte nicht zu kurz kommen.

Dabei können sie sich an den Empfehlungen für Gesunde orientieren: Die Ernährung sollte eiweißreich, reich an gesunden Fetten wie z.B. Nüsse, fettem Seefisch, Leinöl sowie reich an Vitaminen und Spurenelementen sein. Mit dieser Ernährung unterstützen Patienten ein stabiles Körpergewicht, die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen, die onkologische Therapie, das Immunsystem und können sich Lebensqualität erhalten.

Weitere Infos unter: www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Pressekontakt: Cornelia Gilbert M.A., Pressereferentin, Bayerische Krebsgesellschaft e.V., Nymphenburger Straße 21a | 80335 München, Tel. 089 - 54 88 40 -45 | Fax 089 - 54 88 40 -40, Email: gilbert@bayerische-krebsgesellschaft.de , Internet: www.bayerische-krebsgesellschaft.de
Facebook: www.facebook.com/bayerische.krebsgesellschaft
Instagram: <https://www.instagram.com/bayerischeckrebsgesellschaft/>
YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCiz1Ojwdgoi0pN0rb7jA-iw>

Die **Bayerische Krebsgesellschaft e.V.** hilft seit 1925 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. In 12 Krebsberatungsstellen und 22 Außensprechstunden beraten qualifizierte Mitarbeiter Ratsuchende und begleiten sie in allen psychischen und sozialen Fragen – kompetent, vertraulich und kostenfrei. Vorträge und Kurse sowie medizinische Fragestunden ergänzen unser umfassendes Angebot. Unsere rund 170 ehrenamtlich tätigen Selbsthilfegruppen, die wir bei ihrer Arbeit professionell unterstützen, leisten in ganz Bayern unschätzbare Hilfestellung: von Betroffenen für Betroffene - direkt vor Ort. Darüber hinaus engagieren wir uns in der Versorgungsforschung, der Fortbildung von onkologischen Fach- und Pflegekräften, der Krebsfrüherkennung und beraten politische Gremien. Die Bayerische Krebsgesellschaft finanziert ihre Arbeit durch öffentliche Gelder und Spenden. **Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE02700205000007801700, BIC: BFSWDE33MUE**