



BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

Ernährung bei Krebserkrankungen

Wertvolle Tipps und Rezepte für den Alltag
Ein Projekt von Eat What You Need e.V.

Z U H Ö R E N . B E G L E I T E N . H E L F E N .



*eat what
you need e.v.*

Allianz für bedarfsgerechte
Ernährung bei Krebs

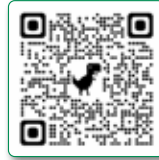
Die Bayerische Krebsgesellschaft online

Hier finden Sie uns:



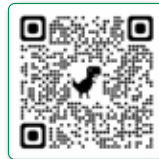
ONLINE-Krebsberatung:

www.bayerische-krebsgesellschaft.assisto.online/



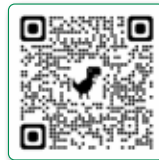
Internet:

www.bayerische-krebsgesellschaft.de



Youtube:

www.youtube.com



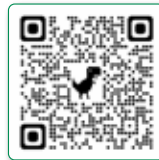
Instagram:

www.instagram.com/bayerischekrebsgesellschaft/



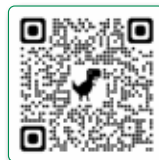
Facebook:

www.facebook.com/bayerische.krebsgesellschaft/



LinkedIn:

<https://de.linkedin.com/company/bayerische-krebsgesellschaft-e.v.>



Vorwort

Sehr geehrte Leserinnen und Leser*,

die Ernährung spielt während einer Krebserkrankung eine besonders wichtige Rolle. Oft fehlt es Krebskranken an Appetit und die Behandlung belastet zudem die körperliche Verfassung. Es kann zu einer Mangelernährung kommen, was die Therapie zusätzlich erschwert. Hierzu gibt es im Internet sicherlich zahlreiche Informationen und Tipps, doch nicht alle sind verlässlich und wissenschaftlich fundiert.



Wir, die Bayerische Krebsgesellschaft, möchten Sie in dieser schwierigen Zeit mit gesicherten und wissenschaftlich belegten Informationen unterstützen. Zusammen mit den Experten von Eat What You Need und den Kollegen des Baden-Württembergischen Krebsverbands haben wir eine Broschüre herausgebracht, die auf aktuellen Forschungsergebnissen basiert und Ihnen praktische, leicht umsetzbare Tipps zur Ernährung während Ihrer Krebsbehandlung bietet.

Diese Broschüre enthält nicht nur wertvolle Hintergrundinformationen, sondern auch einfache Rezepte, die Sie leicht nachkochen können. Besonders im Kapitel „Beschwerden lindern“ erfahren Sie, wie die richtige Ernährung dazu beitragen kann, unangenehme Begleiterscheinungen wie Appetitlosigkeit oder Übelkeit zu lindern.

Unser Ziel ist es, Sie mit verlässlichen Informationen und hilfreichen Ratschlägen zu begleiten, damit Sie sich während Ihrer Behandlung bestmöglich ernähren können. Wir hoffen, dass diese Broschüre Ihnen hilft, sich gut zu fühlen und gestärkt durch diese herausfordernde Zeit zu gehen.

Alles Gute wünscht Ihnen Ihr

Prof. Dr. med. Volker Heinemann
Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

**Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir im weiteren Verlauf für eine leichtere Lesbarkeit nur noch die männliche Schreibweise verwenden, wenn alle Geschlechter (männlich, weiblich, divers) angesprochen werden. Bei geschlechterspezifischen Hinweisen verwenden wir jeweils das entsprechende Geschlecht.*

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	8
Kraftquelle und Seelenwärmer – Was kann Ernährung bei Krebs bewirken?	10
Was soll ich während einer Krebserkrankung essen?	11
1. Worauf kommt es jetzt an?	12
1.1. Verlieren Sie möglichst kein Gewicht	12
1.1.1. Warum ist ein stabiles Gewicht so wichtig?	13
1.1.2. Warum verlieren viele Krebspatienten an Gewicht?	14
1.1.3. Was können Sie gegen ungewollten Gewichtsverlust tun?	14
1.2. Nehmen Sie ausreichend Eiweiß (Protein) zu sich	16
1.2.1. Warum ist Eiweiß so wichtig?	16
1.2.2. Wie viel Eiweiß (Protein) sollte man als Krebsbetroffener pro Tag aufnehmen?	16
1.2.3. Welche Lebensmittel sind gute Eiweißlieferanten?	17
1.2.4. Was kann ich tun, wenn es mir schwerfällt, genug Eiweiß zu essen?	18
1.3. Essen Sie, was Sie vertragen und Ihre aktuellen Beschwerden lindert	19



1.4. Holen Sie sich bei Bedarf professionelle Unterstützung	19
1.4.1. Wer bietet qualifizierte Ernährungsberatung an?	19
1.4.2. Was Sie über Trinknahrung und Eiweißpulver wissen müssen	21
1.5. Essen Sie, was Ihnen Freude macht	22
1.6. Wenn Sie keine Beschwerden haben: Essen Sie bunt und abwechslungsreich	23
1.7. Wenn Sie ungewollt Gewicht zunehmen: Probieren Sie, Ihr Gewicht zu stabilisieren	25
1.8. Achten Sie auf Wechselwirkungen zwischen Lebensmitteln und Ihren Medikamenten	27
1.8.1. Einnahme mit Leitungswasser	27
1.8.2. Abstand zu den Mahlzeiten	27
1.8.3. Wechselwirkungen mit einzelnen Lebensmitteln	28
1.9. Bewegen Sie sich!	29



Inhalt

2. Beschwerden lindern	30
2.1. Erste Hilfe bei Übelkeit/Erbrechen	31
2.2. Erste Hilfe bei Appetitlosigkeit	32
2.3. Erste Hilfe bei Durchfall	34
2.4. Erste Hilfe bei Geschmacksveränderungen	36
2.5. Erste Hilfe bei Gewichtsverlust/Mangelernährung	37
2.6. Erste Hilfe bei Blähungen	40
2.7. Erste Hilfe bei Kau- und Schluckbeschwerden	42
2.8. Erste Hilfe bei Mund-/Schleimhautentzündung	43
2.9. Erste Hilfe bei Sodbrennen	44
2.10. Erste Hilfe bei Veränderungen des Speichelflusses	46
2.11. Erste Hilfe bei Verstopfung	47
2.12. Erste Hilfe bei Völlegefühl	50
3. Krebsdiäten: Ist Krebs durch eine bestimmte Ernährung zu stoppen?	52
4. Antworten auf gängige Fragen	55



5. Tipps, Tabellen und Übersichten für den Alltag	60
5.1. Was esse ich, wenn ich meine Krebserkrankung überstanden habe – sekundäre Prävention	60
5.2. Tipps für den Alltag	61
5.2.1. Energiedichte von Lebensmitteln	61
5.2.2. Proteingehalt von Lebensmitteln	62
5.2.3. Kräuter	63
6. Informationsangebote und Empfehlungen	64
7. Die Psychosoziale Krebsberatung	65
8. Hilfreiche Adressen in Bayern	66
Über uns	70
Impressum	71



Einleitung

Sie sind an Krebs erkrankt und fragen sich, was Sie jetzt essen sollen? Sie haben Beschwerden beim oder durchs Essen? Sie sind verunsichert, weil man so viele widersprüchliche Empfehlungen findet? Damit sind Sie nicht alleine. Wir, das Team von *was-essen-bei-krebs.de* (*eat what you need*), haben deshalb für Sie in dieser Broschüre die wichtigsten Grundlagen zu Ernährung bei Krebs, kompakte Tipps zur Linderung von Beschwerden und Antworten auf häufige Fragen zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen hilfreiche Erkenntnisse bei der Lektüre und alles Gute!



Bitte beachten Sie, dass die Tipps keine persönliche Beratung mit einer staatlich anerkannten Ernährungsfachkraft ersetzen. Da jeder Mensch individuell ist, sollten Sie testen, was Ihnen bekommt und welche Tipps für Sie in Ihrer Situation hilfreich sind.

Außerdem sollten Sie Ihr medizinisches Team immer über Ihre Maßnahmen in Bezug auf Ihre Ernährung auf dem Laufenden halten.

Wie wurde diese Broschüre erarbeitet?

Die Inhalte dieser Broschüre stammen vom Team von **was-essen-bei-krebs.de**

Das Projekt ist eine Kooperation von Eat What You Need e.V., CCC München^{LMU} – Comprehensive Cancer Center und Experten verschiedener Universitätskliniken.

Die Texte stützen sich auf die besten Forschungsergebnisse, die zum Zeitpunkt der Veröffentlichung verfügbar sind. Alle von uns herangezogenen Studien werden durch unser Team von Diätassistenten und Ernährungswissenschaftlern bewertet, um sicherzustellen, dass sie über eine angemessene Qualität verfügen.

Ausführliche Informationen und die Quellenangaben zu allen Inhalten dieser Broschüre sowie weitere Übersichten zum Download und Ausdrucken sowie Kochrezepte zu allen Beschwerden finden Sie auf: **was-essen-bei-krebs.de**

*eat what
you need e.V.*
Allianz für bedarfsgerechte
Ernährung bei Krebs



(v.l.n.r.): Barbara Scheerer, Sandra Neubauer (Eat What You Need e.V.), Dr. Nicole Erickson, Anne Blumers (Eat What You Need e.V.) und Carina Eckhardt



Einleitung



Kraftquelle und Seelenwärmer – was kann Ernährung bei Krebs bewirken?

Ernährung sollte von nun an vor allem eines für Sie sein: eine Freundin, die Ihnen auf dem anstrengenden und oft auch fordernden Weg durch die Erkrankung zur Seite steht. Die Ihrem Körper und Ihrer Seele Kraft spendet. Auf keinen Fall sollte sie ein weiterer Stressfaktor oder gar ein Feind sein, der Ihnen Schuldgefühle macht und Sie unter Druck setzt. Sie haben mit der Krankheit Krebs bereits genug zu tun!

Doch was kann Ernährung nun konkret?

Das Hauptziel von Ernährung bei Krebs ist, Ihren Körper mit ausreichend Energie und Nährstoffen zu versorgen, Gewichtsverlust und Mangelernährung vorzubeugen, Beschwerden zu lindern und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Wichtig: Ein bestehender Tumor kann durch Ernährung nicht direkt beeinflusst oder geheilt werden.

Ernährung kann aber in JEDER Phase der Erkrankung dazu beitragen, die Gesamtsituation Ihres Körpers und damit die Wirkung Ihrer medizinischen Therapien zu verbessern!

Durch eine angepasste Ernährung können Sie viel erreichen:

- Sie haben bessere Therapievoraussetzungen,
- Sie leiden weniger an Nebenwirkungen,
- Ihr Immunsystem kann besser arbeiten,
- Sie haben mehr Kraft und Energie und
- Sie verbringen weniger Zeit im Krankenhaus.

Mindestens genauso wichtig ist aber noch etwas anderes: Essen kann Freude bereiten wie auch Trost spenden und verbindet mit lieben Menschen.



Was soll ich während einer Krebserkrankung essen?

Wenn Sie Krebs haben, gelten für Sie andere Ernährungsempfehlungen als in der Prävention.

Was Sie essen sollen, richtet sich jetzt nach Ihrer ganz individuellen Situation: Danach, ob Sie ungewollt Gewicht verlieren oder zunehmen und nach Ihren momentanen Beschwerden.

Es gilt jetzt: Was Ihr Körper gerade braucht und verträgt ist „gesund“!

Das kann auch mal das genaue Gegenteil davon sein, was allgemein als gesund gilt. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern!

Wie wir uns **langfristig** ernähren, kann sich auf die Entstehung von manchen Krebsarten und anderen Krankheiten auswirken. Doch sobald eine Tumorerkrankung besteht, können Sie mit der Wahl bestimmter Lebensmittel oder gar dem Verzicht auf ganze Nahrungsmittelgruppen keinen direkten Einfluss auf das Tumorwachstum nehmen. Was Sie essen, lässt den Tumor weder wachsen noch schrumpfen!



1. Worauf kommt es jetzt an?



- Verlieren Sie möglichst kein Gewicht. Halten Sie Ihr Gewicht so stabil wie möglich.
- Nehmen Sie ausreichend Eiweiß zu sich.
- Essen Sie, was Sie vertragen und was Ihre aktuellen Beschwerden lindert.
- Holen Sie sich bei Bedarf professionelle Unterstützung.
- Essen Sie, was Ihnen Freude macht. Lassen Sie sich rund um das Thema Ernährung bei Krebs nicht verrückt machen oder sich ein schlechtes Gewissen einreden.
- Falls Sie keine Beschwerden haben: Essen Sie bunt und abwechslungsreich.
- Achten Sie auf Wechselwirkungen zwischen Lebensmitteln und Ihren Medikamenten.
- Bewegen Sie sich.

1.1. Verlieren Sie möglichst kein Gewicht. Halten Sie Ihr Gewicht so stabil wie möglich.

Gesunden Menschen wird zur Prävention von Krebs und anderen Krankheiten empfohlen, das Körpergewicht im Normalbereich (BMI von 18,5 bis 24,9) zu halten und bei Übergewicht abzunehmen. Als BMI wird der Body-Mass-Index bezeichnet, der das Körpergewicht (kg) zur Körpergröße (m) im Quadrat ins Verhältnis setzt: $BMI = \text{kg}/\text{m}^2$.

Das ist jetzt anders! **Jetzt gilt: Halten Sie Ihr Körpergewicht stabil – auch wenn Sie übergewichtig sind.** Ihr Körper braucht seine ganze Kraft. Wenn Sie stark übergewichtig sind und Gewicht verlieren wollen, tun Sie dies auf jeden Fall zwischen den Therapiezyklen und nur unter Anleitung einer Ernährungsfachkraft oder einer medizinischen Fachkraft.

1.1.1. Warum ist ein stabiles Gewicht so wichtig?

Ungewollter Gewichtsverlust ist eine der am meisten unterschätzten Gefahren bei einer Krebserkrankung. Weil er so viele Patienten betrifft, wird er aber oft als normal akzeptiert. Wer ein paar Kilogramm zu viel auf den Rippen hat, freut sich häufig sogar darüber, etwas abzunehmen und denkt, das wäre gesund.

Doch ungewollter Gewichtsverlust bedeutet, dass Ihr Körper zu wenig Energie, Eiweiß und Nährstoffe erhält. Das ist schlecht und zwar egal, mit welchem Körpergewicht Sie starten!

Während einer Krebserkrankung können **schon 5% Gewichtsverlust innerhalb von drei Monaten zu gefährlicher Mangelernährung führen.** 5% sind nicht viel: Bei einer Person mit 70 kg sind das gerade mal 3,5 kg! Wer sich nicht regelmäßig wiegt, bekommt den Gewichtsverlust vielleicht gar nicht mit.

Die Folgen einer Mangelernährung sind gravierend:

Therapien wirken schlechter und müssen häufiger unter- oder abgebrochen werden, Therapien haben mehr Nebenwirkungen, Ihr Immunsystem wird geschwächt, es treten mehr Infekte auf, Wunden heilen schlechter, der Muskelabbau führt zu reduzierter Leistungsfähigkeit, Kraftlosigkeit und eingeschränkter Mobilität, die Prognose wird schlechter. Das ist der Grund, weshalb Experten schätzen, dass von den 220.000 Krebstoten im Jahr in Deutschland jeder Vierte an den Folgen einer Mangelernährung stirbt und nicht am Tumor selbst!



1. Worauf kommt es jetzt an?

1.1.2. Warum verlieren viele Krebspatienten an Gewicht?

Gewichtsverlust bei Krebs kann verschiedene Ursachen haben:

Höherer Energieverbrauch

Durch den Tumor selbst, krankheitsbedingte Entzündungen und Stoffwechseleränderungen haben Krebspatienten meist einen höheren Energieverbrauch, gleichzeitig aber nicht mehr Hunger oder sogar weniger Hungergefühl.

Veränderter Stoffwechsel

Dadurch werden Muskel- und Fettmasse schneller abgebaut und der Aufbau von Muskulatur ist erschwert. Der Körper verliert zudem häufig seine Fähigkeit, bei geringerer Energiezufuhr auf Sparflamme umzuschalten.

Es wird weniger gegessen

Die Krankheit selbst und die Therapien können zu einer Vielzahl von Beschwerden führen, die die Ernährung negativ beeinflussen. Auch der Stress und die psychische Belastung können einem die Freude und Lust am Essen nehmen.

Radikale Ernährungsumstellungen

Leider sind absichtlich durchgeführte radikale Ernährungsumstellungen auch ein häufiger Grund für gefährlichen Gewichtsverlust. Das kann zum Beispiel die Vermeidung ganzer Lebensmittelgruppen sein (z.B. Kohlenhydrate) oder die einseitige Ernährung durch ein vermeintliches Wunder-Lebensmittel (z.B. nur noch grüne Säfte). Solche radikalen Ansätze machen es noch schwerer, ausreichend Energie und Nährstoffe aufzunehmen, und können zusätzliche Beschwerden auslösen. Die ganze Anstrengung lässt den Tumor zudem völlig unbeeindruckt: Er bedient sich wie ein ungebetener Mitbewohner immer zuerst – im Zweifelsfall an Ihrer Körpersubstanz.

1.1.3. Was können Sie gegen ungewollten Gewichtsverlust tun?

Die gute Nachricht: Den Gewichtsverlust müssen Sie nicht einfach so hinnehmen.

Führen Sie ein Gewichtstagebuch

So erkennen Sie, wenn Sie ungewollt Gewicht verlieren oder zunehmen. Wiegen Sie sich dafür einmal wöchentlich immer zum gleichen Zeitpunkt (z.B. mittwochs nach dem Aufstehen, nach dem Toilettengang, nüchtern, nackt).

Unter Selbsttest auf **was-essen-bei-krebs.de** finden Sie einen digitalen Ernährungsbegleiter. Damit können Sie Ihr Gewicht bequem erfassen und Entwicklungen im Blick behalten.

Essen und trinken Sie kalorienreiche Lebensmittel

Aus der Prävention kennen wir alle die Regel, dass wir von kalorienreichen Lebensmitteln wie zucker- und fettreichen Speisen nicht zu viel essen sollen, weil sie Übergewicht fördern können.

Wenn Sie ungewollt abnehmen, gilt genau das Gegenteil: **Jede Kalorie ist wichtig!** Sonst fehlt Ihnen die zur Bewältigung der Krankheit notwendige Energie und Muskelkraft. Nun sind kalorienreiche Lebensmittel und Getränke wertvolle Energielieferanten. (Ausführliche Informationen finden Sie im Kapitel „Beschwerden lindern“, ab Seite 30.)

Essen Sie, was Sie vertragen und was Ihre aktuellen Beschwerden lindert

Im Krankheits- oder Therapieverlauf können immer wieder Beschwerden und Verdauungsprobleme auftreten. Passen Sie Ihre Ernährung an die aktuellen Gegebenheiten an.

Holen Sie sich Unterstützung, wenn es schwierig wird

Wenn es Ihnen nicht gelingt, Ihr Gewicht stabil zu halten oder Ihnen bestimmte Beschwerden sehr zu schaffen machen, holen Sie sich professionelle Unterstützung. Ihr Arzt kann Ihnen besonders kalorienreiche Zusatznahrung verschreiben und ein Diätassistent kann Ihnen bei der Auswahl und Zusammenstellung Ihrer Nahrung helfen.

Fordern Sie Hilfe ein, Sie steht Ihnen zu.
(Nähere Informationen ab Seite 19).



1. Worauf kommt es jetzt an?

1.2. Nehmen Sie ausreichend Eiweiß zu sich

Während einer Krebserkrankung hat Ihr Körper einen höheren Eiweißbedarf. Grund dafür sind Stoffwechselveränderungen und Entzündungsprozesse.



1.2.1. Warum ist Eiweiß so wichtig?

Alle Körperzellen, darunter die Muskulatur und die Immunzellen bestehen aus Eiweiß (Protein). Auch zahlreiche lebensnotwendige Körperfunktionen sind ohne Eiweiß nicht möglich.

Welche Folgen kann ein Eiweißmangel haben?

Wenn zu wenig Eiweiß aufgenommen wird, stellt der Körper selbst Eiweiß bereit, indem es aus der Muskulatur abgebaut wird. Dies führt zu körperlicher Schwäche, stärkeren Nebenwirkungen einer Krebstherapie und dadurch auch zu mehr Therapieunterbrechungen. Da Eiweiß der Baustoff für alle Körper- und Immunzellen ist, kann ein Eiweißmangel auch die Wundheilung und das Immunsystem stören.

1.2.2. Wie viel Eiweiß (Protein) sollte man als Krebsbetroffener pro Tag aufnehmen?

Wenn Sie aktuell eine Tumorerkrankung haben:

Sie sollten eine Eiweißaufnahme von 1,2 - 1,5 g pro kg Körpergewicht anstreben. Bei dem Vorliegen von ausgeprägten Entzündungen kann der Bedarf sogar bei bis zu 2,0 g pro kg Körpergewicht liegen.

Berechnen Sie Ihren Eiweißbedarf auf: was-essen-bei-krebs.de

Wenn Sie nach einer erfolgreich abgeschlossenen Therapie tumorfrei sind:

Nun gelten für Sie die Empfehlungen für gesunde Menschen. Für diese wird eine Eiweißzufuhr von 0,8 g Eiweiß/kg Körpergewicht pro Tag bzw. bei Menschen ab 65 Jahren 1 g Eiweiß/kg Körpergewicht pro Tag empfohlen.

Eiweißbedarf ohne Erkrankung

0,8 g/kg Körpergewicht

Beispiel: bei 65 kg = **52 g Eiweiß/Tag**

Eiweißbedarf aktive Erkrankung / während der Therapie

1,2 - 1,5 g/kg Körpergewicht

Beispiel: bei 65 kg = **78 - 98 g Eiweiß/Tag**

35 g mehr Eiweiß entsprechen ca.

100 g Schinken/ Camembert 1 Ei (L) 2 Brötchen	oder	150 g Rinderhackfleisch 1 Portion Reis (65 g roh)
--	------	---

Beispiel für den Mehrbedarf:

Jemand, der 65 kg wiegt, braucht während einer Krebserkrankung ca. 35 g Eiweiß mehr. Das entspricht fast einer vollwertigen Mahlzeit!

Spielt der Zeitpunkt der Eiweißaufnahme eine Rolle?

Wichtig ist, über den Tag verteilt genug zu essen und dabei auf Eiweiß zu achten. Erfahrungsgemäß ist es nicht leicht, den erhöhten Eiweißbedarf zu decken. Unsere Empfehlung: zu jeder Mahlzeit eine Eiweißquelle einplanen. Wenn Ihr Körper nicht genug Energie (Kalorien) bekommt, nutzt er das Eiweiß als Brennstoff. Dann steht es für den Muskelaufbau oder die Regeneration nicht zur Verfügung. Deshalb: Erst Energie zuführen, dann auf Eiweiß achten.

Geeignet als eiweißreiche Zwischenmahlzeit:

zum Trinken: ein Glas Milch, Milchshake oder Kakao (alternativ mit Sojamilch), ggf. hochkalorische, eiweißreiche Trinknahrung

etwas Süßes: Fruchtjoghurt, Pudding, Quarkcreme, Quarkkuchen, Biskuitrollen, Haferbrei mit (Soja-)Milch und Nüssen

etwas Herzhaftes: pikante Quarkcreme, Käsespieße, Hummus mit Brot oder Gemüsesticks mit einem gekochten Ei, Falafel

als Snacks: Nüsse (z.B. Erdnüsse, Mandeln, Pistazien, Cashewnuss), Müsli-Riegel

1.2.3. Welche Lebensmittel sind gute Eiweißlieferanten?

Es gibt tierische und pflanzliche Eiweißquellen.

Gute tierische Eiweißquellen:

- Fleisch und Fisch
- Eier, Milch und Milchprodukte

Gute pflanzliche Eiweißquellen:

- Hülsenfrüchte (z.B. Soja, Tofu,

Linsen, Erbsen, Bohnen)

- Nüsse, v.a. Erdnüsse (botanisch gesehen zählen diese zu den Hülsenfrüchten)

- Getreide und Getreideprodukte

Welches Eiweiß kann der Körper am besten verwerten?

Eiweiß aus tierischen Lebensmitteln kann besser vom Körper verwertet werden als solches aus pflanzlichen Lebensmitteln. Durch geschicktes Kombinieren verschiedener Lebensmittel kann die Verwertbarkeit erhöht werden. Viele dieser empfohlenen Kombinationen kommen bereits in traditionellen Speisen vor. Im Alltag müssen Sie sich dazu also keine zu großen Gedanken machen.

1. Worauf kommt es jetzt an?

Gute Kombinationsmöglichkeiten:

- Ei und Kartoffeln: Spiegelei mit Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, Kartoffelgratin, Kartoffelpüree mit Rührei
- Milchprodukte und Kartoffeln: Kartoffelpüree, Kartoffelgratin, Kartoffeln mit Kräuterquark
- Hülsenfrüchte und Ei: Spiegelei mit Bohnen, Linsenbratlinge, Bohneneintopf mit Eierstich
- Getreide und Milch: Milchreis, Haferflockenbrei, Müsli mit Milch, Brot mit Käse, Brot mit Quark-Dip, Joghurt mit Haferflocken, Dampfnudeln mit Vanillesoße, Nudelgerichte mit Käse oder Käsesoße, Pfannkuchen
- Getreide und Hülsenfrüchte: Linsen mit Spätzle, Bohnentopf mit Reis, Linsensuppe mit Brot, Hummus mit Brot, Tofu mit Reis oder Quinoa
- Bohnen und Mais: Bohnen-Mais-Salat, Chili con Carne mit Mais, Tortillas oder Tacos mit Bohnen oder Kichererbsen
- Hülsenfrüchte oder Getreide und Nüsse: Tofu mit Erdnuss-Sauce, Brot mit Mandelmus, Soja-Joghurt mit Nüssen

Beispiel Tagesplan

Basierend auf unseren Rezepten haben wir hier einen beispielhaften Tagesplan erstellt, mit dem 90 g Eiweiß/Tag aufgenommen werden. Dies entspricht einem Eiweißbedarf für eine normalgewichtige Person mit 65 kg, die sich aktuell unter Therapie befindet.

Siehe Tabelle Seite 62

(Eiweißbedarf: 1,2 - 1,5 g/kg Körpergewicht = 78 - 98 g Protein/Tag)

Frühstück:

Bircher Müsli (= 12,1 g Eiweiß)

Zwischenmahlzeit:

Energyballs (6 Stück) (= 8,4 g Eiweiß)

Mittag:

Gebratenes Lachsfilet auf Fenchel
(= 34,4 g Eiweiß)

Zwischenmahlzeit:

Griechischer Joghurt mit Walnüssen und Honig (= 11,9 g Eiweiß)

Abendessen:

2 Scheiben Bauernbrot mit Butter,
45 g Schinken, 20 g Gouda und
Gemüsebeilage (= 23,1 g Eiweiß)

1.2.4. Was kann ich tun, wenn es mir schwerfällt, genug Eiweiß zu essen?

Wenn der Eiweißbedarf über herkömmliche Lebensmittel nicht gedeckt werden kann, kann die Ergänzung der Ernährung mit speziellen eiweißangereicherten Produkten, Anreicherungspulver oder Trinknahrungen sinnvoll sein. Es handelt sich dabei um Spezialprodukte aus der Apotheke, die speziell für die Bedürfnisse von Krebspatienten entwickelt wurden. Sie können bei Bedarf auch verschrieben werden. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Behandlungsteam.

1.3. Essen Sie, was Sie vertragen und Ihre aktuellen Beschwerden lindert

Im Krankheits- oder Therapieverlauf können immer wieder Beschwerden und Verdauungsprobleme auftreten. Gut für den Körper ist dann das, was er verträgt und verdauen kann: Das kann zum Beispiel statt Rohkost und Salat gut gekochtes, weiches Gemüse sein und statt Vollkornbrot ein leicht verdauliches Weißbrot.

Sprechen Sie unbedingt auch mit Ihrem **Behandlungsteam** über Ihre Beschwerden!

Häufig können diese Ihnen wirksame Medikamente verschreiben (z.B. gegen Übelkeit während der Chemotherapie) oder vermeidbare Ursachen für Beschwerden erkennen (z.B. falsche Einnahme von Medikamenten).

Empfehlungen zur Linderung einzelner Beschwerden finden Sie im Abschnitt „Beschwerden lindern“ ab Seite 30.

1.4. Holen Sie sich bei Bedarf professionelle Unterstützung

Wenn Sie es nicht schaffen, Ihr Gewicht stabil zu halten (also entweder Gewicht ungewollt abnehmen oder ungewollt zunehmen), Beschwerden einfach nicht besser werden oder es Ihnen schwerfällt, ausreichend Eiweiß zu essen, dann holen Sie sich unbedingt professionelle Unterstützung! Ihr behandelnder Arzt kann Ihnen medizinische Trinknahrung oder Eiweißpulver verschreiben und prüfen, ob bei Beschwerden Medikamente helfen können oder eine Umstellung in der Therapie sinnvoll ist.

Eine fundiert geschulte Ernährungsfachkraft kann Ihnen ganz gezielt dabei helfen, Ihre Ernährung so umzustellen, dass Beschwerden gelindert werden und Sie Ihr Gewicht stabil halten können.

1.4.1. Wer bietet qualifizierte Ernährungsberatung an?

Ein wichtiger Hinweis vorab: Der Begriff „Ernährungsberater“ ist nicht geschützt! Das bedeutet: Jeder Laie darf sich auch ohne fundierte Ausbildung einfach so nennen. Und jeder darf auch Kurse anbieten und Zertifikate mit dem Titel „Ernährungsberater“ verleihen. Diese Kurse vermitteln aber nicht das nötige Wissen, um Krebspatienten ernährungstherapeutisch zu begleiten! Deshalb dürfen solche Ernährungsberater eigentlich auch nur gesunde Menschen beraten – was viele aber nicht davon abhält, trotzdem mit

1. Worauf kommt es jetzt an?

Krebspatienten zu arbeiten. Eine solche Beratung kann für Sie gefährlich sein!

Verlässlich beraten werden Sie von den folgenden Berufsgruppen:

- **Diätassistenten:** Der Begriff „Assistent“ täuscht! Diätassistenten haben eine staatlich anerkannte dreijährige Ausbildung absolviert und sind die einzige Berufsgruppe in Deutschland, die sofort nach abgeschlossener Ausbildung eigenverantwortlich diättherapeutische und ernährungsmedizinische Maßnahmen durchführen dürfen.
- **Ernährungswissenschaftler und Ökotrophologen:** Diese haben ein abgeschlossenes Hochschulstudium (Bachelor/Master). Mit Patienten arbeiten dürfen Sie auf ärztliche Anordnung hin oder wenn sie eine gültige Zusatzqualifikation von den Verbänden VDOE, QUETHEB, VFED oder DGE haben*.
- **Ernährungsmediziner**

Achten Sie auf diese Bezeichnungen und fragen Sie nach, wenn sich jemand nur als „Ernährungsberater“ bezeichnet. Zusätzlich wäre es gut, wenn der jeweilige Spezialist onkologisch fortgebildet wäre. Die Kosten für diese qualifizierten Ernährungsberater werden meist vollständig oder teilweise von den Krankenkassen übernommen.

Wo finde ich eine qualifizierte Ernährungsberatung?

Die großen Krebszentren haben meist eine gute ernährungstherapeutische Abteilung und bieten Ernährungssprechstunden an. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam und erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Wenn Sie in Ihrer Nähe keine qualifizierte Ernährungsberatung finden, können Sie sich auch an **fernbegleitung@was-essen-bei-krebs.de** wenden. Unsere Diätassistenten bieten auch ernährungstherapeutische Fernbegleitung an.

*Hilfreiche Webseiten sind:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE (www.dge.de)
- Verband der Diätassistenten VDD (www.vdd.de)
- Berufsverband der Ökotrophologen VDOE (www.vdoe.de)
- Verband für Ernährung und Diätetik vfed (www.vfed.de)
- Deutsche Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Berater QUETHEB (www.quetheb.de)



1.4.2. Was Sie über Trinknahrung und Eiweißpulver wissen müssen

Trinknahrung ist Ihre Geheimwaffe in schwierigen Zeiten. Sogenannte **vollbilanzierte Trinknahrung** (auch Astronautennahrung genannt) enthält **alle lebensnotwendigen Kalorien und Nährstoffe**, die Ihr Körper braucht. (Bitte nicht mit Trinknahrung aus der Drogerie verwechseln). Sie ist flexibel einsetzbar: als Ergänzung oder als Ersatz für normale Lebensmittel.

Verwenden Sie zusätzlich Trinknahrung mit mindestens 1,5 kcal/ml, wenn Ihnen das Essen schwerfällt oder wenn Sie abnehmen, obwohl Sie normal essen. Trinknahrung kann auch eine Entlastung sein, wenn Sie viel unterwegs sind oder es Sie sehr anstrengt, Essen zuzubereiten. Sie bekommen Trinknahrung in der **(Online-) Apotheke oder im Sanitätshaus. Das ärztliche Fachpersonal kann Ihnen ein Rezept** für Trinknahrung ausstellen. Es gibt mittlerweile **zahlreiche Geschmacksrichtungen** in flüssiger Form, als Pulver oder als Pudding.

Wichtig: Trinken Sie die Trinknahrung in kleinen Schlucken und nehmen Sie sich dafür mindestens eine halbe Stunde Zeit.

Wenn es Ihnen schwerfällt über die normale Ernährung ausreichend Eiweiß aufzunehmen, kann proteinreiche Ergänzungsnahrung hilfreich sein.

Sie erhalten geeignetes und qualitativ hochwertiges Eiweißpulver in der Apotheke oder im Sanitätshaus. Von Eiweißpulvern aus der Drogerie oder dem Sportbereich ist eher abzuraten – diese enthalten oft Zusätze, die für Sie als Krebspatient ungünstig sein können und schwanken in der Qualität.

Rezepte mit Trinknahrung und Eiweißpulver sowie weitere Tipps finden Sie auf **was-essen-bei-krebs.de**.



1. Worauf kommt es jetzt an?



1.5. Essen Sie, was Ihnen Freude macht

Lassen Sie sich rund um das Thema Ernährung bei Krebs nicht verrückt machen oder sich ein schlechtes Gewissen einreden. Lassen Sie sich von unterschiedlichen Informationen zum Thema Ernährung bei Krebs, die von allen Seiten auf Sie einprasseln, nicht verunsichern. Es kursieren zu diesem Thema leider viele Mythen und Unwahrheiten.

Sie können durch Ihre Lebensmittelauswahl den Tumor nicht direkt beeinflussen, ihn also weder aushungern noch füttern. Sie brauchen also auch kein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie essen, was Ihnen schmeckt und worauf Sie Lust haben und das nicht den gängigen Vorstellungen von „gesund“ entspricht.

Ziel: Beschwerden lindern und gute Therapievoraussetzungen schaffen. Ernährung sollte auf keinen Fall ein weiterer Stressfaktor sein.

Wie schon erwähnt ist für Sie nun gesund, was Ihnen hilft, Ihr Gewicht stabil zu halten, was Ihr Körper gut verträgt und was Ihnen in dieser schwierigen Zeit Kraft und Trost spendet. Wenn das in der kräftezehrenden Therapiephase tagelang nur Milchshakes oder Wurstbrötchen sind, ist das auch in Ordnung.

1.6. Wenn Sie keine Beschwerden haben: Essen Sie bunt und abwechslungsreich

Wenn Ihr Gewicht stabil ist und Sie das Glück haben, keine Beschwerden zu haben, die Ihnen das Essen erschweren, sollten Sie Ihren Eiweißbedarf im Blick behalten (siehe Kapitel 1.2.), können aber ansonsten während der Krebserkrankung so weiter essen, wie Sie es gewohnt sind und sich wohl fühlen. Essen soll im Moment für Sie eine Unterstützung und kein weiterer Stressfaktor sein.

Wenn Sie an Ihrer Ernährung gerne etwas verbessern wollen, können Sie sich an den Empfehlungen orientieren, die nach der Erkrankung zur Verringerung des Rezidivrisikos gelten. Setzen Sie sich aber nicht unter Druck! Die Ernährung hat keine direkte Auswirkung auf Ihren bestehenden Tumor – eine radikale Veränderung von heute auf morgen ist also nicht notwendig. Versuchen Sie Ihr Essen schrittweise bunter und abwechslungsreicher zu gestalten. Die folgenden Regeln sind dafür als grobe Leitplanken gedacht – nicht als strenge Vorgaben, die zu jeder Zeit perfekt eingehalten werden müssen. Es gibt keine Verbote! Genießen Sie und haben Sie Spaß am Essen. Vielfalt ist jetzt das Motto. Essen Sie möglichst abwechslungsreich und überwiegend pflanzlich.

Essen Sie **MEHR** von diesen Lebensmitteln:

- **Obst und Gemüse** (5 am Tag):
2 Portionen Obst (ca. 250 g), mindestens 3 Portionen Gemüse (ca. 400 g). Eine Portion ist ca. eine Hand voll. Wählen Sie bei Verdauungsbeschwerden leicht verdauliche Sorten und verzichten Sie ggf. auf Rohkost. Tiefgekühltes Obst und Gemüse hat übrigens genauso viele Nährstoffe wie frisches.
- **Ballaststoffreiche Lebensmittel:**
Essen Sie mindestens 25 - 30 g Ballaststoffe am Tag. Ballaststoffe sind gut für die Darmflora und erzeugen ein langes Sättigungsgefühl. Achtung: Wenn Sie bisher sehr ballaststoffarm gegessen haben, steigern Sie die Menge langsam, um Verdauungsbeschwerden zu vermeiden.
- **Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen):** Sie liefern Ballaststoffe und sind eine gute Eiweißquelle.
- **Vollkornprodukte:** Greifen Sie häufiger zur Vollkornvariante von Getreide/-produkten wie Brot, Reis, Nudeln, Flocken. Das sättigt länger und enthält mehr Nährstoffe.
- **Fisch:** Pro Woche 1 Portion (80 - 150 g) Seefisch (wie Kabeljau oder Rotbarsch) und 1 Portion (70 g) fettreichen Seefisch (wie Lachs, Makrele oder Hering).
- **Gute Öle und Nüsse**

1. Worauf kommt es jetzt an?

Essen Sie **WENIGER** von diesen Lebensmitteln:

- **Rotes Fleisch / Rind, Schwein, Lamm:** nicht öfter als 3-mal pro Woche. Das entspricht einem gekochten Gesamtgewicht von ca. 300 - 500 g (roh wären es 490 - 700 g).
- **Verarbeitetes Fleisch (z.B. Schinken, Salami, Speck, Frankfurter)** sollte, wenn überhaupt, nur in kleinen Mengen gegessen werden.
- **Fertigprodukte und Fastfood:** Diese enthalten oft versteckte Fette, viel Salz und Zucker und können bei häufigem Verzehr Übergewicht fördern.
- **Süßigkeiten und zuckerreiche Getränke:** Sie haben viele Kalorien und können Übergewicht fördern.
- **Alkohol:** Generell sollte, wenn überhaupt, nur wenig Alkohol getrunken werden. Während der Krebstherapie und bei der Einnahme von Medikamenten kann auch ein geringerer Verzehr ungünstig sein und sogar die Wirkung von Medikamenten verändern, weshalb Sie am besten Rücksprache mit Ihrem ärztlichen Fachpersonal halten.

Weitere Empfehlungen:

Joghurt und Käse können Sie täglich essen. Kombinieren Sie Kohlenhydrate mit eiweißreichen Lebensmitteln. Das sättigt länger, da das Eiweiß länger im Magen verweilt und so für einen langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels sorgt. Bevorzugen Sie fettarme und schonende Zubereitungsmethoden. Garen Sie die Lebensmittel so kurz wie möglich in wenig Wasser oder Fett, um den natürlichen Geschmack und die enthaltenen Nährstoffe und Vitamine schonend zu erhalten. Dünsten Sie Ihre Speisen wie Gemüse, Fisch oder Reis, um die Nährstoffe optimal zu erhalten.

Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit, am besten kalorienfreie Getränke. Geeignet sind z.B. Wasser, ungesüßte Kräuter- bzw. Früchtetees oder andere ungesüßte Getränke.

Tip: Peppen Sie Ihr Wasser doch mal mit Zitronenscheiben, frischen Beeren, Minzblättern, Ingwerscheiben oder sogar Gurkenscheiben auf. Werden Sie kreativ!

Nehmen Sie sich Zeit für die Zubereitung und das Essen. Essen Sie bewusst, langsam und kauen Sie gründlich. Sehen Sie das Essen nicht nur als Nahrungsaufnahme, sondern als Genuss. Probieren Sie öfter mal etwas Neues aus. Je vielfältiger Ihre Ernährung ist, desto besser. Schon 30 bis 60 Minuten moderate Bewegung am Tag fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen, Ihr Gewicht stabil zu halten.

1.7. Wenn Sie ungewollt Gewicht zunehmen: Probieren Sie Ihr Gewicht zu stabilisieren

Einige Krebsarten, Therapien und Medikamente können zu einer ungewollten Gewichtszunahme führen. Das kann sehr belastend sein. Wenn Sie innerhalb von sechs Monaten mehr als 5% Ihres üblichen Körpergewichts zugenommen haben, gelten während der Erkrankung diese Empfehlungen:

- **BMI über 30 kg/m²:** Vermeiden Sie eine weitere Zunahme. Nehmen Sie nach Absprache mit Ihrem Behandlungsteam und mit professioneller Unterstützung langsam ab.
- **BMI von 25 kg/m² bis 29,9 kg/m²:** Vermeiden Sie eine weitere Zunahme.
- **BMI von 20 kg/m² bis 24,9 kg/m²:** Versuchen Sie, Ihr Gewicht stabil zu halten.
- **BMI unter 20 kg/m²:** Für Sie kann eine Gewichtszunahme gut sein, bis Ihr BMI zwischen 20 kg/m² und 24,9 kg/m² liegt. Danach sollten Sie Ihr Gewicht stabil halten.

Während der akuten Therapie brauchen Sie Ihre Kraft. Deshalb wird in fast allen Fällen nur eine Stabilisierung des Gewichts empfohlen und keine Reduzierung. Besonders von radikalen Ernährungsumstellungen raten wir dringend ab. Diese können zu einem Nährstoffmangel führen und Ihnen schaden. Nach Abschluss der Therapie können Sie eine langsame Gewichtsreduktion – am besten mit professioneller Hilfe – mit Kraft und Elan angehen.

Was können Sie gegen ungewollte Zunahme tun?

Führen Sie ein Gewichtstagebuch

Wiegen Sie sich dafür einmal wöchentlich immer zum gleichen Zeitpunkt (z.B. mittwochs nach dem Aufstehen, nach dem Toilettengang, nüchtern, nackt).

Die Ursachen finden

- Hat sich Ihre Nahrungsaufnahme be-

wusst oder unbewusst verändert (essen Sie vielleicht aus Frust oder Stress)?

- Haben Sie verstärkt Appetit?
- Hat sich Ihre körperliche Aktivität vermindert?
- Nehmen Sie Medikamente ein, wie z.B. Steroide?

Sollte Ihre Gewichtszunahme mit Ihrer Erkrankung, Medikamenten und zum Beispiel Wassereinlagerungen einhergehen, kann es für Sie sehr schwierig werden, eine Gewichtsreduktion in Eigenregie zu bewerkstelligen. Oft kann das Übergewicht nur mit einer Kombination aus Ernährungs- und Bewegungstherapie langfristig und nachhaltig

1. Worauf kommt es jetzt an?

reduziert werden. Wir empfehlen Ihnen deshalb auch in diesem Fall lieber früher als später professionelle Hilfe durch eine Ernährungsfachkraft in Anspruch zu nehmen (lesen Sie dazu den Absatz zur professionellen Unterstützung mit qualifizierten Ernährungsberatern ab Seite 19).

Halten Sie sich grundsätzlich an die Empfehlungen für eine abwechslungsreiche und bunte Ernährung, die wir im Kapitel „Wenn Sie keine Beschwerden haben ...“ aufgeführt haben, und befolgen Sie folgende Tipps:

- Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Eine radikale Umstellung halten die meisten Menschen nicht lange durch. Machen Sie sich lieber einen Plan, wie Sie Ihre Ernährung ohne strenge Verbote Schritt für Schritt umstellen wollen.
- Essen Sie immer zuerst eine Gemüsesuppe oder einen Salat als Vorspeise. Eine Steigerung des Gemüseanteils kann die Sättigung bei geringerer Kalorienzufuhr erhöhen.
- Ein Vergleich des Kaloriengehalts von ähnlichen Produkten lohnt sich. Nehmen Sie dazu die Lebensmittelverpackungen im Supermarkt unter die Lupe und wählen Sie die kalorienärmere Variante.
- Trinken Sie vor oder zum Essen ein Glas Wasser, um durch die Magen-dehnung eine schnellere Sättigung zu bewirken. Auch eine kalorienarme Vorspeise wie Salat, Suppe und wasserreiches Obst und Gemüse (z.B. Wassermelone, Gurke etc.) füllt bereits den Magen und sorgt dafür, dass weniger vom Hauptgericht gegessen wird.
- Hunger wird oft mit Appetit verwechselt. Versuchen Sie visuelle und sensorische Reize zu umgehen, die bei Ihnen Appetit auslösen.
- Beobachten Sie Ihr Essverhalten, Bewegungsgewohnheiten und Gewicht und führen Sie dazu täglich ein Protokoll. Auf diese Weise erfolgen Entscheidungen bewusster und Sie können Ihr Verhaltensmuster besser erkennen. Das Protokoll hilft Ihnen dabei, kleine Zwischenziele zu definieren und diese fortlaufend zu erweitern. Sollte Ihnen ein schriftliches Protokoll zu mühsam sein, können Sie einfach ein Foto von Ihren Mahlzeiten und Snacks machen, um sich eine bessere Übersicht zu verschaffen, was Sie über den Tag verteilt zu sich nehmen, und Ihr Bewusstsein dadurch schulen.
- Krebspatienten haben Anspruch auf Physiotherapie und Bewegungsprogramme – nutzen Sie dieses Angebot.



1.8. Achten Sie auf Wechselwirkungen zwischen Lebensmitteln und Ihren Medikamenten

Achtung! Was und wann Sie essen, kann sich erheblich auf die Wirkung Ihrer oral eingenommenen Medikamente auswirken. Lesen Sie daher die Packungsbeilagen gründlich und lassen Sie sich in der Apotheke beraten.



1.8.1. Einnahme mit Leitungswasser

Nehmen Sie orale Medikamente immer stehend oder aufrecht sitzend mit einem ganzen Glas (150 - 200 ml) Leitungswasser ein. Sie werden dann besser transportiert, lösen sich schneller auf und sind oft auch besser verträglich. Andere Flüssigkeiten wie Kaffee, Tee, Milch oder Saft gehen mit manchen Medikamenten Verbindungen ein und machen sie dadurch wirkungslos.

1.8.2. Abstand zu den Mahlzeiten

Ob der Magen bei der Medikamenteneinnahme voll oder leer ist, kann sehr wichtig für die Wirksamkeit sein. Wird darauf nicht geachtet, kann es sein, dass die Medikamente schlechter oder gar nicht wirken! Diese Einnahmeformen gibt es:

Unabhängig von den Mahlzeiten: Für diese Medikamente spielt es keine Rolle, ob Sie dazu etwas essen oder nicht.

Nüchtern/vor dem Essen: Nehmen Sie das Medikament am besten morgens mindestens 30 Minuten – besser 60 Minuten vor dem Frühstück ein. Achtung: Nüchtern bedeutet, dass Sie vor der Einnahme und bis zur Mahlzeit wirklich gar nichts außer Wasser zu sich nehmen – auch kein Kaffee, Tee, Saft, Bonbons, Nahrungsergänzungsmittel! Das Wichtige für die richtige Wirkung ist hier, dass der Magen vor der Einnahme leer ist und ausreichend lang leer bleibt. Nach einer Mahlzeit dauert es mindestens zwei Stunden, bis man wieder nüchtern ist.

Zum Essen/mit der Mahlzeit: Diese Medikamente nehmen Sie mit einer Mahlzeit ein. Also direkt beim Essen. Der Körper kann diese Medikamente zusammen mit Nahrung besser aufnehmen.

Nach dem Essen: Wenn nichts anderes dabei steht, nehmen Sie das Medikamente frühestens zwei Stunden nach dem Essen.

1. Worauf kommt es jetzt an?

1.8.3. Wechselwirkungen mit einzelnen Lebensmitteln

Von manchen Medikamenten wird bei der Kombination mit bestimmten Lebensmitteln zu viel Wirkstoff aufgenommen, was zu unerwünschten und teilweise lebensbedrohlichen Nebenwirkungen führen kann. Andere Lebensmittel bzw. Pflanzenstoffe hemmen die Aufnahme von Arzneimitteln und schwächen dadurch die Wirkung ab oder setzen sie ganz außer Kraft.

Wichtige Beispiele

- **Grapefruit** (und Pomelo, Pomeranzen): Sie verändert die Wirkung extrem vieler Medikamente. Was die wenigsten wissen: Der Verzehr von nur einer Grapefruit oder von einem Glas Grapefruitsaft beeinflusst die Medikamentenaufnahme mindestens drei Tage lang (eine zeitversetzte Einnahme bringt also nichts)! Von vielen Medikamenten (darunter auch Krebsmedikamente) wird dann hundert- oder tausendmal mehr Wirkstoff aufgenommen als gewünscht – mit teils lebensbedrohlichen Auswirkungen. Bei einigen Krebsmedikamenten verhält es sich auch umgekehrt: Sie werden wirkungslos.
- **Johanniskraut**: Viele verwenden es als natürliches „sanftes“ Mittel zur Stimmungsaufhellung, kann aber die



Wirkung hunderter Medikamente (z.B. von Tamoxifen in der Brustkrebstherapie) stark reduzieren – und das noch eine Woche nach der Einnahme!

- **Leinsamen**: Leinsamen kann die Passage von Medikamenten aus dem Darm in die Blutbahn behindern. Daher sollten Sie Medikamente und Leinsamen nicht gleichzeitig einnehmen, sondern zeitlich verzögert. Wenn möglich, nehmen Sie Medikamente mindestens zwei Stunden vor dem Leinsamen ein.
- **Alkohol**: Verändert auch die Wirkung vieler Arzneimittel.

Aber es gibt noch **zahlreiche andere Lebensmittel, Getränke und Nahrungsergänzungsmittel**, die mit oralen Medikamenten Wechselwirkungen haben, oder Medikamente, die z.B. nur zeitversetzt zu calciumreichen oder ballaststoffreichen Lebensmitteln eingenommen werden dürfen. Lesen Sie deshalb immer die Packungsbeilage und fragen Sie in der Apotheke, ob Sie bestimmte Lebensmittel meiden müssen. Ebenfalls verlässliche Auskünfte zum Thema Wechselwirkungen erhalten Sie kostenlos beim: **krebsinformationsdienst.de**

1.9. Bewegen Sie sich!

Bewegung beugt dem Verlust von Muskelmasse vor, regt die Verdauung an und lindert zahlreiche typische Nebenwirkungen der Krebstherapien. Studien weisen darauf hin, dass nach bestimmten Krebserkrankungen körperlich aktive Menschen ein deutlich geringeres Rückfall- (Rezidiv-) und Sterberisiko haben.

Die WHO empfiehlt Erwachsenen, sich mindestens 150 Minuten pro Woche moderat zu bewegen (z.B. Spaziergehen). Die Aktivität kann auf 5 x 30 Minuten aufgeteilt werden. Zusätzlich sollte etwas Krafttraining durchgeführt werden, um dem Verlust von Muskelmasse vorzubeugen. Weiterführende Links zum Thema finden Sie am Ende dieser Broschüre im Kapitel 6 „Informationsangebote und Empfehlungen“.

Weitere Informationen erhalten Sie in unserer Broschüre „Aktiv bei Krebs“:
www.bayerische-krebsgesellschaft.de/informationen



2. Beschwerden lindern

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt! Beschwerden können immer wieder als Nebenwirkungen der Erkrankung oder auch der Therapie und Medikamente auftreten. Sie können mit Ernährung zur Linderung der Beschwerden beitragen. Sprechen Sie Beschwerden aber bitte grundsätzlich bei Ihrem Arzt an und nehmen Sie sie nicht als selbstverständlich hin. Es gibt gegen viele Beschwerden sehr gute Medikamente. Bei sehr starken Nebenwirkungen können Therapien teilweise auch angepasst oder auf einen anderen Wirkstoff umgestellt werden.



2.1. Erste Hilfe bei Übelkeit/ Erbrechen

Ernährungsziele

- Genügend Energie und Nährstoffe aufnehmen
- Dehydration/Flüssigkeitsmangel entgegenwirken

Erste Schritte:

1. Flüssigkeitsmangel vorbeugen. Bei Übelkeit und Erbrechen ca. 1,5 - 2 l über den Tag verteilt in kleinen Schlucken. Evtl. Wassereis oder Eiswürfel lutschen. Bei häufigem oder starkem Erbrechen Elektrolytlösung oder isotonische Getränke trinken.
2. Lebensmittel auf der Einkaufsliste (siehe rechts) ausprobieren.
3. Kleine Mengen essen, dafür häufiger. Fünf bis sechs Mahlzeiten wären ideal.
4. Lebensmittel mit wenig Eigengeschmack und Eigengeruch wählen.
5. Essensgerüche minimieren (z.B. durch Lüften) oder unangenehme Gerüche überdecken (z.B. mit Duftkerzen oder Kaffee).
6. Zeit nehmen für Essen und Trinken. Entspannen nach dem Essen. Seien Sie flexibel bei der Art, Menge und Einteilung Ihrer Mahlzeiten.
7. Erfahrungsberichte zeigen, dass eher leichte oder sogar flüssige Kost, wie Suppen, Shakes und Smoothies kurz vor und während der Chemotherapie besser vertragen werden.

8. Gegen Übelkeit während der Krebstherapie gibt es wirksame Medikamente. Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam.

Einkaufsliste Übelkeit/Erbrechen

- Salzstangen, Salzbrezeln
- Cracker, Grissini
- Löffelbiskuit, Butterkekse, Anisschnitten
- Zwieback, Knäckebrot
- Banane, Kompott
- Trockenobst
- Nüsse
- Naturjoghurt
- Wassereis, Zitronensorbet
- Zitronenbonbons, saure Drops
- Leicht gesüßter Tee (z.B. Fenchel, Kamille)

Hausmittel: Ingwer gegen Übelkeit

- Frischer Ingwer oder als Pulver
- Ingwer-Bonbons
- Kandierter Ingwer
- Ingwer-Tee (aus frischem Ingwer oder als Teebeutel)



2. Beschwerden lindern

2.2. Erste Hilfe bei Appetitlosigkeit

Ernährungsziele

- Appetit anregen und Essensmenge steigern.
- Körper ausreichend mit Energie und Nährstoffen versorgen, um Gewichtsverlust und Mangelernährung zu vermeiden.

Erste Schritte:

1. Essen, worauf Sie am ehesten Appetit haben. Eine vielseitige und ausgewogene Ernährung ist jetzt zweitrangig – jede Kalorie zählt.
2. Gewichtstagebuch starten, um Gewichtsverlust frühzeitig zu bemerken.
3. Jede Tageszeit nutzen. Möglichst viele kleine Mahlzeiten und Snacks über den Tag verteilen. Snacks auch ans Bett stellen, falls nachts Appetit aufkommt.
4. Wenn nie Appetit aufkommt, vom Wecker ans Essen erinnern lassen.
5. Schöne Atmosphäre schaffen: Speisen anrichten (unterschiedliche Farben, Kräuter, Zitronenspalten), Tisch schön decken, in guter Gesellschaft essen. Angehörige bitten, Sie während des Essens nicht unter Druck zu setzen.
6. Kleine Portionen: Nehmen Sie sich nur so viel auf den Teller, wie Sie essen können. Lieber bei Bedarf nachschöpfen.
7. Appetitsteigernde Lebensmittel und Getränke probieren.

8. Genießen Sie die frische Luft. Ein kleiner Spaziergang oder ein gut gelüfteter Raum kann Ihren Appetit fördern.

Einkaufsliste Appetitlosigkeit

Welche Lebensmittel Sie bei Appetitlosigkeit essen wollen und können, ist sehr individuell. Lassen Sie sich von Koch-Shows oder beim Gang durch den Supermarkt inspirieren.

Lebensmittel, die eine appetitsteigernde Wirkung haben:

- Gemüse- und Fleischbrühe
- Kräuter und Gewürze (z.B. Ingwer, Zimt, Schnittlauch)
- Alkoholfreies Bier, Tonic Water, Bitter Lemon
- Bitterer Tee (z.B. Wermut, Löwenzahn)

Achtung: Bei Tumoren oder Störungen im Magen-Darm-Bereich können Bitterstoffe starke Schmerzen auslösen. Halten Sie im Zweifel Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam.

Energiereiche Lebensmittel mit vielen Kalorien und kleinem Volumen:

- Vollfette Milchprodukte (z.B. Sahnejoghurt, Speisequark 40% Fett i. Tr., Butter)
- Fettreiche Wurst- und Käsesorten (z.B. Lyoner, Salami, Camembert 60%)

- Fett i. Tr., Doppelrahmfrischkäse)
- Weißbrot, Baguette, Toast, Semmel etc.
(Von diesen Sorten kann man mehr essen als von Vollkornprodukten.)
- Fruchtsäfte, Limonaden, Milchshakes, Kakao (Aber: Zu den Mahlzeiten nur

wenig trinken, da zu viel das Sättigungsgefühl verstärkt.)

- Snacks: Nüsse, Knabbergebäck, Kekse, Süßwaren, Energiebällchen, Smoothies, Trockenfrüchte, Avocado, Studentenfutter, Müsli-Riegel

Rezeptidee bei Appetitlosigkeit

Griechischer Joghurt mit Walnüssen und Honig

Rezeptidee

Griechischer Joghurt hat eine cremige, leicht zu schluckende Konsistenz. Er ist fett- und eiweißreich und der Geschmack wird von vielen Patienten als angenehm empfunden.

Portionen: 1 Portion

Zutaten

- 100 g Joghurt, 10% Fett
- 100 g Sahne
- 40 g Walnüsse ggf. fein gerieben, falls kauen oder schlucken schwierig ist
- 1 EL Honig

Anleitung

1. Walnüsse in kleinere Stücke brechen oder hacken.
2. Joghurt in eine Schale geben und mit der Sahne vermischen.
3. Eine dünne Schicht flüssigen Honig darüber verteilen und die Nüsse darüber streuen.

Tipp: Probieren Sie frische Früchte der Saison dazu. Falls Sie Walnüsse nicht mögen, dann probieren Sie es mit anderen Nüssen, wie z.B. Haselnüssen oder Mandeln.

Nährwertangaben (pro Portion):

Portion: 260 g | Kalorien: 756 kcal
Kohlenhydrate: 21 g | Eiweiß: 11,9 g
Fett: 70 g | Ballaststoffe: 2 g



2. Beschwerden lindern

2.3. Erste Hilfe bei Durchfall

Von Durchfall, auch Diarrhoe genannt, spricht man bei einer erhöhten Stuhlfrequenz, mit mehr als 3-mal täglich dünnflüssigen Stühlen. Durchfall sollten Sie immer mit Ihrem Behandlungsteam abklären. Manche Ursachen müssen gezielt behandelt werden.

Ernährungsziele

- Dehydration vermeiden.
- Dem Körper genügend Energie und Nährstoffe geben – um Verluste auszugleichen und für die Therapie möglichst fit zu bleiben.

Erste Schritte:

1. Leicht verdauliche und stopfende Lebensmittel einkaufen.
2. Geriebenen Apfel oder geschlagene Banane (mehrmals täglich).
3. Isotone Getränke oder WHO-Trinklösung mixen/kaufen. Diese kann der Darm besser aufnehmen als Wasser.
4. Bei starkem Durchfall Elektrolytlösung kaufen und zum Arzt gehen.
5. Apfelpektin und Flohsamenschalen in der Apotheke kaufen (wirken stopfend). Letztere verdichten den Stuhl und helfen dem Darm, eine normale Tätigkeit wieder herzustellen.

Elektrolytlösung

Die Lösung gibt dem Körper wichtige Elektrolyte zurück. Der zugesetzte Zucker erleichtert die Wasseraufnahme des Körpers, da Glukose immer zusammen mit Natrium aus dem Darm aufgenommen wird und das Natrium das Wasser mit in den Körper zieht. Die Kombination aus Cola und Salzgebäck wird nicht mehr empfohlen. Cola enthält 8-mal so viel Zucker, wie von der WHO* für die Rehydrationslösung empfohlen. Das ist ungünstig, denn dadurch wird Wasser im Darm gebunden und nicht in den Körper transportiert. Das verstärkt häufig den Durchfall. Zusätzlich wird das verschobene Elektrolytgleichgewicht im Körper verschärft.

*WHO = World Health Organization

Apfelpektin: 5- bis 8-mal/Tag je einen Portionsbeutel (je 5 g getrocknetes Apfelpulver) lt. Packungsbeilage.

Flohsamen: Ca. 1 TL Flohsamen (ca. 5 g) mit 200 ml Wasser, Fruchtsaft oder Suppe vermischen, 10 Minuten quellen, 3-mal/Tag anwenden.

Zusätzlich je 1 Glas Wasser trinken. Nicht anwenden, wenn der Verdacht auf Darmverschluss besteht oder Verengung der Speiseröhre.



Einkaufsliste bei Durchfall

- Karotten, Zucchini, Kürbis, Fenchel
- Kartoffeln, Nudeln, Reis
- Reiswaffel, Zwieback
- Salzstangen, Laugenstange, Weißbrot
- Schmelzflocken, Grieß
- Haferflocken
- Naturjoghurt, Kefir (evtl. laktosefrei)
- Bananen
- Äpfel (mit Schale fein reiben)
- Getrocknete Heidelbeeren/
Heidelbeertee

- Suppenwürze/Gemüsebrühe
- Milde Teesorten, z.B. Fenchel-
oder Kamillentee
- Isotone Getränke

Holen Sie sich bei sehr starkem/ häufigem Durchfall zusätzlich aus der Apotheke:

- Elektrolytlösung/WHO-Trinklösung
- Apfelpektin
- Flohsamen

Rezepte bei Durchfall, Übelkeit und Erbrechen

Reis- und Haferschleim

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 50 g Schmelzflocken bzw.
60 g Reisflocken
- 3 g Jodsalz

Anleitung

Reis oder Haferflocken in Wasser aufkochen, mit Jodsalz abschmecken, passieren/pürieren und heiß verzehren.

Geriebener Apfel

Bis zu 5-mal täglich einen ungeschälten Apfel mit einer Reibe fein reiben, stehen lassen, bis er braun wird und langsam verzehren.

Als Alternative kann Apfelmus oder Apfelpektin (erhältlich in der Apotheke oder Reformhaus) verwendet werden.

Rezeptideen



Karottensuppe nach Moro-Heisler

Zutaten

- 1,5 Liter Wasser
- 3 g Jodsalz
- 1 kg Karotten

Anleitung

Entweder tiefgekühlte Karottenstücke als Basis nutzen oder frische Karotten waschen, sehr sparsam schälen, kleinschneiden und im Wasser mit dem Jodsalz mind. 1 - 1,5 Stunden garen. Anschließend fein pürieren und 5 - 6 Portionen täglich über den Tag verteilt essen.

2. Beschwerden lindern

Geschlagene Banane

Bis zu 5-mal täglich eine Banane mit einer Gabel zerdrücken evtl. mit etwas Zitronensaft beträufeln und zu einem homogenen Brei schlagen.

Heidelbeeren

Getrocknete Heidelbeeren können gut als Tee oder eingeweicht in Haferbrei oder in einem Joghurt zubereitet werden.

Isotone Getränke zum Selberherstellen

Isotone Fruchtsaftschorle

- 1 Teil Saft (z.B. Apfelsaft, Johannisbeersaft)
- 2 Teile natriumreiches, kohlen säure- armes Mineralwasser (ca. 600 mg Natrium pro Liter)

Isotones Teegetränk

- 1 Liter Tee (z.B. Grün-, Kräuter- oder Früchtetee)
- 3 - 4 gestrichene EL Zucker oder Honig (45 - 60 g)
- $\frac{1}{3}$ TL Salz (1,7 g)



2.4. Erste Hilfe bei Geschmacksveränderungen

Ernährungsziele

- Nicht die Lust am Essen verlieren – den Körper für die Therapie fit halten.
- Dem Körper genügend Energie und Nährstoffe geben.

Erste Schritte:

1. Einkaufsliste (Seite 37) ansehen und Lebensmittel ausprobieren.
2. Keine Lebensmittel essen, die gerade nicht schmecken.
3. Neue Rezepte und Gewürze ausprobieren.
4. Mit unterschiedlichen Gewürzmengen experimentieren.
5. Liebevoll und ansprechend anrichten – verwenden Sie verschiedenfarbige Lebensmittel (z.B. buntes Gemüse), streuen Sie Kräuter über die Speisen.
6. Mund spülen, vor dem Essen oder auch während des Essens, um unangenehmen Geschmack zu neutralisieren (z.B. mit Zitronenwasser oder Pfefferminztee).
7. Plastik- oder Holzbesteck probieren (bei bitterem oder metallischem Nachgeschmack).
8. Versuchen Sie, Essen mit allen Sinnen wahrzunehmen. Riechen, Sehen, Fühlen und Hören spielen beim Essen eine Rolle und können das Esserlebnis positiv beeinflussen.

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

Gemeinsam der Diagnose Krebs mutig begegnen!

Helfen Sie mit!

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.



Foto: Fotolia/Robert Kneschke

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit 100 Jahren stehen wir Menschen und ihren Familien vertrauensvoll zur Seite und schaffen Sicherheit für einen souveränen Umgang während und nach einer Krebserkrankung. Mit über 150 Selbsthilfegruppen in ganz Bayern sind wir ganz nahe, hören zu, begleiten und helfen.

Wir haben bereits viel erreicht und engagieren uns, um Ihre Gesundheit aktiv zu schützen. Doch solange Menschen an Krebs sterben, Eltern um ihre Kinder trauern und betroffene Familien in finanzielle Not gelangen, bleibt unsere Arbeit unerlässlich.

Bitte helfen auch Sie mit Ihrer finanziellen Unterstützung.



Ihr

Prof. Dr. med. Volker Heinemann
Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

**Aktiv gegen Krebs
– Sie und wir.**

P.S.: Ihr finanzielle Unterstützung ermöglicht es Menschen in Bayern, mit Mut und Stärke der Erkrankung entgegenzutreten.

25 Euro

Mit 25 Euro ermöglichen Sie unserem Team, eine Vielfalt von Informationen und Hilfeangeboten auf unserer Website:

www.bayerische-krebsgesellschaft.de zu präsentieren. Betroffene und deren Familien haben so einen schnellen und übersichtlichen Zugang zu Wissen, Ratgebern und Unterstützungen.

150 Euro

Mit 150 Euro schaffen Sie einen vertrauensvollen Raum für Gespräche und Begleitung vor Ort in unseren 150 Selbsthilfegruppen.

300 Euro

Mit 300 Euro ermöglichen Sie die Durchführung von Workshops, wie beispielsweise Bewegung nach einer Krebserkrankung hilft.

Vielen Dank!
Vielen Dank!



Foto: Fotolia/Igprod



Foto: Fotolia | Gestaltung: info@goodwingraphydesign.de



**Beleg/Quittung
für den Kontoinhaber**

IBAN des Kontoinhabers	
Zahlungsempfänger Bayerische Krebsgesellschaft e. V. Nymphenburger Straße 21a 80335 München	
IBAN	DE51 3702 0500 0007 8017 00
BIC	BFSWDE33XXX
Verwendungszweck Spende	Euro
Angaben zum Kontoinhaber	
Datum	

SEPA-Überweisung/Zahlschein

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts **BIC**

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)

Bayerische Krebsgesellschaft e. V.

IBAN
DE 5 1 3 7 0 2 0 5 0 0 0 0 7 8 0 1 7 0 0

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)
B F S W D E 3 3 X X X

..... BAYERISCHE
..... KREBSGESELLSCHAFT

Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen)
B R O ggf. Stichwort

PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN
D E Betrag: Euro, Cent

D E 0 6

SPENDE

Unterschrift(en)

Datum

Quittung des Geldinstituts



Mehr Infos gibt es unter
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

Gemeinsam der Diagnose -
Krebs mutig begegnen -
helfen Sie mit!

Spende

Für Spenden bis EUR 300,- gilt der Einzahlungsbeleg als Zuwendungsbestätigung. Für Spenden über EUR 300,- wird eine gesonderte Zuwendungsbestätigung ausgestellt. Deshalb bitten wir Sie, Ihre Anschrift deutlich lesbar einzusetzen.

Zuwendungsbestätigung

1. Wir sind durch die Bescheinigung des Finanzamts München unter Steuer-Nr. 143/211/10291 (Bayerische Krebsgesellschaft e. V.) vom 19.12.2025 wegen Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege als gemeinnützigen Zwecken dienend und zu den § 5 Abs. 1 Ziff. 9 KStG bezeichneten Körperschaften, Personenvereinigungen oder Vermögensmassen gehörig anerkannt worden.

2. Wir bestätigen, dass wir den uns zugewendeten Betrag nur zu satzungsgemäßen Zwecken verwenden werden. Nach EU-DSGVO können Sie der Verwendung Ihrer Daten durch uns im Rahmen derartiger Aktionen widersprechen.

2. Beschwerden lindern

Einkaufsliste bei Geschmacksveränderungen

Lebensmittel

- Gute Eiweißlieferanten (bei Abneigung gegenüber Fleisch)
- Fisch, Hackfleisch (in Sauce), Eier, Milchprodukte, Tofu, Hülsenfrüchte
- Schmackhafte/fruchtige Saucen: z.B. Süßsaure Sauce, Ananassauce, Sojasauce, Teriyakisauce, Preiselbeersauce
- Orientalische/neue Gewürze und duftende Kräuter wie Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Basilikum, Rosmarin
- Zitrusfrüchte und andere saure Lebensmittel (zum Anregen der Speichelproduktion und Geschmacksneutralisierung)

Getränke

- Wasser mit Zitronensaft
- Bitter Lemon, Tonic Water
- Pfefferminztee, schwarzer Tee

Mundspülung zum Selbermachen

- Natron-Lösung (1 TL Salz, 1 - 2 TL Natron, 250 ml Wasser)
- Zitronenwasser

Sonstiges

- Plastik-, Holz- oder Bambusbesteck (bei bitterem oder metallischem Geschmack)
- Zuckergefreie Bonbons und Kaugummi (für zwischendurch, bei unangenehmem Geschmack im Mund)

2.5. Erste Hilfe bei Gewichtsverlust/ Mangelernährung

Ernährungsziele

- Körpergewicht stabilisieren.
- Dem Körper genügend Energie und Nährstoffe liefern.

Erste Schritte:

1. Regelmäßig wiegen (1 - 2 x/Woche). Gewichtstagebuch führen, um Gewichtsveränderungen zu erkennen.
2. Beschwerden lindern, die sich auf die Nahrungsaufnahme auswirken (z.B. Übelkeit, Durchfall, Appetitlosigkeit etc.).
3. So häufig wie möglich, am besten alle 2-3 Stunden eine Kleinigkeit essen. Kleine Snacks oder Fingerfood sichtbar in der Wohnung platzieren. Für unterwegs Snacks mitnehmen.
4. Energiereiche Lebensmittel bevorzugen. Zusätzlich Speisen mit Extrakalorien anreichern (z.B. durch Zugaben von Ölen, Sahne, Nüssen, fettem Käse, Speckwürfel). Jetzt zählt jede Kalorie – nicht was normalerweise als „gesund“ gilt.
5. Nehmen Sie Energie über Getränke auf: Smoothies, Milchshakes, Gemüsesäfte und Fruchtsäfte bringen zusätzliche Kalorien.
6. Möglicherweise können Sie zusätzlich von sogenannten hochkalorischen Trinknahrungen oder Energieanreicherungspulver profitieren. Halten Sie

2. Beschwerden lindern



dazu Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam.

7. Bleiben Sie möglichst aktiv. Durch regelmäßige Bewegung können Sie einem Muskelabbau entgegenwirken.

Wie kann ich mein Essen anreichern?

Anreichern bedeutet, dass Sie Ihren Speisen noch zusätzliche Kalorien und Eiweiß hinzufügen.

- Gut zum Anreichern von Suppe, Sauce und Brei: Butter, Sahne, Mascarpone, Schmand, Crème fraîche, pflanzliche Öle, Erdnussbutter, Mandelmus – alles mit viel Fett und damit vielen Kalorien.
- Zugabe kalorienreicher Zutaten: z.B. Kombination aus Gemüse und herzhaften Saucen, überbackene Speisen mit Käse, Semmelknödel mit Speckwürfel, Joghurt mit Nüssen und Rosinen.
- Zugabe von eiweißreichen Komponenten: Eier, Milchprodukte (bevorzugt

vollfett, z.B. Sahnejoghurt oder griechischer Joghurt), Speckwürfel, Lachs, Hering, Fleisch.

Manchmal reicht dieses Anreichern nicht aus. Wenn Sie schon 5% oder mehr Ihres Körpergewichts verloren haben oder nur wenig essen können, sind Trinknahrung und Energiepulver aus der Apotheke sehr hilfreich. Diese bekommen Sie sogar vom ärztlichen Fachpersonal!

Einkaufsliste bei Gewichtsverlust/ Mangelernährung

Kalorienreiche Lebensmittel und Getränke:

- Vollfette Milchprodukte (z.B. Sahnejoghurt, Speisequark 40% Fett i. Tr., Butter)
- Fettreiche Wurst- und Käsesorten (z.B. Lyoner, Salami, Camembert 60% Fett i. Tr., Doppelrahmfrischkäse)

- Weißbrot, Baguette, Toast, Semmel etc. (Davon kann man mehr essen als von Vollkornprodukten.)
- Fruchtsäfte, Limonaden, Milchshakes, Kakao (Aber: Während der Mahlzeiten nur wenig trinken, da größere Flüssigkeitsmengen das Sättigungsgefühl verstärken.)
- Snacks: Nüsse, Knabbergebäck, Kekse, Süßwaren, Energiebällchen, Smoothies, Trockenfrüchte, Avocado, Studentenfutter, Müsli-Riegel

Rezeptidee bei Gewichtsverlust/ Mangelernährung

Müsli-Power-Balls

Bei uns wird Mohn meistens zum Verfeinern von Gebäck benutzt. Er schmeckt angenehm nussig, hat eine gute Fettsäurezusammensetzung und ist zudem noch vollgepackt mit Mineralstoffen. Die Ballaststoffe, die er enthält, unterstützen auf natürliche Weise die Verdauung.

Arbeitszeit: 10 Minuten

Koch-/Backzeit: 15 Minuten

Gesamtzeit: 25 Minuten

Portionen: 12 Portionen

Zutaten

- 125 ml Wasser
- 100 g zarte Haferflocken
- 50 g gemahlener Mohn
- 200 g getrocknete Pflaumen
- 50 g Walnusskerne
- 50 g getrocknete Cranberries
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 1 Prise Salz

Zum Anreichern:

- Butter, Sahne, Mascarpone, Schmand, Crème fraîche, pflanzliche Öle, Erdnussbutter, Mandelmus
- Käse zum Überbacken
- Für mehr Eiweiß: Eier, Milchprodukte, Speckwürfel, Lachs, Hering, Fleisch

Eventuell (auf Rezept von Ihrem Arzt)

Hochkalorische Trinknahrung und Energieanreicherungspulver gibt es von verschiedenen Herstellern in vielen Geschmacksrichtungen (süß, herzhaft, neutral). Sie können Probepakete bei den Herstellern anfragen.

Rezeptidee



2. Beschwerden lindern

Anleitung

- Haferflocken, Salz und Mohn in einer hitzebeständigen Schüssel mit 125 ml heißem Wasser verrühren. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen, bis die Masse lauwarm ist.
- Trockenpflaumen und Walnusskerne fein hacken.
- Schale der Zitrone abreiben und den Saft einer Hälfte auspressen.
- Trockenpflaumen, Walnusskerne, Cranberries, Zitronenabrieb und Zitronensaft (ca. 2 - 3 EL) zur Haferflockenmischung hinzufügen.
- Alles gut verkneten, bis eine feste gut formbare Masse entsteht.
- In 12 Portionen teilen und zu Kugeln formen.

Tipp: Die Kugeln eignen sich hervorragend zum Transport, als Snack für unterwegs, als kleines „Mitbringsel“ oder auch zum Einfrieren.

Nährwertangaben (pro Portion):

Portion: 46 g | Kalorien: 137 kcal
Kohlenhydrate: 16 g | Eiweiß: 3,2 g
Fett: 5 g | Ballaststoffe: 5 g

2.6. Erste Hilfe bei Blähungen

Ernährungsziele

- Körpergewicht stabilisieren.
- Dem Körper genügend Energie und Nährstoffe liefern.

Erste Schritte:

1. Lebensmittel verwenden, die gegen Beschwerden helfen könnten (siehe Einkaufsliste Seite 41)
2. Führen Sie ein Ernährungsprotokoll, um schlecht verträgliche Lebensmittel zu identifizieren.
3. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und schlucken Sie die Nahrung mit geschlossenem Mund.
4. Verwenden Sie frische Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Thymian) und Gewürze (z.B. Kümmel) statt Geschmackszutaten, wie Zwiebel und Knoblauch.
5. Erhöhen Sie Ihre Ballaststoffaufnahme, wenn dann nur langsam und schrittweise. Lösliche Ballaststoffe, die überwiegend in Obst und Gemüse zu finden sind, werden in der Regel besser vertragen als unlösliche Ballaststoffe, z.B. in körnigem Vollkornbrot oder Weizenkleie.
6. Trinken Sie nach dem Essen eine Tasse Fenchel-Anis-Kümmeltee und bevorzugen Sie prinzipiell Getränke ohne Kohlensäure.
7. Versuchen Sie Lebensmittel mit Laktose für eine Woche zu vermeiden und notieren Sie sich, ob dies eine Linderung der Blähungen bringt.
8. Massieren Sie Ihren Bauch im Uhrzeigersinn, damit die Gase besser entweichen können.

Einkaufsliste bei Blähungen

Achten Sie prinzipiell auf leicht verdauliche, nicht blähende Lebensmittel wie:

- Fenchel, Heidel- und Preiselbeeren
- Heidelbeer- und Preiselbeersaft
- Joghurt, Kefir, Buttermilch

Rezeptidee bei Blähungen

Pasta mit gedünstetem Fenchel

Aufgrund seiner ätherischen Öle ist Fenchel sehr bekömmlich und wirkt sanft gegen Blähungen.

Verzichtet man auf die Kirschtomaten, eignet sich dieses Gericht auch für leichte Kost.

Beschwerden: Bauchkrämpfe, Blähungen

Arbeitszeit: 10 Minuten

Koch-/Backzeit: 20 Minuten

Gesamtzeit: 30 Minuten

Portionen: 2 Portionen

Zutaten

- 160 g Pasta Penne, Spaghetti
- 3 g Rapsöl
- 250 g Fenchel
- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne 30%
- 50 g Kirschtomaten
- 50 g Parmesan
- Salz, Thymian, Petersilie

Anleitung

- Pasta in Salzwasser bissfest garen.
- Fenchel putzen, Grün aufheben, bitteren Kern entfernen, in Streifen schneiden und in Öl 5-8 min anschwitzen.

Ergänzen Sie Ihren Speiseplan durch blähungshemmende Kräuter/Gewürze wie Kümmel, Schwarzkümmel, Anis, Basilikum, Petersilie, Dill und Thymian sowie Tees wie Anis-Kümmel-Fencheltee, Melissen- oder Brennnesseltee.

Rezeptidee



- Mit Brühe ablöschen, Sahne aufgießen, Thymian hinzugeben, bis zur gewünschten Festigkeit garen.
- Kirschtomaten halbieren, zum Fenchel geben und salzen.
- Anrichten und mit kleingeschnittener Petersilie und gehacktem Fenchelgrün garnieren.

Tipp: Das Rezept funktioniert auch wunderbar mit neutraler Trinknahrung.

Nährwertangaben (pro Portion):

Portion: 407 g | Kalorien: 639 kcal
Kohlenhydrate: 60 g | Eiweiß: 21,2 g
Ballaststoffe: 4,5 g

2. Beschwerden lindern

2.7. Erste Hilfe bei Kau- und Schluckbeschwerden

Ernährungsziele

- Körpergewicht stabilisieren.
- Dem Körper genügend Energie und Nährstoffe liefern.

Erste Schritte:

1. Lebensmittel der nebenstehenden Einkaufsliste ausprobieren.
2. Passen Sie die Konsistenz der Speisen durch Zerkleinern, Zerdrücken, Pürieren, Weichkochen etc. an Ihre Verträglichkeit an.
3. Saucen und Flüssigkeiten können das Schlucken von Speisen erleichtern.
4. Meiden Sie „Problemkost“ wie harte, krümelige und klebrige Lebensmittel und Speisen sowie Mischkonsistenzen.
5. Wählen Sie energiereiche Lebensmittel und Getränke und reichern Sie Ihre Speisen mit Fetten an, um Ihr Gewicht bestmöglich zu stabilisieren.
6. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und achten Sie auf eine aufrechte Sitzposition.
7. Lassen Sie sich nicht durch Fernseher und Gespräche ablenken, sondern konzentrieren Sie sich auf das Essen bzw. den Schluckvorgang.
8. Nehmen Sie in etwa eine Menge von 5 ml (ca. 1 TL) auf einmal in den Mund, da diese Menge am besten geschluckt werden kann.

9. Entfernen Sie nach dem Essen etwaige Nahrungsreste, die im Mund verblieben sind.

Einkaufsliste bei Kau- und Schluckbeschwerden

Welche Lebensmittel Sie bei Kau- und Schluckbeschwerden essen können, ist sehr individuell. Klären Sie mit Ihrem Behandlungsteam und einem Logopäden die geeignete Konsistenz ab.

Weiche und breiige/pürierte Lebensmittel

- Kartoffelpüree, Weißbrot/Toastbrot (ohne Rinde)
- Grießbrei, Brei aus Schmelzflocken
- Rührei, püriertes Fleisch, zartes Hackfleisch, weiches/püriertes Fischfilet ohne Gräten

Dickflüssige Milchprodukte

- Griechischer Joghurt
- Kefir, Buttermilch

Tipp: Kochen Sie Gemüse, z.B. Zucchini oder Karotten, wie für eine Cremesuppe zum Essen weich.

Obst (als Mus oder Smoothie)

- Apfelmus, Birnenmus, Aprikosenmus oder anderes Fruchtmus
- Reife Banane (fein zerdrückt)
- Div. Obstsorten für Smoothies

Zur Energieanreicherung/Steigerung der Gleitfähigkeit

- Sahne, Crème fraîche, Öle, Butter

Babygläschen

Getränke (ggf. mit Verdickungspulver andicken)

- Frucht- und Gemüsesäfte
- Div. Teesorten/Kaffee
- Stilles Mineralwasser
- Hochkalorische Trinknahrung (bei ungewolltem Gewichtsverlust und/oder Risiko für Mangelernährung)

2.8. Erste Hilfe bei Mund-/Schleimhautentzündung

Ernährungsziele

- Die Nahrungsaufnahme erleichtern und Schmerzen lindern.
- Lebensmittel auswählen, die keine Reizung der Schleimhäute verursachen bzw. die Entzündung verstärken.
- Körpergewicht stabilisieren.

Erste Schritte:

1. Lebensmittel auf der nebenstehenden Einkaufsliste ausprobieren.
2. Achten Sie auf eine sorgfältige Mundpflege. Lassen Sie sich diesbezüglich am besten von einem (Zahn-) Arzt beraten.
3. Um die entzündeten Stellen weniger zu reizen, spülen Sie Ihren Mund nach dem Essen und vor dem Schlafengehen

z.B. mit Natronlösung, Kamillen- oder Pfefferminztee. Bei Schmerzen können Sie Mundsprays oder Spülungen auch während der Mahlzeit anwenden.

4. Speisen und Getränke sollten nicht heiß konsumiert werden, da dies die entzündeten Stellen zusätzlich reizt. Speisen und Getränke besser kurz auskühlen lassen und lauwarm genießen.
5. Probieren Sie zum Trinken einen Strohhalm. Dieser kann Ihnen dabei helfen, die entzündeten Stellen im Mund zu umgehen.
6. Passen Sie die Konsistenz der Lebensmittel und die Lebensmittelauswahl Ihrer Verträglichkeit an. Bei starken Entzündungen werden Babygläschen von Betroffenen sehr geschätzt.
7. Viele Patienten berichten, dass es ihre Schmerzen lindert, wenn sie den Mund mit Sesamöl spülen. Nehmen Sie dazu ein wenig Öl und bewegen Sie es kurz im Mund umher, um die Schleimhäute zu benetzen. Danach ausspucken. Wichtig: Kopf nicht zu weit nach hinten neigen und nicht mit dem Öl gurgeln, um ein Verschlucken zu vermeiden.

Einkaufsliste bei Mund-/Schleimhautentzündung

- Milchshakes, Pudding, Grießbrei
- Banane, Obstmus/Kompott
- Zucchini, Kürbis, Karotte (weichgekocht oder als Püree)

2. Beschwerden lindern



- Babynahrung (z.B. Obst-, Gemüsezubereitungen)
- Toastbrot
- Kartoffeln, Nudeln, Reis (sehr weichgekocht)
- Eier (z.B. als Rührei oder als weiches Ei verzehren)
- Fischfilet (ohne Gräten)
- Sahne, Crème fraîche, Butter
- Trinknahrungen (können bei Bedarf durch ärztliches Fachpersonal verordnet werden)

Zum Spülen:

- Milde Teesorten (z.B. Kamillen- oder Pfefferminztee)
- Natron und Kochsalz (je ½ bis 1 TL pro Liter Wasser)
- Medizinische Mundspüllösung
- Sesamöl

Sonstiges:

- Strohalm (kann dabei helfen, entzündete Stellen im Mund zu umgehen)
- Weiche Zahnbürste, milde Zahnpasta
- Fettthaltige Lippenpflege

2.9. Erste Hilfe bei Sodbrennen

Ernährungsziele

- Körpergewicht stabilisieren.
- Dem Körper genügend Energie und Nährstoffe liefern.

Erste Schritte:

1. Lebensmittel auf der Einkaufsliste (Seite 45) ausprobieren.
2. Essen Sie viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.
3. Legen Sie sich nach dem Essen nicht hin. Gehen Sie nach einer Hauptmahlzeit am besten etwas spazieren.
4. Warten Sie nach dem Abendessen mindestens drei Stunden, bevor Sie zu Bett gehen.
5. Probieren Sie die empfohlenen Hausmittel bei Sodbrennen (z.B. Kartoffelsaft, Kaugummi, fettarme Milch).
6. Führen Sie ein Ernährungs-Beschwerde-Protokoll, um herauszufinden, welche Lebensmittel bei Ihnen Sodbrennen fördern. Vermeiden Sie jene Lebensmittel oder Speisen, die bei Ihnen Sodbrennen verstärken (z.B. fettreiche Mahlzeiten, Zitrusfrüchte, Schokolade).
7. Schlafen Sie mit erhöhtem Oberkörper und mit lockerer Kleidung.
8. Hören Sie auf zu rauchen und verzichten Sie auf Alkohol.

Einkaufsliste Sodbrennen

- Fettarme Milchprodukte (Milch, Joghurt, Quark, Käse)
- Geschälte Mandeln oder andere Nüsse
- Kartoffelsaft

Rezeptidee bei Sodbrennen

Gemüsesuppe mit Trinknahrung

Die leicht verdauliche Suppe kann sehr gut bei Mukositis, Mundtrockenheit und Sodbrennen eingesetzt werden. Die laktosefreie Variante kann unter Hinzugabe von Haferflocken stuhlbindend wirken und bei Durchfall eingesetzt werden.

Arbeitszeit: 10 Minuten

Koch-/Backzeit: 20 Minuten

Gesamtzeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Portion

Zutaten

- 100 g Gemüse nach Wahl (Karotte, Zucchini, Tomate, Kürbis etc.)
- 1 EL Rapsöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Trinknahrung neutral
- 50 g Schmand

Anleitung

1. Gemüse nach Wahl in Öl anschmelzen, mit Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen.
2. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Weichgekochtes Gemüse pürieren und geschmacksneutrale Trinknahrung untermischen.

Sonstiges

- Zuckerfreier Kaugummi
- Zuckerfreie Bonbons

Rezeptidee

4. Nochmals abschmecken, mit einem Klecks Schmand garnieren und servieren.

Tipp: Nach Zugabe der Trinknahrung sollte die Suppe nicht erneut aufgekocht werden, da sonst die Trinknahrung ausflocken kann.

Nährwertangaben (pro Portion):

Portion: 400 ml | Kalorien: 464 kcal
Kohlenhydrate: 26,6 g | Eiweiß: 7,5 g
Fett: 36 g



2. Beschwerden lindern

2.10. Erste Hilfe bei Veränderungen des Speichelflusses

Ernährungsziele

- Ihre Symptome lindern.
- Sicherstellen, dass Ihr Körper trotz Beschwerden ausreichend mit Nahrung versorgt ist.

Erste Schritte bei Mundtrockenheit:

1. Lebensmittel auf der nebenstehenden Einkaufsliste ausprobieren.
2. Haben Sie während des Essens immer ein volles Trinkglas griffbereit und nehmen Sie eine Wasserflasche mit, wenn Sie aus dem Haus gehen.
3. Geben Sie Saucen, Butter, Dressings etc. über Speisen, um diese gleitfähiger zu machen.
4. Essen Sie kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt. Durch die häufigere Essensaufnahme wird der Speichelfluss öfter angeregt.
5. Bevorzugen Sie weiche Speisen und/oder Speisen mit hohem Flüssigkeitsanteil, wie z.B. Suppen, Eintöpfe, Smoothies, Shakes, Cremes, Pudding.

Erste Schritte bei dickflüssigem Speichel oder verstärktem Speichelfluss:

1. Lebensmittel auf der rechts stehenden Einkaufsliste ausprobieren.
2. Probieren Sie, ob weiche und flüssigkeitsreiche Lebensmittel und Speisen

für Sie vorübergehend besser zum Schlucken sind, wie z.B. Apfelsmus, Suppen, Eintöpfe, Rührei.

3. Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt werden von vielen Betroffenen besser vertragen und können Ihnen helfen, ausreichend Kalorien und Eiweiß aufzunehmen.
4. Passen Sie die Konsistenz und die Auswahl der Lebensmittel Ihrer Verträglichkeit an.

Einkaufsliste bei Veränderungen des Speichelflusses

Mundtrockenheit:

- Sauermilchprodukte (z.B. Kefir, Buttermilch, Joghurt)
- Saftiges Obst (z.B. Wassermelone, Ananas, Nektarine, Erdbeeren)
- Kompott, halbgefrorene Früchte
- Gemüse mit hohem Wasseranteil (z.B. Gurken)
- Klare Suppen, Eintöpfe
- Öl, Butter, Sahne (um Speisen gleitfähiger zu machen)
- Milchshakes
- Sorbet/Wassereis/Milcheis
- Zitronensaft (zum Mischen mit Wasser oder Tee, wenn keine Entzündungen im Mund vorliegen)
- Kamillen- und Fencheltee



2.11. Erste Hilfe bei Verstopfung

Bei einer Verstopfung, auch „Obstipation“ genannt, handelt es sich um eine erschwerte Stuhlausscheidung oder verminderte Stuhlfrequenz (weniger als drei Stuhlentleerungen pro Woche). Überlegen Sie sich, ob Sie wirklich verstopft sind oder ob es daran liegen könnte, dass Sie zurzeit einfach weniger essen.

Sonstiges

- Zuckergefreie Bonbons (z.B. Zitronenbonbons)
- Zuckergefreier Kaugummi
- Eiswürfel (aus Trinknahrung, Fruchtsaft, griechischer Joghurt)
- Selbstgemachte Mundspülung: 500 ml Wasser + ½ TL Öl (z.B. Leinsamenöl, Walnussöl), Mundhöhle kann auch mithilfe einer Sprühflasche benetzt werden.
- Speichelerersatzmittel „künstlicher Speichel“ (bei sehr starker Mundtrockenheit)

Zähflüssiger Speichel:

- Zitrusfrüchte (Orangen, Mandarinen, Zitronen)
- Ananas, Papaya
- Sauermilchprodukte (Naturjoghurt, Buttermilch, Kefir, Dickmilch)
- Flüssigkeitsreiche Lebensmittel/Speisen (Suppen, Kompott)
- Zitronenbonbons

Ernährungsziele

- Ihre Symptome lindern.
- Sicherstellen, dass Ihr Körper trotz Beschwerden ausreichend mit Nahrung versorgt ist.

Erste Schritte:

1. Lebensmittel auf der Einkaufsliste (Seite 48) ausprobieren.
2. Essen Sie Mahlzeiten und Snacks zu regelmäßigen Zeiten, um Ihren Magen-Darm-Trakt zu regulieren.
3. Trinken Sie ca. 2 l pro Tag.
4. Bewegen Sie sich regelmäßig – das hilft, Ihre Verdauung anzuregen.
5. Helfen Sie mit getrockneten Pflaumen (3 - 4 Stück) oder Sauerkrautsaft nach.
6. Verzehren Sie gesäuerte Milchprodukte, z.B. Buttermilch oder Joghurt.
7. Starten Sie mit einem ballaststoffreichen Frühstück, z.B. Vollkornbrot mit Kräuteraufstrich/Tomatenscheiben oder Vollkornflocken mit Joghurt und frischen Früchten.

2. Beschwerden lindern

8. Essen Sie fünf Portionen Obst und Gemüse täglich.
9. Bohnen, Nüsse oder Samen sollten ebenfalls täglich auf Ihrem Speiseplan stehen, um Ihre Darmtätigkeit anzukurbeln.

- Ballaststoffreiches Obst (z.B. Apfel, Birne, Feigen, Beeren)
- Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen, Linsen, Kichererbsen)
- Geschrotete Leinsamen, Flohsamen oder Weizenkleie

Einkaufsliste bei Verstopfung

- Getrocknete Pflaumen/Pflaumensaft
- Sauerkraut/Sauerkrautsaft
- Kefir
- Buttermilch
- Joghurt
- Kaffee
- Pfefferminztee, Fenchel-Anis-Kümmeltee
- Fruchtsäfte (z.B. Apfelsaft, Traubensaft)

Zur Steigerung der Ballaststoffzufuhr:

- Vollkornprodukte (z.B. Brot, Nudeln, Flocken)
- Ballaststoffreiches Gemüse (z.B. Blumenkohl, Brokkoli, Paprika)

Hinweis: Steigern Sie die Ballaststoffzufuhr nur langsam, um Beschwerden wie Blähungen und Bauchschmerzen zu vermeiden. Erhöhen Sie zusätzlich Ihre Trinkmenge, damit die Ballaststoffe quellen und so ihre Wirkung entfalten können. Falls Sie eine Engstelle im Darm oder eine Darmlähmung haben, ist eine ballaststoffreiche Ernährung nicht geeignet! Wasserlösliche Ballaststoffe in Obst und Gemüse sind leichter verdaulich als Ballaststoffe in Vollkornprodukten oder Hülsenfrüchten.

Rezeptidee

Rezeptidee bei Verstopfung

Fruchtiges Bircher-Müsli

Durch das Trockenobst wird das Müsli zu einer guten Hilfe bei Verstopfung, die darin enthaltenen Nüsse spenden zusätzlich wertvolle ungesättigte Fettsäuren.



Arbeitszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit (inkl. Quellzeit):
25 Minuten
Gesamtzeit: 35 Minuten
Portionen: 1 Portion

Zutaten

- 30 g Haferflocken kernig
- 10 g Sultaninen
- 50 ml Apfelsaft
- 10 g Haselnusskerne (ca. 10 Stück)
ganz oder schon gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Apfel (ca. 100 g)
- 30 g helle Weintrauben
- 30 g Himbeeren
- 150 g Joghurt 1,5% Fett

Anleitung

- Haferflocken, Sultaninen und Apfelsaft in einer Schüssel mischen und ca. 20 Minuten quellen lassen.
- Die Haselnusskerne mit einem Messer grob hacken. Zitrone auspressen.
- Apfel waschen, trocken reiben, putzen und anschließend mit einer Reibe raspeln.
- Die Apfelraspel sofort mit dem Zitronensaft mischen. Weintrauben waschen, putzen und der Länge nach halbieren. Himbeeren ebenfalls waschen.
- Vorbereitete Früchte und Nüsse mit dem Joghurt verrühren. Die Mischung unter die eingeweichten Haferflocken heben. In ein Schälchen geben und nach Belieben mit weiteren Früchten verzieren.

Tipp: Kann auch schon am Abend vorher vorbereitet werden, am Morgen müssen dann nur noch die Weintrauben und die Himbeeren untergehoben werden.

Nährwertangaben (pro Portion):

Portion: 430 g | Kalorien: 406 kcal
Kohlenhydrate: 58 g | Eiweiß: 12,1 g
Fett: 11 g | Ballaststoffe: 8,2 g



2. Beschwerden lindern



2.12. Erste Hilfe bei Völlegefühl

Ernährungsziele

- Ihre Symptome lindern.
- Sicherstellen, dass Ihr Körper trotz Beschwerden ausreichend mit Nahrung versorgt ist.

Erste Schritte:

1. Lebensmittel auf der Einkaufsliste (Seite 51) ausprobieren.
2. Essen Sie so häufig wie möglich kleine Mahlzeiten. Nehmen Sie sich für unterwegs kleine Snacks mit.
3. Bevorzugen Sie energiereiche Lebensmittel, die viel Kalorien aber ein kleines Volumen haben.
4. Trinken Sie am besten 30 Minuten vor bzw. nach dem Essen, da Flüssigkeit

den Magen füllt und somit eine Sättigung beschleunigt.

5. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und schaffen Sie eine angenehme Essatmosphäre (z.B. durch einen schön gedeckten Tisch mit frischen Blumen, Servietten und ggf. einer Duftkerze).
6. Essen Sie am besten in einer aufrechten Position und kauen Sie gründlich.
7. Machen Sie einen Spaziergang nach einer gehaltvollen Mahlzeit. Durch die Schwerkraft und Körperbewegung wird die Magenentleerung gefördert.
8. Erstellen Sie einen Ernährungsplan. Dieser kann Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen. Schreiben Sie sich dazu am Vortag einen Zeitplan, um wie viel Uhr Sie vorhaben, was und in welcher Menge zu essen und zu trinken.

Einkaufsliste bei Völlegefühl

Eine Sättigung wird vor allem durch das Volumen der Nahrung und weniger von der Zusammensetzung der Nahrung ausgelöst. Fett wirkt meist weniger sättigend als Proteine und Kohlenhydrate und hat noch dazu mehr als doppelt so viel Kalorien. Daher sollten Sie am besten Lebensmittel verzehren, in denen viele Kalorien auf wenig Volumen stecken.

Eine geeignete Lebensmittelauswahl entspricht dem, worauf Sie Appetit haben und was Ihnen gut bekommt. Versuchen Sie Ihren Speiseplan so vielfältig wie möglich zu gestalten. Prinzipiell tendieren Menschen dazu mehr zu essen, wenn eine Vielfalt angeboten wird.

Als energiereiche Snacks für zwischendurch eignen sich:

- Nüsse
- Trockenobst
- Cracker
- Oliven
- Käsewürfel
- Frucht- und Gemüsesäfte
- Smoothies
- Milchshakes

Folgende Lebensmittel/Speisen und Getränke sind in der Regel eher weniger gut geeignet:

- Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffgehalt (z.B. Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte), weil sie länger sättigen und Blähungen fördern können.
- Getränke mit Kohlensäure (z.B. Limonaden, prickelndes Mineralwasser).



3. Krebsdiäten

Man weiß heute, dass ein guter Ernährungszustand ein wichtiger Faktor bei der Bewältigung eines Krebsleidens ist! Umso besser Krebsbetroffene es schaffen, ihren Körper durch eine angepasste Ernährung, mit ausreichend Energie, Eiweiß und Nährstoffen sowie ausreichend Bewegung fit zu halten, desto besser werden sie durch die kräftezehrende Therapie kommen und ihre Prognose dadurch verbessern.



Das heißt: Sie können mit der Ernährung enorm viel zu einem besseren Krankheitsverlauf beitragen! Was man auch weiß: Einzelne Lebensmittel oder eine bestimmte Ernährungsweise können eine bestehende Krebserkrankung nicht bekämpfen oder heilen.

Trotzdem werden Sie immer wieder auf Empfehlungen stoßen, die das versprechen: Heilung durch die richtige Diät, Krebszellen bekämpfen mit dem richtigen Lebensmittel oder einer Wunderpille. Hinter manchen Empfehlungen stecken finanzielle Interessen, andere sind von ihren Theorien wirklich überzeugt oder deuten wissenschaftliche Erkenntnisse und medizinische Zusammenhänge falsch.

Wir wollen Ihnen in den folgenden Abschnitten zeigen, warum Krebsdiäten wenig sinnvoll sind und warum Fachleute vor solchen Diäten warnen und davon abraten.

Jede Krebserkrankung ist anders – eine universelle Diät kann es gar nicht geben

Krebsdiäten werden meist als universelle Heilmittel gegen alle Krebsarten beworben. Für jeden Krebsbetroffenen gelten dabei die gleichen – meist sehr strengen – Regeln. Doch Krebs ist nur ein Sammelbegriff für über hundert verschiedene komplexe Erkrankungen. Jede davon hat andere Ursachen und wird anders behandelt. Das eine Medikament oder die eine Therapie gegen alle Krebsarten gibt es nicht. So ist es auch unlogisch, dass eine bestimmte Ernährungsweise Krebs pauschal heilen oder beeinflussen kann.

Auch jeder Krankheitsverlauf und jeder Mensch ist anders und die Ernährung muss ständig angepasst werden: An Ihren Gewichtszustand, an aktuelle Beschwerden, an Medikamente, an Veränderungen durch Operationen am Verdauungssystem und besonders daran, was Ihr Körper gerade verträgt. Das ist bereits dann eine Herausforderung, wenn man alle verfügbaren Lebensmittel und Zubereitungsarten zur Auswahl hat.

Krebsdiäten mit ihren strengen Vorgaben erlauben oft nur wenige oder gar keine Anpassung. Das kann Beschwerden verschlimmern und das Risiko für eine Mangelernährung steigern.

Achtung: Gefährlich sind Lebensmittel, die Wechselwirkungen mit Krebsmedikamenten auslösen.

Krebsdiäten fördern Mangelernährung

Viele Krebsdiäten schränken stark ein, was man essen darf. Das erzeugt nicht nur Stress beim Einkaufen und Kochen, sondern erschwert die Versorgung mit ausreichend Energie, Eiweiß und Nährstoffen und kann zu Gewichtsverlust führen. Radikale Ernährungsumstellungen lösen auch oft Verdauungsprobleme und andere Beschwerden aus, die je nach Schwere auch zu Therapieabbrüchen führen können.

3. Krebsdiäten

Zucker weg, Tumor weg – so einfach ist es nicht. Der Krebs nimmt sich immer das, was er braucht



Der sogenannte Warburg-Effekt besagt, dass Tumorzellen besonders gerne Zuckermoleküle verstoffwechseln. Das ist bei fast allen Körperzellen so, denn auf diese Weise können sie wunderbar Energie gewinnen. Tumorzellen brauchen relativ viel Zucker, um eine gewisse Energiemenge zu generieren. Daher rührt die Idee, dass man Krebszellen aushungern könne, wenn man keinen Zucker (Glukose) und keine Kohlenhydrate – diese werden vom Körper ebenfalls zu Zucker aufgespaltet – mehr isst (ketogene Diät).

Das funktioniert aber leider nicht. Denn der Tumor kann seinen Stoffwechsel anpassen und sich auch von Fett oder Eiweiß (das er dann z.B. aus den Muskeln nimmt) ernähren. Stellen Sie sich den Tumor wie einen ungewollten Mitbewohner vor, der sich immer zuerst am Buffet bedient.

Die Folge: **Statt des Tumors (ver-)hungert der Körper.** Zur Erinnerung: Jeder vierte Krebstote in Deutschland ist eine Folge von Mangelernährung.

In Studien an Mäusen – bei denen das Tumorwachstum sich durch eine ketogene Diät zunächst tatsächlich verlangsamt hat – konnte man leider unter anderem beobachten, dass manche Tumorzellen später umso schneller wachsen oder sich so verändern, dass sie schlechter auf die Krebstherapie ansprechen. Experimente mit radikalen Ernährungsweisen können Ihnen also durchaus auch schaden!

Sollten Sie unsicher sein, was Empfehlungen aus dem sozialen Umfeld oder Schlagzeilen in den Medien angeht, schreiben Sie an das Team von **was-essen-bei-krebs.de** oder den Krebsinformationsdienst (www.krebsinformationsdienst.de). Sie sind mit Ihren Fragen nicht alleine.

4. Antworten auf gängige Fragen

Darf ich Fleisch während einer Tumorerkrankung essen?

Momentaner Stand der Wissenschaft

Fleisch ist eine gute Quelle für wichtige Nährstoffe, wie Protein, Eisen, Zink und Vitamin B12.

Menschen, die langfristig viel (mehr als 700 g pro Woche) rotes (Rind, Schwein, Lamm) und verarbeitetes Fleisch essen, erkranken etwas häufiger an Darmkrebs, als die, die wenig rotes Fleisch essen (das Risiko steigt von 5,5% auf 6,5% an). Daher wird in der Prävention empfohlen, nicht öfter als 3-mal pro Woche rotes Fleisch zu essen. Das entspricht einem gekochten Gesamtgewicht von ca. 300 - 500 g (roh wären es 490 - 700 g). Verarbeitetes Fleisch (z.B. Schinken, Salami, Speck, Frankfurter) sollte, wenn überhaupt, nur in kleinen Mengen gegessen werden.

Auf einen bestehenden Tumor hat der Verzehr von Fleisch keine Auswirkungen mehr. Im Gegenteil: Es ist wichtig, den Proteinbedarf des Körpers zu decken. Das ist einfacher über den Verzehr von Fleisch zu erreichen.

Deshalb empfehlen wir

Wenn Sie an Krebs erkrankt sind, kann es schwierig sein, den Bedarf an Protein, Eisen und Zink zu decken. Deshalb betont auch der WCRF (World Cancer Research Fund) ausdrücklich, dass Fleischesser nicht auf rotes Fleisch verzichten sollen, da es viele wichtige Nährstoffe enthält. Nutzen Sie also Fleisch weiter als gute Nährstoffquelle. Wer sich allerdings gern vegetarisch ernährt, kann die Nährstoffe durch die sorgfältige Auswahl pflanzlicher Lebensmittel erhalten.



4. Antworten auf gängige Fragen

Soll ich mich lieber vegetarisch oder sogar vegan ernähren?

Momentaner Stand der Wissenschaft

Die Umstellung auf eine vegetarische oder vegane Ernährung hat keine Auswirkung auf eine bestehende Krebserkrankung.

Eine gut geplante, abwechslungsreiche vegetarische Ernährung kann ausreichende Mengen an allen notwendigen Nährstoffen liefern. Allerdings ist es sehr schwer, allein durch pflanzliche Lebensmittel den erhöhten Eiweißbedarf zu decken. Zudem setzt dies eine gute und informierte Planung der Ernährung voraus. Ein Risiko für Nährstoffdefizite besteht besonders bei einer veganen Ernährungsform. Der komplette Verzicht auf tierische Produkte geht mit einer geringen Aufnahme an einigen wichtigen Nährstoffen, wie Eisen, Zink, Vitamin B12, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, Calcium und Jod einher. Ein ausgewogenes Ernährungskonzept sowie in einigen Fällen auch der Einsatz von Supplementen ist notwendig, um die adäquate Versorgung mit allen Nährstoffen bei einer veganen Ernährung sicherzustellen.

Deshalb empfehlen wir

Während der Krebsbehandlung ist es wichtig, sowohl den Energie- als auch den Eiweißbedarf zu decken. Beide sind oft sogar aufgrund der Erkrankung und Therapie höher als bei gesunden Personen. Falls Sie sich vegan oder vegetarisch ernähren möchten, ist eine stetige und gute Planung Ihrer Ernährung notwendig. Daher ist es ratsam, dies nur in Begleitung einer professionellen, qualifizierten Ernährungstherapie durchzuführen.

Darf ich Alkohol trinken?

Momentaner Stand der Wissenschaft

Es besteht ein starker Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und einigen Krebserkrankungen. Auch geringe Mengen an Alkohol können bereits das Risiko für Krebserkrankungen erhöhen. Außerdem kann Alkohol Wechselwirkungen mit verschiedenen Medikamenten haben.



Deshalb empfehlen wir

Verzichten Sie zumindest während der akuten Therapie am besten komplett auf Alkohol. Für die Krebsprävention empfiehlt der WCRF möglichst gar keinen oder wenig Alkohol. Wenn alkoholische Getränke getrunken werden, sollte der Konsum auf maximal zwei Gläser pro Tag für Männer und ein Glas pro Tag für Frauen begrenzt werden. Das entspricht bei Männern ca. 500 ml Bier oder 250 ml Wein – bei Frauen die Hälfte, also 250 ml Bier oder 125 ml Wein.

Die WHO wie der Europäische Kodex gegen Krebs sprechen sich allerdings klar für einen Alkoholverzicht bereits als Präventionsmaßnahme aus, da schon geringe Mengen das Krebsrisiko erhöhen.

Soll ich Nahrungsergänzungsmittel nehmen?

Momentaner Stand der Wissenschaft

Es gibt keine Hinweise darauf, dass eine Zufuhr von Mikronährstoffen über den Tagesbedarf hinaus weitere Vorteile bringt. Nährstoffe funktionieren nicht nach dem Prinzip „Viel hilft viel“! Hohe Dosierungen von Vitaminen und Nährstoffen können sogar schädlich sein und die Nebenwirkungen von Krebstherapien verstärken oder die Wirksamkeit der Therapien schwächen!

Deshalb empfehlen wir

Normalerweise ist es möglich, alle nötigen Nährstoffe über eine abwechslungsreiche Ernährung zu erhalten – auch wenn in der Werbung für Nahrungsergänzungsmittel und Vitaminpräparate oft das Gegenteil behauptet wird. Nehmen Sie also keine Nahrungsergänzungsmittel und Vitaminpräparate in Eigenregie! Wenn Sie befürchten, dass Sie über Ihre Ernährung nicht ausreichend Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen, sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt oder einer qualifizierten Ernährungsfachkraft. Diese können einen eventuellen Mangel diagnostizieren und Ihnen geeignete Präparate empfehlen, die Ihre Therapien nicht gefährden.



4. Antworten auf gängige Fragen

Soll ich fasten?

Momentaner Stand der Wissenschaft

Momentan werden mehrere Studien zum Thema Fasten durchgeführt. Es gibt erste Anzeichen, dass eventuell Nebenwirkungen von Therapien durch das Fasten vor einer Chemotherapie gesenkt werden können. Anzeichen, dass der Krebs direkt durch Fasten beeinflusst werden kann, gibt es hingegen nicht. Die Gefahr einer unzureichenden Versorgung und einer Mangelernährung steigt beim Fasten. Zu den Studien werden deshalb nur Patienten zugelassen, die ein ausreichendes und stabiles Körpergewicht haben und es wird nur unter intensiver ärztlicher Kontrolle und Betreuung durch Ernährungsfachkräfte gefastet. Es ist auch noch nicht klar, ob die beobachtete Reduzierung der Therapie-Nebenwirkungen wirklich auf das Fasten zurückzuführen ist oder auf die enge Betreuung in der Studie.

Deshalb empfehlen wir

Fasten Sie nicht – und wenn, dann nur im Rahmen einer Studie oder unter engmaschiger ärztlicher Überwachung, wenn Ihr Körpergewicht stabil ist. Ansonsten besteht durch das Fasten zwingend die Gefahr in die Mangelernährung zu rutschen.



Darf ich Sojaprodukte essen?

Momentaner Stand der Wissenschaft

Der moderate Verzehr von Lebensmitteln, die Soja enthalten, wird vom American Institute for Cancer Research (AICR) als unbedenklich eingestuft – auch bei Brustkrebs.

Als moderate Aufnahme werden 1 - 2 Portionen Soja pro Tag angesehen. Eine Portion entspricht 85 g Tofu, einer Tasse Sojamilch oder einer halben Tasse gekochter Sojabohnen (pro Portion sind etwa 7 g Sojaprotein und 25 mg Isoflavone enthalten).

Deshalb empfehlen wir

Essen Sie ruhig Sojaprodukte in moderaten Mengen.

Darf ich Milchprodukte essen und trinken?

Momentaner Stand der Wissenschaft

Es gibt vermehrt solide Hinweise darauf, dass der Verzehr von Milch und Milchprodukten das Risiko für Darmkrebs verringert. Mit Einschränkung wird darauf hingewiesen, dass Milch und Milchprodukte das Risiko für Brustkrebs vor der Menopause reduziert und dass ein hoher Konsum an Milch und Milchprodukten (mehr als 400 g täglich) das Risiko für Prostatakrebs jedoch erhöht.

Für die Entstehung anderer Krebsarten gibt es bisher keine überzeugenden Beweise, die einen positiven oder negativen Zusammenhang mit dem Verzehr von Milch und Milchprodukten bestätigen.

Deshalb empfehlen wir

Milch und Milchprodukte sind wichtige Lieferanten von Eiweiß, Energie, Calcium, Vitamin D und vielen weiteren Nährstoffen. Sie können Ihnen dabei helfen, Ihren bei Krebs erhöhten Eiweißbedarf zu decken. Auch wenn Sie Schwierigkeiten haben, ausreichend zu essen, und dadurch Gewicht- und Muskelmasse verlieren, sind Milchprodukte eine gute Wahl.



5. Tipps, Tabellen und Übersichten für den Alltag



5.1. Was esse ich, wenn ich meine Krebserkrankung überstanden habe – sekundäre Prävention

Wenn Sie Ihre Therapien erfolgreich abgeschlossen haben und durch Ihre Ernährung dazu beitragen wollen, dass der Krebs nicht zurückkommt, so empfehlen wir Ihnen die vorhergehenden Kapitel eingehend zu lesen, beispielsweise die generellen Ernährungshinweise in Kapitel 1.6. sowie die Ratschläge in Kapitel 1.7., wenn Sie Gewicht reduzieren wollen.

Weitere Informationen finden Sie auf den Internetseiten des WCRF und der DGE. Am Ende der Broschüre haben wir Ihnen nochmals wertvolle Links zusammengestellt.

5.2. Tipps für den Alltag

Im Folgenden finden Sie abschließend Tabellen und Übersichten, die Ihnen erleichtern sollen, die Tipps und Empfehlungen der gesamten Broschüre umzusetzen.

5.2.1. Energiedichte von Lebensmitteln

Mithilfe der Energiedichte von Lebensmitteln kann eine Mahlzeit kalorienreicher oder kalorienärmer gestaltet werden – je nachdem, ob Sie ungewollt Gewicht verloren oder stark an Gewicht zugenommen haben.

Kalorienarme und kalorienreiche Lebensmittel

Die Energiedichte sagt aus, wie viele Kalorien pro Gramm Lebensmittel enthalten sind. Je höher die Energiedichte eines Lebensmittels ist, desto höher ist die Kalorienaufnahme bei gleicher Grammzahl. Die Kalorienaufnahme kann sich bei gleichbleibendem Nahrungsvolumen stark unterscheiden.

Zum Beispiel hat ein Becher (150 g) fettarmer Joghurt mit 1,5% Fett nur 70 kcal, während ein Becher (150 g) Sahnejoghurt oder griechischer Joghurt bereits 180 kcal liefert. Um die gleiche Anzahl an Kalorien aufzunehmen, müsste/könnte man von dem fettarmen Joghurt 2,5-mal so viel essen.

Der Austausch von Lebensmitteln mag vielleicht nur einen kleinen Unterschied bringen. Auf eine Mahlzeit gesehen kann der Unterschied allerdings enorm sein und Ihr Gewichtsziel auf längere Sicht maßgeblich beeinflussen.

Den Kaloriengehalt einer Kürbiscrèmesuppe können Sie z.B. verdreifachen, indem Sie Sahne anstelle von saurer Sahne verwenden und die Suppe mit je 1 EL Kürbiskernöl und Kürbiskerne verfeinern. (94 kcal vs. 279 kcal pro Portion).

Cremesuppe energiearm		Cremesuppe energiereich	
Zutaten	Kalorien	Zutaten	Kalorien
5 g Kürbiskernöl	45 kcal	5 g Kürbiskernöl	45 kcal
100 g Kürbis	25 kcal	100 g Kürbis	25 kcal
150 g Gemüsebrühe	0 kcal	150 g Gemüsebrühe	0 kcal
20 ml saure Sahne 10% Fett	24 kcal	20 ml Sahne 30% Fett	62 kcal
		10 g Kürbiskernöl	90 kcal
		10 g Kürbiskerne	57 kcal
Per Portion	= 94 kcal (Portion)		= 279 kcal (Portion)
Per 100 ml (= 100 g)	= 34 kcal (100 g)		= 95 kcal (100 g)

5. Tipps, Tabellen und Übersichten für den Alltag

5.2.2. Proteingehalt von Lebensmitteln

Diese Menge muss von einem Lebensmittel gegessen werden, um 10 g Eiweiß aufzunehmen:

Tierische Lebensmittel

	Menge	Lebensmittel
Milchprodukte	40 g	Edamer, 45% Fett i. Tr.
	50 g	Mozzarella
	55 g	Camembert, 60% Fett i. Tr.
	75 g	Magerquark
	90 g	Speisequark, 40% Fett i. Tr.
	265 g	Joghurt, 3,5% Fett i. Tr.
	290 ml	Buttermilch
	300 ml	Vollmilch, 3,5% Fett i. Tr.
	Fleisch / Fleischwaren	40 g
40 g		Landjäger
45 g		Kochschinken
45 g		Schweinefilet/Rinderfilet
50 g		Rinderhackfleisch
85 g		Fleischkäse
Fisch	45 g	Thunfisch
	50 g	Forelle
	50 g	Lachs
	60 g	Seelachs
Ei	80 g	Hühnerei (ca. Größe L bzw. 1 ½ Hühnerei Größe M)

Pflanzliche Lebensmittel*

(jeweils roh / trocken / ungekocht)

* Die meisten Obst- und Gemüsesorten enthalten keinen nennenswerten Eiweißgehalt.

	Menge	Lebensmittel
Getreide (-erzeugnisse), Beilagen	75 g	Nudeln (Hartweizengrieß, roh)
	75 g	Haferflocken
	95 g	Hirse
	110 g	Brötchen
	120 g	Weißbrot
	130 g	Roggenvollkornbrot
	130 g	Reis (roh)
	490 g	Kartoffeln
Hülsenfrüchte	25 g	Sojabohne
	45 g	Erbsen
	45 g	Linsen
	50 g	Bohnen, weiß
	55 g	Kichererbsen
	115 g	Tofu
	160 g	Sojasprossen
	285 ml	Sojadrink
Nüsse und Samen	35 g	Erdnüsse
	40 g	Leinsamen, Sonnenblumenkerne
	50 g	Mohn, Sesam
	60 g	Walnüsse
	70 g	Haselnüsse

Quelle der Tabelle: E. Höfler, P. Sprengart. Praktische Diätetik: Grundlagen, Ziele und Umsetzung der Ernährungstherapie. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 1. Auflage, 2012.

5.2.3. Kräuter

Gerade bei Geschmacksveränderungen kann es helfen, neue Geschmacksrichtungen auszuprobieren. Eine gute Möglichkeit sind Kräuter und Gewürze. Auch bei anderen Beschwerden, wie Blähungen, Durchfall und Übelkeit, können sich Kräuter positiv auswirken. Wir haben Ihnen eine kleine Auswahl und ihre Einsatzmöglichkeiten zusammengestellt:

Petersilie: Suppe, Saucen, Dipp, Gemüse, Salate, Kartoffeln, Bulgur, Couscous

Hilft gegen: Blähungen, Bauchkrämpfe

Safran: Salate, Hackfleisch, Saucen, Fisch, Nudeln, Reis, Risotto

Thymian: Fleisch, Huhn und Gemüse, Pizza, Pilze

Hilft gegen: Blähungen, Bauchkrämpfe

Basilikum: Saucen, Salate, Tomaten, Kräuterbutter, Fleisch

Hilft gegen: Blähungen, Bauchkrämpfe, Geschmacksveränderungen

Zimt: Milchspeisen, Brei, Obst, Dessert, Kuchen, warme Getränke

Hilft gegen: Appetitlosigkeit, antibakteriell und antientzündlich

Curry: Reisgerichte, Kürbis, Suppen, Saucen, Gemüse, Fleisch, Huhn

Schnittlauch: Salate, Saucen, Quark, Gemüse, Pilze, Eierspeisen

Hilft gegen: Appetitlosigkeit, Blähungen

Dill: Quark, Joghurt, Dipp, Saucen, Salat, Fisch

Hilft gegen: Blähungen, Bauchkrämpfe

Muskatnuss: Kartoffelgerichte, Fleisch, Gemüse

Rosmarin: Fleisch, Kartoffeln, Gemüse

Knoblauch: Fleisch, Huhn, Suppen, Gemüse, Saucen, Salate

Kümmel: Brot, Fleisch, Saucen, Kartoffeln

Hilft gegen: Blähungen, Bauchkrämpfe

Ingwer: Suppen, Fleisch, Huhn, asiatische Gerichte, Salat

Hilft gegen: Appetitlosigkeit, Geschmacksveränderungen, Übelkeit, Veränderungen des Speichelflusses (regt Speichel an)

Oregano: Tomate, Saucen, Gemüse



6. Informationsangebote und Empfehlungen

Ausführliche Informationen und die Quellenangaben zu allen Inhalten dieser Broschüre sowie weitere Übersichten zum Download und Ausdrucken und Kochrezepte zu allen Beschwerden finden Sie auf **was-essen-bei-krebs.de**.

Informationen rund um das Thema Krebs

www.krebsgesellschaft.de

Website der Deutschen Krebsgesellschaft e.V.

www.krebshilfe.de

Blaue Ratgeber der Deutschen Krebshilfe e.V.

www.krebsinformationsdienst.de

Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums

leitlinienprogramm-onkologie.de

Patientenleitlinien als laiengerechte Übersetzung des aktuell besten Wissens zu Krebserkrankungen

www.infonetz-krebs.de

Beratungsangebot der Deutschen Krebshilfe e.V.

www.oncomap.de

Auflistung zertifizierter und spezialisierter Krankenhäuser und Behandlungseinrichtungen für Krebserkrankungen

www.wcrf.org

World Cancer Research Fund, Informationen zum aktuellen weltweiten Forschungsstand rund um das Thema Krebs

www.sylvia-saenger.de/patientenwegweiser

Zusammenstellung von verlässlichen Quellen, die nach den Prinzipien einer wissenschaftlich begründeten (evidenzbasierten) Medizin arbeiten und sich an der „Guten Praxis Gesundheitsinformation“ orientieren

www.wissenwaswirkt.org

Blog zum Verständnis der evidenzbasierten Medizin

www.ernaehrungsmedizin.blog

Informationen zu nicht nur onkologischen Ernährungsthemen

www.gesundheitsinformation.de

Wissenschaftlich überprüfte und werbefreie Antworten auf häufige Gesundheitsfragen

www.who.int/germany

Deutsche Website der World Health Organization

Buchempfehlung

Mangel- und Unterernährung. Strategien und Rezepte: wieder zu Kräften kommen und zunehmen.

Christian Löser, Angela Jordan, Ellen Wegner (Autoren)

7. Die Psychosoziale Krebsberatung

Die psychische Auseinandersetzung mit einer Krebserkrankung ist für Betroffene auch nach erfolgreicher Therapie nicht beendet. Häufig verstärken sich sogar Ängste und Befürchtungen, während das soziale Umfeld oft schon von einer wieder gewonnenen Alltagsnormalität ausgeht.

Viele Erkrankte sind nach dem Abschluss der Therapie verunsichert, wie sie mit körperlichen Einschränkungen ihre früheren privaten und beruflichen Aktivitäten wieder aufnehmen können. Sie fragen sich, wie – und wie lange – ihr Leben weitergeht. Der Wunsch nach mehr Sicherheit lässt sie oft grübeln.

In Umfragen nennen Krebspatienten vor allem drei psychische Belastungen: die Angst vor einem Fortschreiten oder Wiederauftreten des Krebses, das Gefühl der Hilflosigkeit sowie Sorgen und Ängste, welche die Lebensqualität beeinträchtigen.

Falls es Ihnen nur schwer gelingt, Ihr Leben wieder positiv zu sehen und zu gestalten, sollten Sie sich kompetente psychoonkologische Hilfe, zum Beispiel bei einer Psychosozialen Krebsberatungsstelle der Bayerischen Krebsgesellschaft, holen.

Psychoonkologen sind Ärzte, Psychologen, Sozialpädagogen und Seelsorger, aber auch qualifizierte Musik-, Kunst- und Körpertherapeuten, die sich zu den Themen rund um die psychosozialen Probleme Krebsbetroffener weitergebildet haben. Abhängig von ihrem fachlichen Hintergrund bieten sie Patienten und deren Angehörigen geeignete Unterstützung an:

- Gespräche über die aktuellen Belastungen und das Krankheitserleben
- sozialrechtliche Beratung
- psychologische oder spirituelle Unterstützung
- Hilfe zur Selbsthilfe
- spezielle psycho- oder kreative- oder körpertherapeutische Hilfen

Wir nehmen uns Zeit für Sie.

Unsere Beratungen sind kostenfrei und vertraulich.

Die Adresse einer Krebsberatungsstelle oder einer Außensprechstunde in Ihrer Nähe entnehmen Sie bitte den nachstehenden „Hilfreichen Adressen in Bayern“.

8. Hilfreiche Adressen in Bayern

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Augsburg

Schießgrabenstraße 2, 86150 Augsburg
Tel. 0821 - 90 79 19 -0, Fax -20
kbs-augsburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Augsburg:

Comprehensive Cancer Center Augsburg (CCCA) im Uniklinikum Augsburg
Stenglinstraße 2, 86156 Augsburg
Tel. 0821 - 400 -3434
ccca@uk-augsburg.de

Außensprechstunde in Donauwörth:

Sozialbüro der Stadt Donauwörth
Gartenstraße 19, 86609 Donauwörth
Tel. 0821 - 90 79 19 -0
kbs-augsburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Bamberg

Caritas Beratungshaus Geyerswörth
Geyerswörthstr. 2, 96047 Bamberg
Tel. 0951 - 30 10 84 -00 / Fax -09
kbs-bamberg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Coburg:

Im Mila-Gottfriedsen-Haus, 1. OG
Gustav-Hirschfeld-Ring 5, 96450 Coburg
coburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Bayreuth

Maximilianstraße 52 - 54, 95444 Bayreuth
Tel. 0921 - 15 12 03 -0, Fax -29
kbs-bayreuth@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Kronach:

KAB Büro Kronach, Klosterstraße 17
96317 Kronach

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Hof

Konrad-Adenauer-Platz 1, 95028 Hof
Tel. 09281 - 540 09 -0, Fax -29
kbs-hof@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Marktredwitz:

MAKmit – Bürgerinformationsstelle
Dörflaser Hauptstraße 10
95615 Marktredwitz

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt

Levelingstraße 102/3. OG
85049 Ingolstadt
Tel. 0841 - 220 50 76 -0, Fax -20
kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Eichstätt:

Caritas-Sozialstation
Weißenburger Straße 17, 85072 Eichstätt

Außensprechstunde in Pfaffenhofen

a.d. Ilm: Caritas-Zentrum
Ambergerweg 3, 85276 Pfaffenhofen

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten - Allgäu

Kronenstraße 36, 87435 Kempten
Tel. 0831 - 52 62 27 -0
kbs-kempten@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Immenstadt:

Sozialpsychiatrischer Dienst
(Diakonie Allgäu e.V.)
Mummener Straße 16, 87509 Immenstadt

Außensprechstunde in Kaufbeuren:

Klinikum Kaufbeuren, Dr.-Gutermann-Straße 2, 87600 Kaufbeuren

Außensprechstunde in Memmingen:

Im Haus der City-Seelsorge
Marktplatz 15, 87700 Memmingen

Außensprechstunde in Mindelheim:

Kreisklinik Mindelheim
Bad-Wörishofer-Straße 44
87719 Mindelheim

Psychosoziale Krebsberatungsstelle München

Nymphenburger Straße 21a
80335 München
Tel. 089 - 54 88 40 -20, Fax -40
kbs-muenchen@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde am Patientenhaus des CCC (Comprehensive Cancer Center) München

Pettenkoferstraße 8a/3. OG
80336 München
Tel. 089 - 44 00 53 -730/-592
patientenhaus@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Dachau:

HELIOS Amper-Klinikum Dachau
Krankenhausstraße 15, 85221 Dachau
Tel. 089 - 54 88 40 -27
dachau@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Erding:

Klinikum Landkreis Erding
Bajuwarenstr. 3, 85435 Erding
Tel. 089 - 54 88 40 -28
erding@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Königsdorf:

In den Räumen von blut.eV
Hauptstraße 26, 82549 Königsdorf
Tel. 08179 - 51 89 993
koenigsdorf@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Landshut:

Klinikum Landshut gGmbH
Gesundheitszentrum, Raum Kompass

Robert-Koch-Straße 2, 84034 Landshut
Tel. 0871 - 698 -3588
landshut@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Murnau:

Klinikum Garmisch-Partenkirchen GmbH
Onkologisches Zentrum Oberland
Prof.-Küntscher-Straße 8, 82418 Murnau
Tel. 08841 - 48 -3699
murnau@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg

Marientorgraben 13, 90402 Nürnberg
Tel. 0911 - 24 03 04 -0
kbs-nuernberg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Ansbach:

im TREFFPUNKT Lebenshilfe
Karlstr. 7, 91522 Ansbach
Tel. 0911 - 24 03 04 -0
ansbach@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Hersbruck:

Im Haus der Diakonie, Nikolaus-Selnecker-
Platz 2, 91217 Hersbruck
Tel. 0911 - 24 03 04 -0
hersbruck@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Neumarkt:

Im Haus der Diakonie
Seelstr. 11a, 92318 Neumarkt
Tel. 0911 - 24 03 04 -0
neumarkt@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Passau

Kleiner Exerzierplatz 14, 94032 Passau
Tel. 0851 - 75 68 88 -0, Fax -29
kbs-passau@bayerische-
krebsgesellschaft.de

8. Hilfreiche Adressen in Bayern

Außersprechstunde am Klinikum Passau:

Klinikum Passau im MVZ Onkologie
Innstraße 76, 94032 Passau
Tel. 0851 - 75 68 88 -0, Fax -29
kbs-passau@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außersprechstunde in Deggendorf:

DONAUISAR Klinikum Deggendorf
Dingolfing Landau
Perlasbergerstr. 41, 94469 Deggendorf
Tel. 0991 - 380 -270 -0, Fax -270 -1
deggendorf@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außersprechstunde in Straubing:

Klinikum St. Elisabeth Straubing GmbH
St.-Elisabeth-Str. 23, 94315 Straubing
Tel. 09421 - 710 91887
Fax: 09421 - 710 1889
straubing@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Regensburg

Hemauerstraße 6, 93047 Regensburg
Tel. 0941 - 20 82 12 -0, Fax -29
kbs-regensburg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außersprechstunde in Amberg:

Caritasverband Amberg
Dreifaltigkeitsstr. 3, 92224 Amberg
Tel. 09621 - 47 55 72
amberg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außersprechstunde in Cham:

Altenstadterstr. 1, 93413 Cham
Tel. 09971 - 404 99 94
cham@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außersprechstunde in Weiden:

Caritas Sozialzentrum, Bismarckstr. 21/EG,
92637 Weiden i.d. Oberpfalz

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Rosenheim

Am Salzstadel 16/1.0G
83022 Rosenheim
Tel. 08031 - 23 29 07 -0
kbs-rosenheim@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Schweinfurt

Robert-Koch-Straße 10, 97422 Schweinfurt
Tel. 09721 - 47 42 38 -0
kbs-schweinfurt@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außersprechstunde in Bad Neustadt:

Am Zollberg 2-4, 97616 Bad Neustadt a.d.S.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg

Ludwigstraße 22/II, 97070 Würzburg
Tel. 0931 - 35 93 33 -0, Fax -29
kbs-wuerzburg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außersprechstunde in Aschaffenburg:

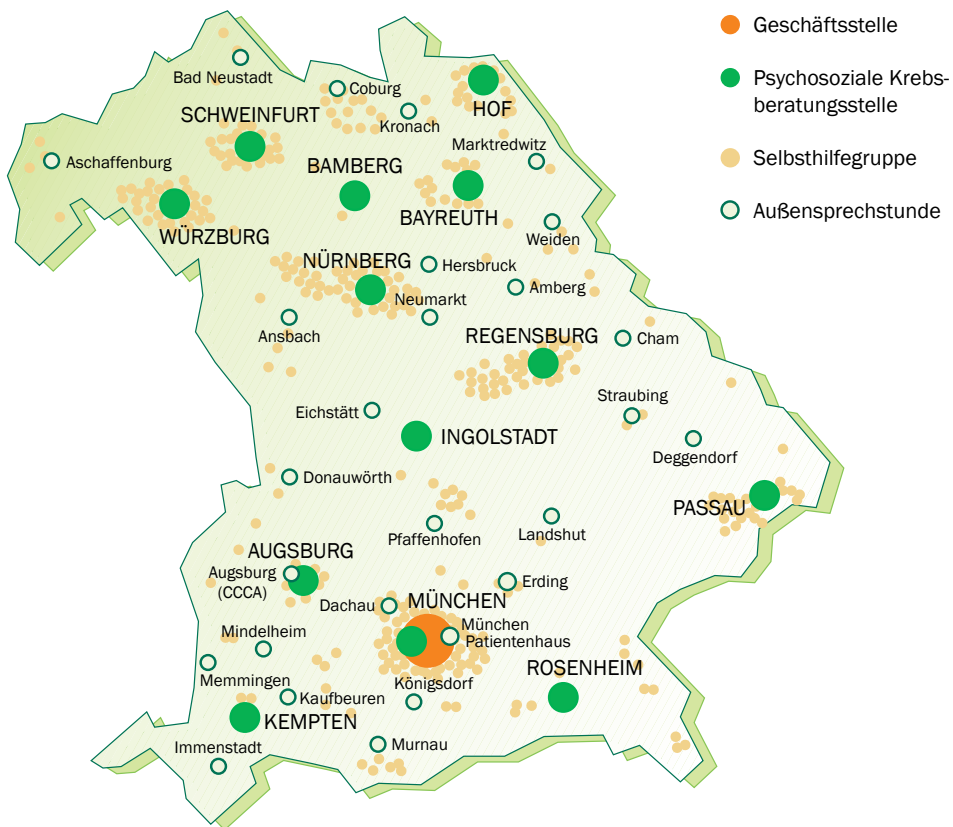
Kleberstraße 6-8, 63739 Aschaffenburg
Tel. 06021 - 42 28 18 -0
aschaffenburg@bayerische-
krebsgesellschaft.de



**ONLINE
Krebsberatung**



Unsere Psychoonkologinnen sind auch per
Telefon, E-Mail, Video oder Chat für Sie da:
**[https://bayerische-krebsgesellschaft.
assisto.online/](https://bayerische-krebsgesellschaft.assisto.online/)**



Bayernweit aktiv

In jedem Regierungsbezirk Bayerns gibt es Psychosoziale Krebsberatungsstellen und Außensprechstunden der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. Diese vermitteln Ihnen auch gern den Kontakt zu einer unserer rund 150 Selbsthilfegruppen in Bayern.



Unsere kompletten Adresdaten und Sprechzeiten finden Sie bei uns auf der Homepage: www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Über uns

Psychosoziale Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Die Bayerische Krebsgesellschaft hilft seit 1925 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. Wir verfügen über ein bayernweites Netz von 13 Psychosozialen Krebsberatungsstellen und deren Außensprechstunden. Dort 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, das in dieser Form in Bayern einzigartig ist. Die ehrenamtlichen Leiter unserer rund 150 angeschlossenen Selbsthilfegruppen unterstützen wir professionell bei ihrer Arbeit. So wird unschätzbare Hilfestellung von Betroffenen für Betroffene direkt vor Ort geleistet. Darüber hinaus bringen wir uns in die Versorgungsforschung und wissenschaftliche Fortbildung ein, kooperieren mit zertifizierten Organ- und Tumorzentren und leisten Aufklärungsarbeit. Als unabhängiger Berater in politischen Gremien setzen wir uns für die Belange Betroffener ein. Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. ist als eigenständiger Verein Mitglied der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. Unsere Arbeit wird durch öffentliche Gelder und Spenden finanziert.

Unsere Beratungen sind vertraulich und kostenfrei.

Informieren Sie sich auf unserem YouTube-Kanal:

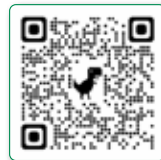
<https://www.youtube.com/@bayerischeckrebsgesellschaft>
unter anderem zu den Themen:



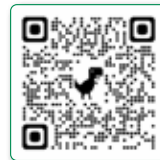
Ernährung bei Krebs



überLEBENmitKrebs



WISSENbeiKrebs



Webinar-Reihe
„Wir reden über Krebs!“



Die Psychosozialen Krebsberatungsstellen werden gemäß § 65e SGB V gefördert durch den GKV-Spitzenverband und den PKV-Verband.



Impressum

Herausgeber:

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Nymphenburger Straße 21a
80335 München
Tel. 089 - 54 88 40 -0
Fax 089 - 54 88 40 -40
info@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Autorinnen:

Das Team von Eat What You Need e.V. Tübingen
Allianz für bedarfsgerechte Ernährung bei Krebs
www.was-essen-bei-krebs.de

Diese Broschüre ist in Zusammenarbeit von Eat What You Need e.V. Tübingen mit dem Krebsverband Baden-Württemberg e.V. entstanden. Wir, die Bayerische Krebsgesellschaft, danken dem Krebsverband Baden-Württemberg, die diese Broschüre uns freundlicherweise zum Nachdruck zur Verfügung gestellt haben.

Bildnachweis: Adobe Stock, Goodwin graphicdesign (Spendeneinhefter im Mittelteil)

Satz & Druck: www.drucktreff.de / **Gestaltung:** info@goodwingraphicdesign.de

Stand: 3. aktualisierte Auflage Bayern 06-2026

Diese Neuauflage wurde durch die Unterstützung der AOK Bayern möglich.

Der Druck dieser Broschüre in Bayern wurde in der 1. und 2. Auflage mit freundlicher Unterstützung der GKV-Fördergemeinschaft Selbsthilfe in Bayern ermöglicht.

Disclaimer:

Bitte beachten Sie, dass die Empfehlungen keine persönliche Beratung mit einer staatlich anerkannten Ernährungsfachkraft ersetzen. Viele unserer Empfehlungen basieren auf Erfahrungswerten aus dem Klinikalltag, da die einzelnen Empfehlungen noch kaum in wissenschaftlichen Studien überprüft wurden. Da jeder Mensch individuell ist, sollten Sie testen, was Ihnen bekommt und welche Tipps für Sie in Ihrer Situation hilfreich sind. Außerdem sollten Sie Ihr medizinisches Team immer über Ihre Maßnahmen auf dem Laufenden halten.

Alle Rechte vorbehalten ©2025 Krebsverband Baden-Württemberg e.V.

Spenden & Helfen

Spendenkonto: Sozialbank AG

IBAN: DE51 3702 0500 0007 8017 00

BIC: BFSWDE33XXX

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Nymphenburger Straße 21a

80335 München

Tel. 089 - 54 88 40 -0

Fax 089 - 54 88 40 -40

info@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de