

Pressemeldung

Ernährung bei Krebs

Mit bedarfsgerechter Ernährung die Muskelkraft erhalten

Bayern, 19. Januar 2026: Eine Krebsdiagnose stellt das Leben auf den Kopf. Was früher selbstverständlich war, wird plötzlich zur Herausforderung, so auch das Essen. Appetitlosigkeit, Übelkeit, Geschmacksveränderungen oder Schluckbeschwerden gehören für viele Betroffene zum Alltag. Umso wichtiger ist es, die Ernährung an die neue Situation anzupassen und dem Körper genau das zu geben, was er jetzt braucht.

„Essen ist während einer Krebserkrankung weit mehr als Nahrungsaufnahme“, sagt Prof. Dr. med. Volker Heinemann, Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft (BKG). „Eine bedarfsgerechte Ernährung kann helfen, Kräfte zu bewahren, Therapien besser zu verkraften und ein Stück Lebensqualität zu erhalten.“

Wenn die Kraft schwindet

Viele Menschen mit Krebs verlieren im Verlauf ihrer Erkrankung ungewollt an Gewicht. Studien zeigen, dass je nach Tumorart und Krankheitsstadium etwa 30 bis 60 Prozent der Krebserkrankten von Mangelernährung betroffen sind.¹ Der Verlust von Gewicht und Muskelmasse bleibt dabei oft nicht ohne Folgen: Therapien werden schlechter vertragen, die Erschöpfung nimmt zu, Krankenhausaufenthalte könnten sich verlängern.

„Gewichtsstabilität ist kein Schönheitsziel, sondern ein wichtiger medizinischer Faktor“, betont Professor Heinemann. „Wer es schafft, sein Gewicht zu halten, hat oft mehr Energie für den Alltag und für die Behandlung. Deshalb unterscheiden sich Ernährungsempfehlungen für Krebsbetroffene deutlich von allgemeinen Präventionsempfehlungen.“

Eiweiß als Baustein für Stärke

Während einer Krebstherapie arbeitet der Körper auf Hochtouren. Er braucht mehr Energie und vor allem mehr Eiweiß, um Muskeln, Immunsystem und Regeneration zu unterstützen. Fachgesellschaften empfehlen deshalb eine erhöhte Eiweißzufuhr von 1,2 bis 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht und Tag, um dem Abbau von Muskelmasse entgegenzuwirken.² Studien zeigen, dass eiweißreiche Ernährung und bei Bedarf spezielle Trinknahrung helfen können, Kraft und Muskelmasse besser zu erhalten.

¹ <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1758835919899852>

² <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11619795/>

Was bedeutet das für häufige Krebserkrankungen?

Bei Brustkrebs machen Therapien das Essen häufig schwer: Der Appetit fehlt, vieles schmeckt anders als früher. Eine frühzeitige Ernährungsberatung kann helfen, Lösungen zu finden und ungewollten Gewichtsverlust zu vermeiden.

Bei Prostatakrebs, insbesondere unter einer Hormontherapie, kommt es häufig zu Muskelabbau. Hier können eine eiweißreiche Ernährung und regelmäßige Bewegung entscheidend dazu beitragen, Mobilität und Selbstständigkeit zu bewahren.³

Bei Darmkrebs belasten Operationen und Therapien oft die Verdauung. Studien zeigen, dass eine gezielte Ernährungstherapie die Erholung unterstützen und Komplikationen verringern kann.⁴

Keine Verbote, sondern Ermutigung

Trotz vieler Mythen gibt es keine spezielle „Krebsdiät“. Strenge Ernährungsregeln, etwa extrem kohlenhydratarme Diäten, haben bislang keinen gesicherten Nutzen und können sogar schaden, wenn sie zu weiterem Gewichtsverlust führen.⁵ „Entscheidend ist, dass Betroffene essen, was sie gut vertragen und was ihnen schmeckt“, sagt Professor Heinemann. „Genuss ist kein Luxus, sondern Teil der Lebensqualität.“

Hilfe annehmen entlastet

Niemand muss mit Ernährungsproblemen allein bleiben. Studien zeigen, dass professionelle Ernährungsberatung zu weniger Komplikationen und einer besseren Lebensqualität beitragen kann. Die Bayerische Krebsgesellschaft ermutigt Betroffene, frühzeitig Unterstützung zu suchen. Die Teams in den Psychosozialen Krebsberatungsstellen vermitteln den Kontakt zu speziell geschulten Ernährungsberatern.

Weitere Informationen:

Ausführliche Tipps bietet die Broschüre: [Ernährung bei Krebserkrankungen](#)

Ernährung während der Krebstherapie

https://www.youtube.com/playlist?list=PLTZmn6bDO13CME_KIYrQQ6Ja6A1_q-GSp

Webinar: Essen bei Krebs – Essen Sie, was guttut!

<https://www.youtube.com/watch?v=eRc96UzTISw&t=1s>

Bayerische Krebsgesellschaft: <https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de>

Bildquelle: KI-generiertes Bild: ©Midjourney

Pressekontakt: Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Cornelia Gilbert M.A., Referentin für Presse und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 089-54 88 40 –45, Fax 089-54 88 40 -40,
E-Mail: gilbert@bayerische-krebsgesellschaft.de
Nymphenburger Straße 21 a, 80335 München

³ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38117468/>

⁴ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8233663/>

⁵ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38923748/>

Die **Bayerische Krebsgesellschaft e.V.** hilft seit 1925 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. In 13 Krebsberatungsstellen und 27 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 160 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: SozialBank AG, BIC: BFSWDE33XXX, IBAN: DE51370205000007801700