

ERNÄHRUNG WÄHREND DER KREBSTHERAPIE

Tipps und Wissenswertes





Gendergerechte Sprache:
Dieser Text schließt prinzipiell alle Geschlechter mit ein.
Zur besseren Lesbarkeit wird jedoch nur eine Geschlechts-
form verwendet – welche das ist, liegt im Ermessen der-
jenigen, die den Text verfasst haben.

INHALT

6

Was die richtige
Ernährung ermöglicht

8

Vorsicht vor
widersprüchlichen
Empfehlungen

11

Ernährung, Krebs &
Körpergewicht

14

Unterstützung
bei Therapieneben-
wirkungen

45

Die besondere Rolle
von Eiweiß

48

Stabiles Gewicht
und beschwerdefrei
– was nun?

50

Hilfreiche Tipps



Vorwort	5
Was die richtige Ernährung ermöglicht	6
Vorsicht vor widersprüchlichen Empfehlungen zum Thema Ernährung und Krebs	8
Ernährung, Krebs & Körpergewicht	11
Was können Sie gegen ungewollte Gewichtsveränderungen tun?	12
Unterstützung bei Therapienebenwirkungen	14
Appetitlosigkeit	16
Blähungen	19
Durchfall	24
Verstopfung	29
Mundtrockenheit und/oder Mundschleimhautentzündungen	33
Geschmacksveränderungen	37
Übelkeit und Erbrechen	41
Die besondere Rolle von Eiweiß	45
Stabiles Gewicht und beschwerdefrei – was nun?	48
Hilfreiche Tipps rund um ...	50
Einkaufen	51
Lagerung	52
Zubereitung	53
Weitere Informationen	54



**DAS ESSEN SOLL ZUERST DAS AUGE
ERFREUEN UND DANN DEN MAGEN.**

Johann Wolfgang von Goethe



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Freude und Genuss beim Essen ist für viele Menschen ein Herzensthema. Doch worauf müssen speziell Menschen mit Krebs bei der Ernährung achten? Betroffene sind häufig verunsichert aufgrund der vielen widersprüchlichen Empfehlungen, die sie erhalten. Wir möchten Sie und Ihre Angehörigen nicht mit Ihren Fragen allein lassen. In dieser Broschüre finden Sie Tipps und Empfehlungen rund um das Thema Ernährung während der Krebstherapie. Wir hoffen, dass diese Informationen Sie dabei unterstützen, Ihre Beschwerden etwas zu lindern, Ihr Zielgewicht zu erreichen, Ihnen Freude beim Essen zu bereiten sowie erste Antworten auf häufige Fragen zu vermitteln.

Beachten Sie bitte, dass die folgenden Empfehlungen allgemein gehalten sind und nur einen ersten Überblick vermitteln sollen. Die Informationen in dieser Broschüre ersetzen in keinem Fall eine Ernährungsberatung oder die Absprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin und dem Pflegepersonal. Falls Sie weitere Fragen haben, finden Sie am Ende dieser Broschüre eine Liste von vertrauenswürdigen Informationsquellen und Hinweisen, wie Sie eine qualifizierte Fachkraft in Ihrer Nähe finden können. Viel Freude beim Lesen und viel Erfolg beim Umsetzen!

Dr. rer. biol. hum. Nicole Erickson

Ernährungswissenschaftlerin,
RD (Registered Dietitian), Diätassistentin

Prof. Dr. med. Marion Kiechle

Direktorin der Frauenklinik
Klinikum rechts der Isar der TUM.

WAS DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG ERMÖGLICHT

Während der Krebstherapie kommt der Ernährung eine bedeutsame und wirksame unterstützende Funktion zu. Eine an Sie und Ihre Situation angepasste Ernährung trägt wesentlich dazu bei:

- Ihren Körper und Ihr Immunsystem zu stärken
- Ihre Beschwerden zu lindern
- Ihr Gewicht zu steuern
- Ihre Lebensqualität und Funktionalität im Alltag zu erhalten

Genauso wichtig: Essen bringt Freude, Gesellschaft und Trost. Daher sollte das Essen ein Genuss bleiben und auf keinen Fall zu einem Stressfaktor für Sie werden. Ernährung hat jedoch ihre Grenzen – ein bestehender Tumor oder das Tumorwachstum kann weder direkt noch indirekt durch die Ernährung beeinflusst werden.

Gleichzeitig ist die richtige Ernährung sehr individuell. Unterschiedliche Faktoren können Ihre Ernährungsgewohnheiten beeinflussen. Dazu gehört Ihr Krankheitsverlauf, die Art und Dauer Ihrer Therapie sowie Ihre individuellen Wünsche und Vorlieben. Auch Faktoren wie Ihre persönliche Kraft und Ihr Gesundheitszustand, Ihre Familie oder Ihr Freundeskreis, Stress sowie kulturelle Herkunft und Traditionen beeinflussen, wie die richtige Ernährung für Sie aussieht.

Qualifizierte Ernährungstherapeut*innen können Ihnen helfen, Ihre Ernährungsgewohnheiten ganz auf Sie und Ihre aktuelle Situation anzupassen. Am Ende dieser Broschüre erhalten Sie Hinweise, die Ihnen helfen, eine solche Fachkraft zu finden. (ab S. 54)

! Essen soll ein Genuss bleiben und auf keinen Fall ein Stressfaktor werden.



„Du musst dich gesünder ernähren, damit der Krebs nicht wiederkommt.“

Ich konnte es irgendwann nicht mehr hören. Vor allem, weil ich keine Ahnung hatte, WIE ... Habe mich jetzt für einen speziellen Kochkurs für Krebspatienten angemeldet und hoffe, dass ich dort Ideen bekomme.“



Achtung: Möglicherweise finden Sie auch Angebote von „Ernährungsberater*innen“. Der Begriff „Ernährungsberater*in“ ist jedoch nicht gesetzlich geschützt. Jeder darf sich Ernährungsberater*in nennen und eine entsprechende Beratung anbieten. Diätassistent*innen sind der einzige bundesrechtlich geregelte und gesetzlich geschützte Heilberuf, dessen gesetzliches Ausbildungsziel die Durchführung von diättherapeutischen und ernährungsmedizinischen Maßnahmen beinhaltet. Auch Ökotropholog*innen und Ernährungswissenschaftler*innen mit einer Zusatzausbildung können eine qualifizierte Ernährungsberatung anbieten.

VORSICHT VOR WIDERSPRÜCHLICHEN EMPFEHLUNGEN ZUM THEMA ERNÄHRUNG UND KREBS

Jede Krebserkrankung und jeder Krankheitsverlauf ist individuell. So überrascht es auch nicht: Lebensmittel, die für eine Person „funktionieren“, schmackhaft und wohltuend sind, fühlen sich für den anderen nicht richtig an bzw. entfalten eine andere Wirkung.

! **Vor diesem Hintergrund ist es umso problematischer, dass Empfehlungen rund um das Thema Ernährung und Krebs oft sehr einseitig bzw. pauschalisierend sind und sich schlimmstenfalls sogar widersprechen.**

Dies sind die Fakten:

1. Es gibt weder ein bestimmtes Medikament noch eine bestimmte Therapie, die gegen alle Krebsarten wirkt.
2. Es existiert leider nicht die eine Ernährungsweise, um Krebs vorzubeugen oder zu bekämpfen.

Trotzdem gibt es leider viele Mythen und Halbwahrheiten, die weit verbreitet sind. Lassen Sie sich davon jedoch nicht verunsichern! Seien Sie vor allem vorsichtig bei Trends und Diäten mit vielen Einschränkungen, den sogenannten restriktiven Diäten. Das sind z. B. Fastenkuren oder sehr einseitige Ernährungsformen. Trotz vieler Meinungen, die das Gegenteil behaupten, gibt es derzeit keine Studien, die wissenschaftlich belegen, dass es ein Lebensmittel oder eine Diät gibt, die einen Tumor heilen kann. Nach derzeitigem Stand kann weder der Verzehr bestimmter Lebensmittel noch Nahrungsbestandteile das Tumorwachstum beeinflussen.

Auch wenn manche Theorien vielleicht überzeugend wirken und auf wissenschaftliche Erkenntnisse und medizinische Zusammenhänge hinweisen, sind diese Erkenntnisse meist heiß umstritten oder längst widerlegt. Viele dieser teils sehr einseitigen Diäten stützen sich auf Nachweise aus Zell- oder Tierstudien oder auf Studien mit geringer Teilnehmerzahl. Bislang konnten die Versprechungen solcher Diäten nicht wissenschaftlich belegt werden.

! **Das wichtigste während einer akuten Erkrankung ist ein stabiles Körpergewicht, die Linderung von Beschwerden, und die Reduktion von Stress. So kann Ernährung einen positiven Einfluss auf Ihr Körper- und Lebensgefühl haben.**



Nach meiner Krebsdiagnose dachte ich, ich muss meine Ernährung komplett umstellen, und zwar ganz schnell. Das ist gründlich in die Hose gegangen. Dann bin ich's langsamer angegangen.



Hinzu kommt, dass die oft strengen Vorschriften schwierig umzusetzen sind und im schlimmsten Fall sogar Beschwerden verursachen oder verschlimmern können. So steigt beispielsweise die Gefahr einer Mangelernährung durch eine unbeabsichtigte Gewichtsabnahme, wenn restriktive, einseitige oder sehr strikte Ernährungsregimes befolgt werden. Auch solche Studien, die darauf beharren, dass bestimmte Regimes oder Diäten zu Therapieerfolgen beitragen können, sollten mit Vorsicht betrachtet werden. Meistens können die Zusammenhänge nicht zuverlässig belegt werden. Es bleibt oft unklar, ob die beobachteten Effekte aufgrund der Diäten oder dem strikten Ernährungsregime entstanden sind – oder ob und wie andere Faktoren dabei eine Rolle spielen (z. B. genereller Lebensstil, psychologische Faktoren usw.).

Grundsätzlich sollten Sie essen, worauf Sie Lust haben und was Ihnen Freude macht. Auch wenn zwischendurch „ungesündere Lebensmittel“ auf dem Teller landen, müssen Sie nicht automatisch ein schlechtes Gewissen bekommen. Ihre Ernährung soll keinesfalls zum

Stressfaktor werden – eine gesunde Balance zu halten, ist jedoch vorteilhaft.

Und was ist mit Nahrungsergänzungsmitteln?

Auch wenn Sie vor Ihrer Krebserkrankung gelegentlich Nahrungsergänzungsmittel eingenommen haben oder nun denken, dass diese Mittel doch unterstützend wirken könnten: Sprechen Sie bitte unbedingt vorher mit Ihrem Behandlungsteam! Denn: Unter Umständen können bestimmte Nahrungsergänzungsmittel, wie z. B. Vitaminpräparate oder Spurenelemente, die Wirkung Ihrer Therapie beeinflussen.



ERNÄHRUNG, KREBS & KÖRPERGEWICHT

Manchmal kommt es im Laufe der Erkrankung und Behandlung zu unerwünschten Gewichtsveränderungen. Bei einigen Krebsarten wie beispielsweise Brust-, Prostata- oder Schilddrüsenkrebs oder dem Multiplen Myelom kann eine ungewollte Gewichtszunahme eintreten. Bei anderen Krebsarten (z. B. bei Tumoren in Gebärmutter, Eierstöcken, Lunge, Magen, Pankreas oder im Mund-/Halsbereich) kann es mitunter schwierig sein, das Gewicht zu halten.

Auch wenn Sie etwas übergewichtig sein sollten und sich daher vielleicht sogar über über den Gewichtsverlust freuen, ist es dennoch wichtig, Ihr Körpergewicht während der Therapiephase so stabil wie möglich zu halten. Ihr Körper braucht seine ganze Kraft, um die Therapie möglichst ohne unnötige Unterbrechungen durchführen zu können.

Schon ab 5% ungewolltem Gewichtsverlust innerhalb von drei Monaten befinden Sie sich bereits im Bereich der Mangelernährung. Bei einem 80 kg schweren Mann bedeutet dies beispielsweise, dass er ab einem Gewichtsverlust von 4 kg innerhalb von 3 Monaten mangelernährt ist. Versuchen Sie, möglichst gemeinsam mit Ihrem Behandlungsteam, eine Mangelernährung zu verhindern, da sie die Wirkung der Therapie mindern und zur Unterbrechung der Therapie führen kann. Zudem wird das Immunsystem geschwächt, sodass vermehrt Infekte auftreten können. Auch Muskelkraft wird abgebaut, was wiederum die Funktionalität im Alltag einschränken kann.

Was können Sie gegen ungewollte Gewichtsveränderungen tun?

Stellen Sie sich einmal pro Woche auf die Waage.



Am besten gleich am Morgen. Nur so können Sie einen Eindruck davon bekommen, ob Ihr Gewicht sich verändert hat. Hilfreich kann auch das Führen eines Gewichtstagebuchs sein. Veränderungen von ca. 5 % des Körpergewichts sollten ernst genommen und regelmäßig kontrolliert werden. Informieren Sie Ihr Behandlungsteam bei Veränderungen Ihres Gewichts oder Ihres Essverhaltens.

! Bitte beachten Sie dabei, dass auch Wassereinlagerungen Ihr Gewicht wesentlich beeinflussen können und daher ausgeschlossen werden sollten.

Nutzen Sie das „Energiedichte-Prinzip“, um Lebensmittel gezielt auszutauschen.

Das „Energiedichte-Prinzip“ hilft Ihnen, Ihr Gewicht erfolgreich zu steuern und Ihr Zielgewicht ohne Verzicht zu erreichen. Da sich die Kalorienaufnahme bei gleichbleibendem Nahrungsvolumen stark unterscheiden kann, müssen Sie mit dem „Energiedichte-Prinzip“ nicht mehr oder weniger essen, um Ihr Gewichtziel zu erreichen.

Die Energiedichte eines Lebensmittels gibt an, wie viele Kilokalorien (kcal) in 100 Gramm (g) Lebensmittel enthalten sind. Die Energiedichte wird in kcal/100 g angegeben und findet sich meist auf der Lebensmittelverpackung bzw. der Nährwerttabelle. Grundsätzlich enthalten energiereiche Lebensmittel eine Energiedichte von mehr als 250 kcal pro 100 g. Energiearme Lebensmittel enthalten dagegen weniger als 150 kcal pro 100 g.

Eine ausführliche Liste, welche die Energiedichte von Lebensmitteln aufführt, finden Sie hier: was-essen-bei-krebs.de



Tipp: Seelachs hat beispielsweise eine Energiedichte von 80 kcal pro 100 g. Wildlachs aus dem Meer hat dagegen einen Wert von 220 kcal pro 100 g. Um die gleiche Anzahl an Kalorien aufzunehmen, müssten Sie vom Seelachs also etwa 2,5-mal so viel essen wie vom Wildlachs. Wollen Sie einen Gewichtsverlust vermeiden, greifen Sie also lieber zum Wildlachs aus dem Meer. Arbeiten Sie gegen eine Gewichtszunahme, stellt der Seelachs für Sie die bessere Wahl dar.



Energiearme Mahlzeit

- 200 g.** Hackfleisch aus magerem Rinder- oder Schweinefleisch
- 100 g.** Reis (gekocht)
- 100 g.** gekochtes Gemüse in Brühe und mit Rosmarin serviert



Energiereiche Mahlzeit

- 200 g.** Hackfleisch, gemischt
- 100 g.** Spätzle
- 100 g.** Buttergemüse

UNTERSTÜTZUNG BEI THERAPIENEBCENWIRKUNGEN

Die verschiedenen Therapien und die Krankheit selbst können zu einer Vielzahl von Beschwerden führen, welche die Nahrungsaufnahme manchmal erschweren können. Die richtige Ernährung kann Sie dabei unterstützen, diese Beschwerden zu lindern.

Vor allem anderen gilt: Während der Therapiephase ist für Sie das gut, was Ihnen hilft, Ihr Gewicht stabil zu halten und was Ihnen in dieser schwierigen Zeit Kraft und Freude bringt. Wichtig dabei ist jedoch, dass Sie zu sich nehmen, was Ihr Körper gut verträgt und Ihnen hilft, Ihre Beschwerden etwas zu lindern.

Tipp: Auf den nächsten Seiten finden Sie Tipps gegen die häufigsten Beschwerden mit leckeren **Rezepten** und praktischen **Einkaufslisten** zum Heraustrennen oder Abfotografieren.

Übelkeit & Erbrechen

Appetitlosigkeit

Mundschleimhautentzündungen

Blähungen

Durchfall

Geschmacksveränderungen

Mundtrockenheit

Verstopfung

Während der Therapiephase ist für Sie das gut, was Ihnen hilft, Ihr Gewicht stabil zu halten.



Appetitlosigkeit

Appetitlosigkeit kann als Nebenwirkung von Medikamenten oder durch die Krebserkrankung selbst auftreten. Auch eine Blockade innerhalb des Magen-Darm-Trakts kann Ursache für Appetitverlust oder Mangel an Hungergefühl sein. Darüber hinaus beeinflussen Faktoren wie Stress, Schmerzen sowie Angst oder Depressionen – die häufig mit einer Krebserkrankung einhergehen – ebenfalls den Appetit. In den meisten Fällen ist eine verminderte Nahrungsaufnahme die Folge.

Das könnte Ihnen bei Appetitlosigkeit helfen:

- Beobachten Sie, zu welcher Tageszeit Ihr Appetit am größten ist und essen Sie dann Ihre Hauptmahlzeit.
- Essen Sie mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt. Sie können z. B. zwischendurch kalorienreiche Snacks wie Nüsse oder Müsliriegel essen. Diese eignen sich auch besonders gut für unterwegs.

- Geben Sie kleine Portionen auf größere Teller und richten Sie sie farblich ansprechend an. Dies wirkt motivierend und schreckt nicht ab!
- Essen Sie nach der Uhrzeit und nicht nach Ihrem Hungergefühl. Wenn Sie keinen Hunger verspüren, ist es ratsam, eine Routine zu entwickeln und immer zur selben Zeit zu essen, um ausreichend Nahrung am Tag zu sich zu nehmen.
- Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre: Zünden Sie eine Kerze an und spielen Sie angenehme Musik im Hintergrund.
- Ingwer sowie kräftige Fleisch-, Hühner- und Gemüsebrühen wirken appetitanregend. Genießen Sie z. B. einen Ingwertee oder eine kleine Tasse Brühe zu Ihrem Essen.

Tipp: Besprechen Sie sich mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin, ob es für Sie ratsam wäre, ein Energieanreicherungs- oder Eiweißpulver in Ihren Tee oder Ihre Brühe zu rühren, um die Energiedichte zu erhöhen.

Griechischer Joghurt mit Walnüssen und Honig

(bei Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust)

Eigenschaften: vegetarisch, energiereich

Kategorie: Frühstück, Nachspeise

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für	100 g	Joghurt (10 % Fett)
1 Portion	100 g	Sahne
	40 g	Walnüsse, ggf. fein gerieben, falls kauen oder schlucken schwierig ist
	1 EL	(ca. 15 g) Honig

- Zubereitung**
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 hinzufügen

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.



EINKAUFSLISTE

Griechischer Joghurt mit Walnüssen und Honig

Zutaten für 1 Portion

- 100 g Joghurt (10 % Fett)
- 100 g Sahne
- 40 g Walnüsse, ggf. fein gerieben, falls kauen oder schlucken schwierig ist
- 1 EL (ca. 15 g) Honig



Dieses Rezept wurde mit freundlicher Genehmigung von was-essen-bei-krebs.de zur Verfügung gestellt – ein Projekt des gemeinnützigen Vereins Eat What You Need e. V.



Beschreibung:

Traditionell wird der Joghurt in Griechenland mit Früchten, Nüssen und Honig serviert. Er zeichnet sich vor allem durch seine besonders cremige Konsistenz aus. Das spezielle Herstellungsverfahren des Joghurts dauert länger und es wird viermal mehr Milch für die Herstellung benötigt. Außerdem ist der Wasserverlust dabei höher, das macht ihn eiweißreicher. Griechischer Joghurt ist zudem kohlenhydratärmer, aber fettreicher als normaler Joghurt.

Nährwerte für dieses Gericht	pro Portion 255 g	pro 100 g
Kilokalorien:	756 kcal	297 kcal
Kilojoule:	3168 kJ	1242 kJ
Eiweiß:	11,9 g	4,7 g
Fett:	70,0 g	27,4 g
Kohlenhydrate:	21,0 g	8,1 g
Ballaststoffe:	1,8 g	0,7 g

Blähungen

Blähungen sind Gase, die sich im Magen- und Darmbereich anstauen, drücken und mitunter Schmerzen verursachen. Häufig führen Blähungen zu einem Völlegefühl im Oberbauch.

Als Auslöser kommen häufig eine falsche Lebensmittelauswahl sowie schnelles und unkonzentriertes Essen infrage. Zusätzlich können Blähungen vorübergehend von einer Chemotherapie oder einer Bestrahlung im Darmbereich ausgelöst werden. Auch Operationen am Magen-Darm-Trakt, Medikamente (z. B. Antibiotika oder Abführmittel), bestimmte Krankheiten (Divertikulitis, Reizdarm, Pankreatitis usw.), Unverträglichkeiten (z. B. Laktose- oder Fruktoseintoleranz) sowie psychische Faktoren (vor allem Stress) sind häufige Ursachen für Blähungen.

Tipp: Gut verträgliche Gemüsesorten sind: Karotten, Kürbis, Zucchini, Fenchel oder Aubergine.

Das könnte Ihnen bei Blähungen helfen:

- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in Ruhe und ohne Stress ein. Essen Sie langsam und achten Sie darauf, gründlich zu kauen.
- Massieren Sie Ihren Bauch im Uhrzeigersinn. So können die Gase besser entweichen.
- Der tägliche Verzehr von Naturjoghurt, Kefir oder Buttermilch hilft, die guten Bakterien im Darm zu regulieren und Blähungen zu lindern.
- Blähungshemmende Gewürze bzw. Kräuter wie Kümmel, Fenchel, Anis, Petersilie, Kamillenblüten, Melisse, Pfefferminze und Brennnessel können helfen, Blähungen zu lindern. Sie können als Gewürz oder Tee eingenommen werden.
- Weiches, gekochtes Gemüse und Obst sind meistens wohltuender und einfacher zu verdauen als Rohkost. Zudem hilft es, wenn Sie Ihr Gemüse gut kauen.

- Reduzieren Sie vorübergehend Ihren Verzehr von Vollkornprodukten, da sie schwerer zu verdauen sind. Bevorzugen Sie Brote aus fein gemahlenem Mehl und Müsliflocken.
- Eher ungeeignet sind Lebensmittel, die Zuckeraustauschstoffe (z. B. Sorbit, Xylit, Mannit – kommen in vielen Light-Produkten vor) enthalten und größere Mengen von fruchtzuckerreichen Obstsorten (z. B. Pflaumen, Birnen, Äpfel).
- Verzichten Sie vollständig oder verzehren Sie zumindest weniger der folgenden Lebensmittel, bis sich Ihre Blähungen gebessert haben: Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen, Zwiebeln, Lauch, Chicorée, Kohlgemüse, Schwarzwurzel, Spargel, Sellerie und Paprika.
- Beim Trinken mit Strohhalmen, dem Genuss kohlen-säurehaltiger Getränke und dem Verzehr von Kau-gummis verschlucken Sie mitunter viel Luft. Das kann Blähungen fördern.



Ich lege nach jedem Bissen das Besteck wieder hin – so ist man gezwungen, alles fertig zu kauen, bevor man mit dem nächsten Bissen fortfährt.



Kartoffel-Avocado-Cremesuppe mit Lachs und Fenchel

(bei Durchfall, Geschmacksveränderungen, Blähungen)

Eigenschaften: energiereich, weich, vegetarisch

Kategorie: Suppen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 1 Portion

50 g	Kartoffel
50 g	Avocado
50 g	Fenchel
35 ml	Kokosmilch
10 ml	Rapsöl
150 g	Lachs
	Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel, nach Geschmack

Tipp: Das Fenchelkraut kann zum Würzen verwendet werden!

Zubereitung

1. Kartoffel schälen, waschen, vierteln und in kochendem Salzwasser 25 Minuten garen.
2. Fenchel waschen, vierteln und im kochenden Salzwasser mit den Kartoffeln zusammen garen.
3. Avocado schälen, halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und klein schneiden.
4. Zwischendurch den Lachs würfeln und in einer Bratpfanne mit Rapsöl kurz durchbraten.
5. Nach 25 Minuten, Avocado und Kokosmilch zu den Kartoffeln und dem Fenchel in das Wasser hinzugeben, zu einer gleichmäßigen Masse pürieren und leicht erhitzen.
6. Mit Lachswürfeln, Salz, Pfeffer, Kümmel und Muskat abschmecken.



EINKAUFSLISTE

Kartoffel-Avocado-Cremesuppe mit Lachs und Fenchel

Zutaten für 1 Portion

- 50 g Kartoffel
- 50 g Avocado
- 50 g Fenchel
- 35 ml Kokosmilch
- 10 ml Rapsöl
- 150 g Lachs
- Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel, nach Geschmack



Beschreibung:

Suppen oder Breie auf Kartoffelbasis wirken mild und sind leicht verdaulich, daher eignet sich diese Kartoffelsuppe auch für Durchfall und Blähungen. Zudem helfen anis-ähnliche ätherische Öle Blähungen zu lindern. Bei Geschmacksveränderungen können Sie diese Kartoffelsuppe variieren, indem Sie die Suppe beliebig mit Gewürzen abschmecken (z. B. Paprikagewürz, Kurkuma, Ingwer und Curry).

Nährwerte für dieses Gericht	pro Portion 200 g	pro 100 g
Kilokalorien:	455 kcal	228 kcal
Kilojoule:	1904 kJ	952 kJ
Eiweiß:	5,0 g	2,5 g
Fett:	35 g	17,5 g
Kohlenhydrate:	14,2 g	7,1 g
Ballaststoffe:	4,8 g	2,4 g

**BLÄHUNGEN SIND
HÄUFIG DER GRUND
FÜR SCHMERZEN IM
OBERBAUCH.**



Durchfall

Durchfall bezeichnet eine erhöhte Stuhlfrequenz von dünnflüssigen Stühlen (mindestens dreimal pro Tag). Durchfälle können als Nebenwirkung von Chemotherapien und Bestrahlungen im Bauch- und Beckenbereich oder als Folge von Operationen am Magen-Darm-Trakt oder vorübergehenden Infektionen auftreten. Zusätzlich können Chemotherapien, Bestrahlungen und größere Operationen am Magen-Darm-Trakt Nahrungsmittelunverträglichkeiten hervorrufen (z. B. vorübergehende Laktoseintoleranz) und damit Durchfälle verursachen.

Bitte beachten Sie: Um mögliche Komplikationen zu vermeiden, sollten schwere wässrige Durchfälle (bis viermal am Tag) immer ärztlich behandelt werden.

Das könnte Ihnen bei Durchfall helfen:

- Bei Durchfall verliert der Körper viel Flüssigkeit sowie Salze und Mineralstoffe. Deshalb hat ein Ausgleich des Flüssigkeits- und Elektrolytverlustes höchste Priorität. Trinken Sie reichlich stilles Mineralwasser und Tees (z. B. Grüner Tee, Fencheltee, Kamillentee, Kümmeltee, Heidelbeertee), um Ihren Flüssigkeitshaushalt zu normalisieren.

Tipp: Verzichten Sie bitte auf Cola und Limonade, da der hohe Zucker- und Kohlensäuregehalt die Durchfälle verstärken kann.

Tipp: Stellen Sie sich einen Wecker und versuchen Sie, in stündlichen Abständen zu trinken.

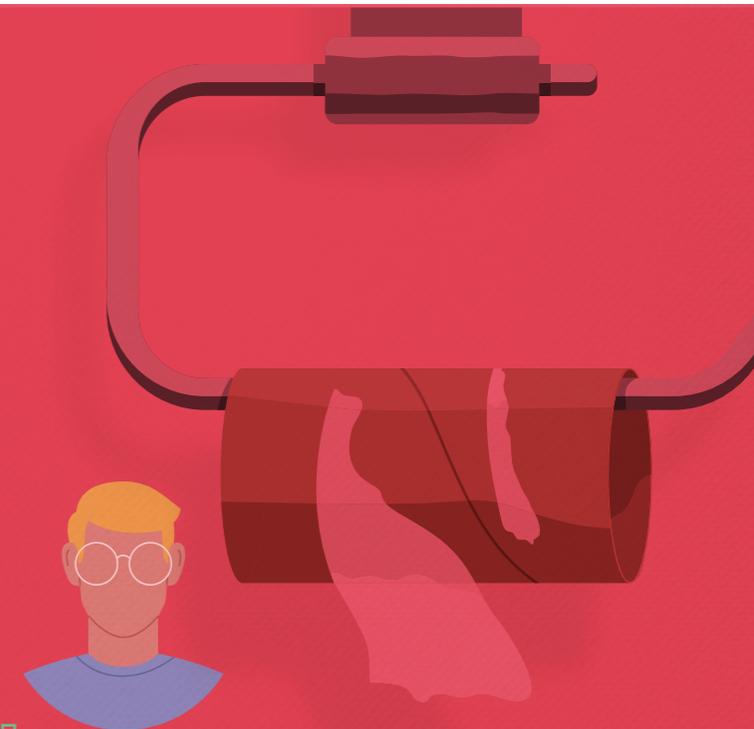
- Fleisch- und Gemüsebrühen tragen zur Flüssigkeitszufuhr bei und eignen sich ebenfalls zum Elektrolytausgleich.
- Rehydratationslösungen bzw. Elektrolytlösungen aus der Apotheke sind insbesondere bei stärkeren Durchfällen empfehlenswert.

- Bevorzugen Sie Lebensmittel wie Reis, Nudeln, weich gekochte Kartoffeln, Weißbrot, Knäckebrot, Zwieback und Reiswaffeln.
- Heidelbeeren, geraspelter Apfel und Bananen (ggfs. mit einer Gabel zerquetschen) enthalten Pektin und können helfen, das Wasser im Stuhl zu binden und den Stuhl einzudicken.

Tipp: Pflanzliche Bindemittel wie Guarkern- und Johannisbrotkernmehl können ebenfalls Wasser binden. Sie sind in Supermärkten und Apotheken erhältlich.

Tipp: Verrühren Sie 10 bis 15 g Johannisbrotkernmehl mit 1/4 Liter dünn gekochtem Haferflocken- oder Reisschleim und mischen Sie dies mit 1–2 Esslöffeln Apfelmus.

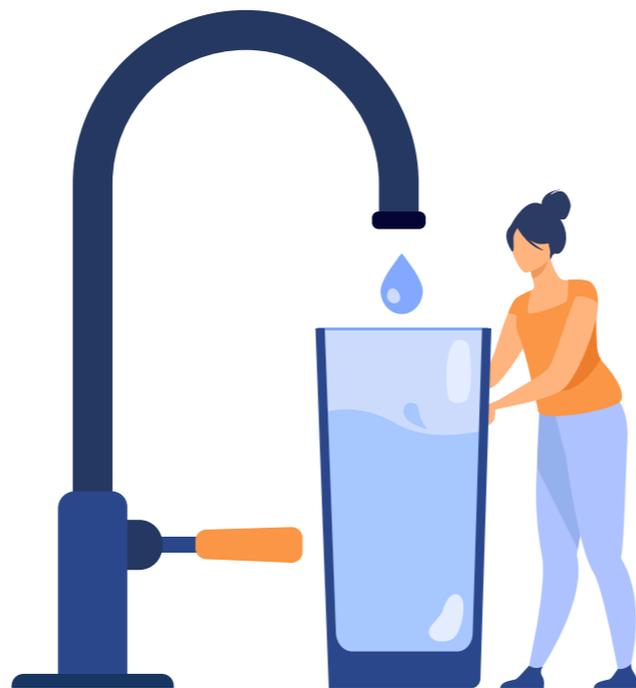
- Bevorzugen Sie leicht verdauliche, fettarme Speisen. Vermeiden Sie fettes Fleisch, fette oder scharfe Soßen, frittierte und panierte Speisen, Fertiggerichte und Fast Food.



Nach meiner Darmkrebs-OP hatte ich Dauerdurchfall. Eine Freundin empfahl mir indische Flohsamenschalen. Die haben sofort geholfen – können immerhin das 40-fache ihres Eigengewichts an Flüssigkeit aufnehmen ...



**Stellen Sie sich einen
Wecker
und versuchen
Sie in stündlichen
Abständen zu trinken.**



Apfel-Heidelbeer-Mus

(bei Durchfall)

Eigenschaften: vegan, energiearm, püriert

Kategorie: Frühstück

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

**Zutaten für
1 Portion**

150 g	Äpfel
50 g	Heidelbeeren, getrocknet
1 Prise	Vanillemark
ca. 30 ml	Wasser

Tipp: Schmeckt sehr gut zu Naturjoghurt
(sofern er vertragen wird).

Zubereitung

1. Äpfel waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Heidelbeeren waschen.
3. Obst mit dem Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen.
4. Mit Deckel ca. 6 Minuten weich dünsten lassen.
5. Zum Schluss das Obst mit dem Kochwasser fein pürieren und nach Belieben mit Vanille verfeinern.



EINKAUFLISTE

Apfel-Heidelbeer-Mus

Zutaten für 1 Portion

- 150 g Äpfel
- 50 g Heidelbeeren, getrocknet
- 1 Msp. Vanillemark



Dieses Rezept wurde mit freundlicher Genehmigung von was-essen-bei-krebs.de zur Verfügung gestellt – ein Projekt des gemeinnützigen Vereins Eat What You Need e. V.



Beschreibung:

Heidelbeeren gehören botanisch betrachtet zu der Gattung der Heidekrautgewächse. Die kleinen Vitaminbomben sind nicht nur reich an Vitamin C und E, sie enthalten zudem Anthocyane, die entzündungshemmend und antioxidativ, also schützend gegen zellschädigende Einflüsse, wirken. In der Kombination mit Apfelpektin, das im Darm aufquillt, ist dieses Gericht sehr gut geeignet um Durchfälle zu mindern.

Nährwerte für dieses Gericht	pro Portion 230 g	pro 100 g
Kilokalorien:	121 kcal	53 kcal
Kilojoule:	503 kJ	219 kJ
Eiweiß	0,8 g	0,3 g
Fett	0,0 g	0,0 g
Kohlenhydrate	25,0 g	10,9 g
Ballaststoffe	2,4 g	1,0 g

Verstopfung

Verstopfung – auch Obstipation genannt – beschreibt eine unvollständige, erschwerte, unregelmäßige Darmentleerung oder stark verminderte Stuhlfrequenz.

Eine Vielfalt an Faktoren können eine Verstopfung verursachen. Ein veränderter Stoffwechsel, eine Operation oder ein Eingriff am Magen-Darm-Trakt, oder Medikamente wie z. B. Schmerzmittel, Eisenpräparate oder Antidepressiva können zur Verstopfung beitragen. Weiterhin kann eine einseitige Ernährung, eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr und/oder mangelnde Bewegung ebenfalls eine Verstopfung hervorrufen. Zudem kann eine akute Verstopfung durch eine Veränderung der Umgebung ausgelöst werden (z. B. durch Reisen, vermehrten Stress, Krankenhausaufenthalte).



Genug zu trinken war für mich immer schon ein Problem. Aber viel Trinken ist gerade während der Behandlung so wichtig. Mein Tipp: Ich stelle mir morgens schon zwei Flaschen Wasser hin, die abends leer sein müssen. Und wenn ich unterwegs bin, habe ich immer eine kleine Flasche dabei.



Das könnte Ihnen bei Verstopfung helfen:

- Achten Sie auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr. Sie benötigen täglich ca. 30 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht. Dies entspricht etwa 1950 ml bei einer Person mit 65 kg. Folgende Tipps können dabei helfen, Ihre Trinkmenge zu sichern:

1. Schreiben Sie einen Tag lang auf, was und wie viel Sie trinken, um ein Gefühl dafür zu bekommen, ob es ausreicht.
2. Mit jeder Mahlzeit und bei der Einnahme von Medikamenten sollten Sie ein volles Glas Wasser trinken.

Tipp: Ein Glas gekühltes Wasser auf nüchternen Magen kann den Stuhlgang anregen.

- Gesäuerte Milchprodukte enthalten Milchsäure und Milchzucker und können die Darmtätigkeit anregen. Ergänzen Sie daher Ihren Speiseplan mit Naturjoghurt, Buttermilch, Kefir oder Dickmilch. Ein weiterer Vorteil: Ihre Darmflora wird dadurch gestärkt.

Tipp: Getrocknete Pflaumen schmecken in Joghurt oder Müsli und wirken stuhlregulierend.

- Ein abwechslungsreicher und ausgewogener Speiseplan mit Gemüse und Vollkornprodukten und ausreichend Trinken hilft, einer Verstopfung vorzubeugen.

Tipp: Eine gute Alternative zu Limonade oder Cola ist Mineral- oder stilles Wasser mit Obstscheiben (z. B. Zitrone, Apfel, Pflaumen oder Orangenscheiben) oder Kräutern (z. B. frische Minze, Basilikum, Salbei oder Thymian).

- Regelmäßige Bewegung hilft gegen Verstopfung. Soweit es Ihr Gesundheitszustand zulässt, versuchen Sie sich täglich zu bewegen. Schon kleine Veränderungen können eine Verbesserung bewirken. Ob es das Treppenhaus statt des Aufzugs ist oder an schlechten Tagen, sich vom Sofa aufzuraffen und ein paar Schritte durch die Wohnung zu laufen.

Fenchel-Kraut-Salat

(bei Verstopfung)

Eigenschaften: eiweißarm, energiearm

Kategorie: Salat

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 6 Portion

2	Fenchelknollen
600 g	Spitzkohl
	Salz, Pfeffer
1 TL	brauner Zucker
5-6 EL	Apfelessig
2 EL	Sonnenblumenkerne
2	Orangen
1 TL	Senf
4 EL	Oliveneröl

Tipp: Das Kraut kann gerne 1 Tag vorher angesetzt werden. Schmeckt zu Fleisch und Fisch.

Zubereitung

1. Geputzten Fenchel hobeln. Spitzkohl in 1 cm breite Streifen schneiden.
2. Beides in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig gründlich kneten, zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.
3. Sonnenblumenkerne anrösten und abkühlen lassen.
4. Orangen filetieren, Saft auffangen und mit Senf und Öl vermengen.
5. Mariniertes Gemüse etwas abtropfen und mit der Orangenvinaigrette mischen.
6. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Orangenfilets unterheben und mit den Sonnenblumenkernen bestreut servieren.



EINKAUFLISTE

Fenchel-Kraut-Salat

Zutaten für 6 Portionen

2	Fenchelknollen
600 g	Spitzkohl
	Salz, Pfeffer
1 TL	brauner Zucker
5-6 EL	Apfelessig
2 EL	Sonnenblumenkerne
2	Orangen
1 TL	Senf
4 EL	Olivenöl



Beschreibung:

Eine ausgewogene Ernährung mit genügend Ballaststoffen kann helfen Verstopfung vorzubeugen. Ein altbewährtes Hausmittel ist Sauerkrautsaft. Er enthält Milchsäurebakterien, die den Darm in seiner Funktion unterstützen. In Kombination mit Fenchel, der nicht nur bei Kindern gegen Blähungen hilft, ist dieses Gericht eine natürliche Möglichkeit Verstopfung zu bekämpfen.

Nährwerte für dieses Gericht	pro Portion	pro 100 g
Kilokalorien:	274 kcal	52,7 kcal
Kilojoule:	1146 kJ	220 kJ
Eiweiß	24,2 g	4,6 g
Fett	16,0 g	3 g
Kohlenhydrate	6,0 g	1,1 g
Ballaststoffe	3,6 g	0,7 g

Mundtrockenheit und/oder Mundschleimhautentzündungen

Speichel spielt eine wichtige Rolle in unserer Verdauung. Zudem befeuchtet er die Mundschleimhäute und schützt und reinigt die Mundhöhle und die Zähne. Das Wort „Mundtrockenheit“ beschreibt ein unangenehmes, trockenes Mundgefühl, dem ein verminderter Speichelfluss zugrunde liegt. Durch den fehlenden bzw. verminderten Speichelfluss kann es beim Essen zu Geschmacksstörungen und Brennen im Mund kommen. Eine länger andauernde Mundtrockenheit kann sogar zu einer Mundschleimhautentzündung führen.

Mundtrockenheit und/oder Mundschleimhautentzündungen werden durch das Zusammentreffen verschiedener Faktoren begünstigt. Mundtrockenheit kann durch akuten Flüssigkeitsmangel oder vermindertes Durstgefühl entstehen. Medikamente (z. B. Chemotherapeutika, Antidepressiva, Antihistaminika), eine mangelnde Mundhygiene, orale Infektionen (z. B. Candida albicans) sowie starker Alkohol- oder Nikotinkonsum können ebenfalls die Entwicklung von Mundtrockenheit bzw. Mundschleimhautentzündungen fördern. Zusätzlich treten sie als Nebenwirkungen einer Bestrahlung oder Operation im Mund- oder Halsbereich auf.

Das könnte Ihnen bei Mundtrockenheit oder Mundschleimhautentzündung helfen

- Häufigere Mahlzeiten regen den Speichelfluss häufiger an. Versuchen Sie deshalb, mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt zu verzehren.

Tipp: Der Anblick eines schön angerichteten Essens und seine Düfte können ebenfalls den Speichelfluss anregen. Nehmen Sie sich daher Zeit für das Würzen und Anrichten Ihrer Speisen.

- Befeuchten Sie Ihren Mund vor den Mahlzeiten und ggfs. zwischen Mahlzeiten – z. B. mithilfe von Mundsprays und/oder Mundspülungen.

Tipp: Verwenden Sie kleine Pump-Sprühflaschen und besprühen Sie regelmäßig den Mund mit Wasser oder ungesüßtem Tee.

- Verzichten Sie auf scharfkantige, harte und krümelige Lebensmittel. Bevorzugen Sie stattdessen weich gegarte Speisen und gekochte Gemüsesalate. Auch Kindergläschen, ggfs. mit Butter, Öl oder Sahne und milden Gewürzen verfeinert, sind eine gute Alternative.
- Halbgefrorene Früchte, Milcheis oder Eiswürfel können durch ihre kühlende Wirkung ein trockenes Mundgefühl vorübergehend lindern. Weil sie allerdings auch die Mundschleimhaut reizen und verletzen können, sind sie bei Entzündungen im Mundbereich eher nicht empfehlenswert.



- Trinken Sie ausreichend. Geeignet sind Tees, die gleichzeitig entzündungshemmend sind wie z. B. Kamillen-, Pfefferminz- oder Fencheltee.

- Bevorzugen Sie Speisen mit hohem Flüssigkeitsanteil oder essen Sie Speisen mit reichlich Sauce, Butter oder Dressing, um diese gleitfähiger zu machen.
- Säurehaltige Speisen und Getränke regen zwar den Speichelfluss an, können aber auch die Schleimhäute zusätzlich reizen. Dazu gehören Zitrusfrüchte, sauer eingelegtes Gemüse, Speisen mit Essig, sowie Tomatenprodukte.
- Fragen Sie Ihren Arzt, ob in Ihrem Fall möglicherweise Speicheleratzmittel, künstlicher Speichel oder spezielle Mundspüllösungen empfehlenswert sind.

Stimulieren Sie Ihre Augen und richten Sie Ihren Teller bunt und kreativ an.



Geschmacksveränderungen

Die Einnahme bestimmter Medikamente kann den Geschmackssinn vermindern oder verändern. Auch der Verlust des Geruchssinns, Entzündungen im Mundbereich oder der Mangel an bestimmten Nährstoffen (z. B. Zink, Kupfer, Vitamin B12) und verschiedene Krebstherapien sind mit Geschmacksveränderungen verbunden. Da Geschmackszellen sich durchschnittlich alle zehn Tage erneuern, kann ein Geschmacksverlust wenige Stunden bis mehrere Tage und sogar bis hin zu Monaten anhalten.

Wenn Geschmacksveränderungen auftreten, verändern sich oft die Essgewohnheiten. Das liegt daran, dass die Geschmacksveränderungen oft mit einer Abneigung gegenüber bestimmten Lebensmitteln oder Lebensmittelgruppen einhergehen. Insbesondere Fleisch und Fisch werden häufig als geschmacklos oder metallisch bezeichnet und entweder abgelehnt oder seltener verzehrt. Dies kann unter Umständen die Eiweißzufuhr negativ beeinträchtigen.

Das könnte Ihnen bei Geschmacksveränderungen helfen:

- Bevorzugen Sie Eier, Joghurt und Reis oder Nudeln ohne Soße, Kartoffeln oder Naturtofu. Diese Lebensmittel haben wenig Eigengeschmack und werden oft besser vertragen.
- Bevorzugen Sie lauwarme und kalte Speisen, da diese oft milder schmecken.
- Bei einem metallischen Geschmack: Probieren Sie Plastik-, Bambus- oder Holzbesteck.
- Trinken Sie Säfte, Smoothies und Milchshakes durch einen Glasstrohhalm – so kommen Sie um die Geschmacksrezeptoren herum!
- Probieren Sie die Lebensmittel immer wieder neu. Geschmacksveränderungen können sich im Laufe der Zeit ändern.

- Um einen unangenehmen Geschmack zu neutralisieren, kann es helfen, den Mund vor jedem Essen zu spülen. Experimentieren Sie mit Zitronenwasser und Pfefferminztee. Alternativ können Sie mit 200 ml Wasser, gemischt mit 1 Teelöffel Natron, den Mund spülen (Achtung: Nicht Schlucken!).
- Wenn der Geschmack von Fleisch unangenehm ist, helfen fruchtige Marinaden, dem Fleisch eine süße Note zu geben. Experimentieren Sie mit AnanassaUCE, PflaumensaUCE, Preiselbeersauce oder Apfel- und Orangensaft.
- Bei Geschmacksverlust können Sie die Speisen mit Röstzwiebeln, Schinken oder Speck und verschiedenen frischen Kräutern (z. B. Rosmarin, Thymian, Minze, Dill und Basilikum) intensivieren.
- Auch andere sensorische Wahrnehmungen wie Riechen, Hören, Sehen und Fühlen gehören zum Esserlebnis und können Freude bereiten. Achten Sie beispielsweise auf die unterschiedlichen Konsistenzen von Lebensmitteln (flüssig, weich, körnig, fest) statt des Geschmacks.

Geben Sie z. B. Croutons oder Backerbsen in Ihre Suppe und erfreuen Sie sich an dem Knacken. Stimulieren Sie Ihre Augen und richten Sie Ihren Teller bunt und kreativ an. Duftkerzen bringen eine angenehme Stimmung und können den Geschmackssinn möglicherweise positiv beeinflussen.



☞ *Oft konnte ich mir bestimmte „gesunde“ Lebensmittel nicht leisten, auf die ich echt Lust hatte. Wenn mich dann wieder mal jemand fragte: „Kann ich denn irgendwas für dich tun?“ hatte ich gleich eine Antwort! Und meine Freunde haben sich gefreut, dass sie helfen konnten.*



Tomaten-Tofu-Suppe

(bei Geschmacksveränderungen, Kau-/Schluckbeschwerden)

Eigenschaften: eiweißreich, flüssig, vegetarisch, energiearm

Kategorie: Suppen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portion

400 g Seidentofu
600 ml passierte Tomaten
40 g Parmesan
Pfeffer, Salz
frisches Basilikum

Zubereitung

1. Seidentofu, passierte Tomaten und Basilikum in einen Mixer geben.
2. Alles gut pürieren.
3. Masse in einen Topf geben und langsam erhitzen, aber nicht kochen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Anrichten und mit Parmesan und Basilikum garnieren.

Tipp: Das Carotinoid Lycopin ist ein starkes Antioxidans und wird bei gekochten Tomaten (oder mit etwas Öl serviert) besonders gut vom Körper aufgenommen. Es soll Alterungsprozessen entgegenwirken und helfen Krankheiten vorzubeugen, die mit oxidativem Stress in Zusammenhang stehen. Schmeckt im Sommer auch als Kaltschale.



EINKAUFLISTE

Tomaten-Tofu-Suppe

Zutaten für 1 Portion

400 g Seidentofu
600 ml passierte Tomaten
40 g Parmesan
Salz, Pfeffer
frisches Basilikum



Dieses Rezept wurde mit freundlicher Genehmigung von was-essen-bei-krebs.de zur Verfügung gestellt – ein Projekt des gemeinnützigen Vereins Eat What You Need e. V.



Beschreibung:

Sollte Ihnen während der Therapie Fleisch nicht mehr schmecken, ist dieses Gericht ideal. Tofu enthält viel Protein und gibt diesem Gericht die sämige Konsistenz. Die Tomate enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, Betacarotin, Vitamin C und E sowie die Mineralstoffe Kalium, Kupfer und Eisen – um nur einige zu nennen.

Nährwerte für dieses Gericht	pro Portion 260 g	pro 100 g
Kilokalorien:	137 kcal	53 kcal
Kilojoule:	572 kJ	219 kJ
Eiweiß:	12,1 g	0,3 g
Fett:	8,0 g	0,0 g
Kohlenhydrate:	25,0 g	10,9 g
Ballaststoffe:	1,8 g	0,7 g

Übelkeit und Erbrechen

Übelkeit und Erbrechen beschreiben ein komplexes Zusammenspiel zwischen dem Verdauungstrakt, der Blut- und Flüssigkeitszirkulation und der Hirnfunktion. Oft werden Übelkeit und Erbrechen als „flauer Magen“ oder sogar als Brechreiz beschrieben. Übelkeit kann zu Erbrechen führen oder allein als unangenehmes Gefühl auftreten. Abhängig von der Art, Dosierung und Frequenz der Therapie sowie individuellen Neigungen treten Übelkeit und Erbrechen oft als Nebenwirkung der Krebstherapie auf. Oft wird Ihr Behandlungsteam dies bereits vor Therapiebeginn ansprechen und Ihnen – sofern es sinnvoll erscheint – Medikamente anbieten, die das Risiko für Übelkeit und Erbrechen reduzieren.

Übelkeit und Erbrechen führen oft zu einer verminderten Energieaufnahme und dem Verlust von Energie und Flüssigkeit. Bei langanhaltender Übelkeit oder Brechphasen kann es zu einem Wassermangel, einer sogenannten

Dehydration, einem ungewollten Gewichtsverlust und einem Gefühl verminderter Lebensqualität kommen. Daher ist es wichtig, auf eine ausreichende Energie- und Flüssigkeitszufuhr zu achten.



Während der Chemo konnte ich oft Kochgerüche nicht ertragen. Dann hieß es: alle Fenster auf und Durchzug. Oder die Küche blieb halt kalt. Eine kalte Zucchini-Suppe oder ein Nudelsalat ohne Fett schmeckt auch!



Das könnte Ihnen bei Übelkeit und Erbrechen helfen:

- Achten Sie auf Ihre Flüssigkeitszufuhr, damit kein Flüssigkeitsmangel auftritt. Stilles Wasser, Kamillen-, Fenchel- sowie Ingwertee oder Ingwerwasser eignen sich besonders gut.
- Wassereis und Zitronensorbets sowie das Lutschen von Zitronen- und Ingwerbonbons können Übelkeitsgefühle reduzieren.
- Bevorzugen Sie leicht verdauliche, trockene Lebensmittel wie Toastbrot, Reis, Butterkekse, Zwieback, Brezeln und Knäckebrot. Auch Speisen wie Suppen, Brühen, Bananen, Karotten und Rührei sind gut geeignet.

Tipp: Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach einer „isotonen Rehydrationslösung“ – sie kann helfen den Flüssigkeitshaushalt des Körpers wiederherzustellen. Trinken Sie diese langsam und in kleinen Schlucken und verteilen Sie sie über mehrere Stunden.

• Seien Sie flexibel in der Art, Menge und Einteilung der Mahlzeiten. Wenn es Ihnen gut geht, sollten Sie versuchen, etwas zu sich zu nehmen.

Tipp: Vermeiden Sie Ihre Lieblingsgerichte, wenn Sie Übelkeit verspüren. So verhindern Sie, dass Sie eine Abneigung gegen Ihre Lieblingspeise entwickeln.



Rührei mit Gemüseeinlage (Kürbiswürfelchen)

(Bei Übelkeit)

Eigenschaften: ballaststoffarm, eiweißreich, energiearm, glutenfrei, leichte Vollkost, vegetarisch

Kategorie: Frühstück, Zwischenmahlzeit/Snack

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portion

4 Eier Klasse M
50 ml Milch 3,5 % Fett
100 g Hokkaidokürbis
10 g Butter
Pfeffer, Muskat, Salz
Frische Kräuter nach Wahl

Zubereitung

1. Kürbis in kleine Würfel schneiden, in einer beschichteten Pfanne mit 10 g Butter kurz andünsten bis der Kürbis weich ist.
2. Die aufgeschlagenen Eier mit Milch und Gewürzen mit einem Schneebesen verquirlen, dazu geben und stocken lassen.
3. Am Schluss noch nach Belieben mit den frischen Kräutern verfeinern.



Tipp: Mit Schinken, Speck, oder Käse variierbar. Bei Verträglichkeit kann auch 1 TL Currygewürz oder Paprika eine scharfe Note verleihen. Kürbiswürfel können vorbereitet im Kühlschrank 1-2 Tage aufbewahrt werden. So hat man ein schnelles Frühstücksei - aber doch etwas anders.

EINKAUFLISTE

Rührei mit Gemüseeinlage (Kürbiswürfelchen)

Zutaten für 4 Portionen

4 Eier Klasse M
50 ml Milch 3,5 % Fett
100 g Hokkaidokürbis
10 g Butter
Pfeffer, Muskat, Salz
Frische Kräuter nach Wahl

Beschreibung:

Dieses Rezept ist besonders gut geeignet für Menschen die es morgens gerne herzhaft wollen. Durch seinen hohen Gehalt an Eiweiß und milden Geschmack kann es zudem während der Therapie bei einer Reihe von Beschwerden unterstützen. Für Personen mit Abneigungen gegen süßes bietet dieses Rezept eine herzhafte Frühstücksalternative. Die Gewürze können entsprechend angepasst werden.

Nährwerte für dieses Gericht	pro Portion 196 g	pro 100 g
Kilokalorien:	231 kcal	118 kcal
Kilojoule:	967 kJ	493 kJ
Eiweiß:	15,6 g	8 g
Fett:	16,1 g	8,2 g
Kohlenhydrate:	5,3 g	2,7 g
Ballaststoffe:	1,2 g	0,6 g

DIE BESONDERE ROLLE VON EIWEISS

Neben Kohlenhydraten und Fetten gehören Eiweiße (Proteine) zu den drei Hauptnährstoffen in unserer Ernährung. Eiweiß ist ein wichtiger Baustoff für die Körperzellen und -funktionen sowie die Muskel- und Immunzellen. Wenn zu wenig Eiweiß über die Nahrung aufgenommen wird, kann dies zum Muskelabbau führen.

Gesunde Menschen benötigen etwa 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht, Menschen ab ca. 65 Jahren 1 g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Da während der Therapie das Gleichgewicht zwischen auf- und abbauenden Prozessen im Körper anders ist als bei gesunden Menschen, steigt in dieser Phase der Eiweißbedarf an.

Bedarf an Eiweiß (EW)
Eine Frau unter 65 Jahren, ca. 62 kg

Gesund

Während der Therapie



Aus diesem Grund werden für Krebspatient*innen während der Therapiephase zwischen 1,2 und 1,5 g Eiweiß pro kg Körpergewicht empfohlen. Beispielsweise benötigt eine gesunde Frau unter 65 Jahren mit einem Gewicht von 62 kg knapp 50 g Eiweiß am Tag. Während der Therapiephase benötigt dieselbe Frau dagegen zwischen 74 und 93 g Eiweiß pro Tag.

So können Sie eine ausreichend hohe Eiweißzufuhr erreichen:

Da der Körper nur eine begrenzte Menge an Eiweiß auf einmal aufnehmen kann, ist es wichtig, eiweißhaltige Lebensmittel über den Tag zu verteilen. Im Idealfall sollte eine Eiweißquelle in jede Mahlzeit integriert werden.

Morgens

150 g Quark
Eiweißgehalt ≈ 20 g

Mittags

zwei Rühreier
≈ 14 g

Abends

160 g Hühnerbrust
≈ 40 g + 50 g Mozzarella
≈ 10 g

Eine ausreichend hohe Eiweißzufuhr können Sie beispielsweise erreichen, indem Sie die folgenden Lebensmittel in Ihre tägliche Nahrungsaufnahme integrieren:

Beispiel: Gute Eiweißlieferanten sind Fisch, Fleisch, Eier, Tofu- und Milchprodukte. Auch Nüsse und Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen, Linsen und Kichererbsen) enthalten viel Eiweiß.

Lebensmittel und Portionsgröße	Eiweißgehalt pro Portion
Schweinefilet (250 g)	56 Gramm
Putenbrust (250 g)	42 Gramm
Tofu (225 g)	20 Gramm
Bohnen (60 g)	14 Gramm
Quark 40 % (200 g)	18 Gramm
Emmentaler (30 g)	9 Gramm
Haselnüsse (30 g)	8 Gramm
Hühnerei medium (60 g)	7 Gramm



Wenn ich keinen Appetit habe, versuche ich es mit einem Proteinriegel oder einer Scheibe Eiweißbrot mit Hüttenkäse.



Eine ausführliche Liste, welche den Eiweißgehalt von Lebensmitteln aufführt, finden Sie hier: www.was-essen-bei-krebs.de

STABILES GEWICHT UND BESCHWERDEFREI – WAS NUN?

Vielleicht ist Ihr Gewicht stabil und Sie sind beschwerdefrei, möchten sich aber trotzdem mit dem Thema Ernährung und Krebs auseinandersetzen? Zunächst ist es wichtig, dass Sie damit keinen Stress haben und weiterhin der Genuss im Vordergrund steht.

Denken Sie daran, dass keine Ernährungsumstellung einfach und dass kein Lebensmittel für Sie verboten ist. Dennoch ist es empfehlenswert, immer eine kleine Auswahl an Obst und Gemüse in Ihren Speiseplan einzubauen und gleichzeitig auf eine adäquate Eiweißversorgung zu achten. Auch wenn Sie das Glück haben, beschwerdefrei zu sein, ist Ihr Eiweißbedarf aufgrund der Therapie erhöht.

Vorsicht ist geboten beim Genuss von Alkohol. Bereits geringe Mengen an Alkohol können nicht nur das Risiko für Krebserkrankungen erhöhen, sondern auch Wechselwirkungen mit vielen Medikamenten haben. Wollen Sie

dennoch alkoholhaltige Getränke während Ihrer Krebstherapie konsumieren, besprechen Sie dies mit Ihrem Behandlungsteam.



ICH KAUFE JEDE WOCHE EINE NEUE OBST-/GEMÜSESORTE EIN, DIE ICH LANGE ZEIT NICHT ODER NOCH NIE GEGESSEN HABE. SO ERNÄHRE ICH MICH VIELFÄLTIG UND ABWECHSLUNGSREICH.



Ein abwechslungsreicher und stressfreier Ernährungsstil soll idealerweise durch regelmäßige Bewegung ergänzt werden. Nutzen Sie Ihre guten Tage für wohlthuende Spaziergänge an der frischen Luft.



HILFREICHE TIPPS RUND UM...

Essen und Trinken hält bekanntermaßen Leib und Seele zusammen. Dies gilt natürlich in gleichem Maße für Menschen mit einer Krebserkrankung wie für jeden anderen auch. Da Sie als Krebspatient*in jedoch in einer besonderen Situation sind, gibt es ein paar Dinge, auf die Sie besonders achten sollten.

Dies hat zum einen viel mit der empfohlenen, ausgewogenen Ernährung selbst zu tun. Zum anderen kann es sein, dass Sie aufgrund Ihres Gesundheitszustandes oder der Therapie besonders anfällig für Infektionen sind. Wie Sie diese vermeiden und sich gleichzeitig gesund ernähren können, sollen die folgenden Tipps zeigen.

Einkaufen

So frisch und naturbelassen wie möglich ist hier die Devise! Achten Sie beim Einkaufen daher darauf, dass:

- Obst, Gemüse, Fisch oder Fleisch aus der Region stammen. Das garantiert kurze Transportwege und reif geerntete Früchte.
- Sie häufiger bei Obst und Gemüse aus der Saison zugreifen. Zum einen schmeckt dieses meist besser, enthält aber auch mehr Nährstoffe.
- Ihre Lebensmittel unverarbeitet sind. Das bedeutet: Vermeiden Sie den Kauf von vorgeschnittenem Obst oder Gemüse. Es verdirbt schneller, verliert die Vitamine und Bakterien können sich in feuchter Umgebung schneller vermehren.
- Frische hat viel mit Menge zu tun: Lieber häufiger einkaufen gehen und die Lebensmittel schnell verbrauchen. Dies ist natürlich nur möglich, wenn Sie auch körperlich dazu in der Lage sind. Falls nicht, helfen vielleicht die Tipps zur Lagerung weiter.



Ich weiß, dass es immer wieder Tage gibt, an denen ich zu schlapp oder lustlos bin, um zu kochen. Vorkochen und Einfrieren an „guten“ Tagen ist dann die Lösung für mich.



Weitere Informationen:
[www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/
orientierung-beim-einkauf/](http://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/)



Lagerung

Transportieren Sie eingekaufte, verderbliche Lebensmittel in Kühltaschen.

- Lagern Sie grundsätzlich leicht verderbliche Nahrungsmittel im Kühlschrank. Die Fächer in Ihrem Kühlschrank haben unterschiedliche Temperaturen. Daher gehören:
 - Gemüse und Obst in das Gemüsefach (Südfrüchte oder Tomaten lieber draußen lassen).
 - Fleisch, Wurst, Fisch, schnellverderbliche Ware in das Fach darüber.
 - Milchprodukte in das mittlere Fach.
 - Länger haltbare Lebensmittel in das oberste Fach.
 - Butter, Eier, angebrochene Flaschen mit Soße/ Marinade in die Tür.
- Wenn von Ihrer Mahlzeit etwas übrig ist, dann füllen Sie es gleich in ein gut verschließbares Behältnis um und stellen es in den Kühlschrank – auch wenn das Essen noch warm ist!



Weitere Informationen:
[www.was-essen-bei-krebs.de/2020/04/03/
richtige-lagerung-von-lebensmittelvorraten/](http://www.was-essen-bei-krebs.de/2020/04/03/richtige-lagerung-von-lebensmittelvorraten/)



Zubereitung

Bei der Zubereitung Ihrer Mahlzeiten steht für Sie als Krebspatient*in nicht nur Geschmack und Nährhaftigkeit der Speise im Vordergrund, sondern auch die Vermeidung von Infektionen. Diese können durch Bakterien, Schimmelpilze oder andere Keime auf Lebensmitteln, Verpackungen oder Küchenutensilien entstehen.



Weitere Informationen:
[www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/
orientierung-beim-einkauf/](http://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/)



Achten Sie daher bei der Zubereitung Ihrer Speisen darauf, dass Sie:

- Fleisch, Fisch, Eier oder auch Meeresfrüchte gut erhitzen bzw. durchbraten.
- auch Essensreste beim Wiederaufwärmen gut erhitzen.
- Obst, Gemüse oder Salat gründlich unter fließendem Wasser waschen.
- Gefrorenes nur im Kühlschrank auftauen lassen. Bei Zimmertemperatur aufgetaute Lebensmittel können Keime enthalten.
- aufgetaute Lebensmittel nicht wieder einfrieren, weil diese keimbelastet sein können.
- immer dasselbe Messer für das Schneiden von Fleisch oder Fisch nehmen, ein anderes für Gemüse oder Obst.
- sich Messer, Schneidebretter, Vorratsdosen etc. bei hohen Temperaturen in der Spülmaschine reinigen lassen.

WEITERE INFORMATIONEN

Möglicherweise werden Sie mit vielen, teils widersprüchlichen Informationen zum Thema Ernährung bei Krebs konfrontiert. Grundsätzlich sollten Sie während der Therapie Ihre Ernährung, Ihre Medikation und Ihre Bewegungsgewohnheiten nicht ändern, bevor Sie mit Ihrem Behandlungsteam gesprochen haben. Die Ernährung ist sehr individuell – es gibt nie eine einzige Lösung für alle. Die Informationen in dieser Broschüre ersetzen keine persönliche Ernährungsberatung.

Wenn Sie zusätzliche Informationen zum Thema Ernährung erhalten möchten oder Ratschläge, die an Ihre individuelle Situation und Wünsche angepasst sind, sollten Sie eine qualifizierte Ernährungsfachkraft aufsuchen.

Ihre Krankenkasse hilft Ihnen, eine erstattungsfähige Beratung durch eine qualifizierte Fachkraft zu erhalten. Idealerweise sollte diese in engem Austausch mit Ihrem Behandlungsteam stehen.

Wenden Sie sich darüber hinaus an die folgenden Adressen, um vertrauenswürdige Informationen rund um das Thema Ernährung und Krebs einzuholen oder eine qualifizierte Ernährungsberatung in Ihrer Nähe zu finden.



Wichtige Adressen

Institutionen	Evidenzbasierte Informationen und qualifizierte Ernährungsberatung für Krebspatient*innen	Angebote
Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner e. V. (BDEM)	www.bdem.de	
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)	www.dge.de	Informationen mit Fokus auf gesunde Ernährung
Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V. (DGEM)	www.dgem.de	Liste qualifizierter Ernährungsberatungen; Leitlinien
Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)	www.krebsinformationsdienst.de/leben/alltag/ernaehrung/index.php	Informationen mit Fokus auf Ernährung während der Krebstherapie
Deutsche Krebsgesellschaft (DKG): ONKO-Internetportal	www.krebsgesellschaft.de/basis-informationen-krebs-bewusst-leben-ernaehrung.html	vielfältige Informationen zum Thema Krebs
Deutsche Krebshilfe: Infonetz Krebs	www.krebshilfe.de/helfen/rat-hilfe/ihre-persoeliche-beratung-dasinfonetzkrebs/	vielfältige Informationen zum Thema Krebs krebshilfe@infonetz-krebs.de Tel: 0800/80708877 (kostenfrei)

Weitere wichtige Adressen

Institutionen	Evidenzbasierte Informationen und qualifizierte Ernährungsberatung für Krebspatienten	Angebote
Eat what you need e. V.	www.was-essen-bei-krebs.de/	Informationen mit Fokus auf Ernährung während der Krebstherapie; Angebote für qualifizierte Ernährungsberatung
World Cancer Research Fund (WCRF)	www.wcrf.org/dietandcancer/cancer-prevention-recommendations	Informationen mit Fokus auf Krebsprävention in englischer Sprache
International Agency for Research on Cancer (IARC)	cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/de/	vielfältige Informationen zum Thema Krebs
Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e. V. (VDD)	www.vdd.de	Liste qualifizierter Ernährungsberatungen
Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED)	www.vfed.de	Liste qualifizierter Ernährungsberatungen
Berufsverband Oecotrophologie e. V. (VDOE)	www.vdoe.de	Liste qualifizierter Ernährungsberatungen



Herausgeber

klarigo –
Verlag für Patientenkommunikation oHG
Bergstraße 106 a
64319 Pfungstadt
www.klarigo.eu

Idee, Konzeption und Text

klarigo – Patricia Martin, Kim Zulauf

Die klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG ist bestrebt, vollständige, aktuelle und inhaltlich zutreffende Informationen in dieser Broschüre zusammenzustellen. Gleichwohl kann keinerlei Gewähr für die Vollständigkeit, Aktualität oder inhaltliche Richtigkeit der dargestellten Informationen übernommen werden. Sollten Sie Fragen zu medizinischen oder gesundheitlichen Aspekten haben, die in der vorliegenden Broschüre thematisiert werden, oder auf Basis der in der vorliegenden Broschüre enthaltenen Informationen medizinisch oder gesundheitlich relevante Entscheidungen treffen wollen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder eine sonstige hierfür qualifizierte Auskunftsstelle. Sofern über Quellenangaben oder Empfehlungen für weiterführende Informationen auf andere Druckwerke, Internetseiten oder sonstige Informationsquellen verwiesen wird, haftet die klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG in keiner Weise für dortige Darstellungen. Diese Broschüre oder Auszüge dieser Broschüre dürfen nicht ohne schriftliche Einwilligung des Verlages in irgendeiner Form mit elektronischen oder mechanischen Mitteln reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wurde mit Unterstützung von GlaxoSmithKline erstellt.
GlaxoSmithKline hat keinerlei Einfluss auf den Inhalt der Broschüre genommen.

© klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG, Pfungstadt, 2023



BILDQUELLEN

S. 17: © AD_photo/istockphoto.com; S. 21: © ma-k/istockphoto.com; S. 27: © photocrew und Tim UR/stock.adobe.com; S. 31: © Elena Elizarova/istockphoto.com; S. 39: © Arundhati/adobestock.com; S. 42: Денис Петровских/stock.adobe.com; S. 43: © Tatiana Volgutova/istockphoto.com; S. 47: © Olga Dubravina/istockphoto.com



**MAN SOLL DEM LEIB
ETWAS GUTES BIETEN,
DAMIT DIE SEELE LUST
HAT, DARIN ZU WOHNEN.**

Winston Churchill



GSK



NP-DE-AOU-BROC-230005 493194PT158A 05/2023