



# Appetitlosigkeit

Liebe Patientin, lieber Patient,

während der Behandlung Ihrer Erkrankung tritt häufig eine Abneigung gegen das Essen auf. Dabei besteht das Risiko einer Gewichtsabnahme, die jedoch vermieden werden sollte, um den Organismus nicht zusätzlich zu schwächen.

## Beachten Sie folgende Praxisempfehlungen gegen Appetitlosigkeit:

- Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie einmal keinen Appetit haben. Versuchen Sie in diesem Fall, mehrere kleine Mahlzeiten einzunehmen.
- Nutzen Sie Ihr Hungergefühl aus. Essen Sie, wann immer Ihnen danach ist, zu jeder Tages- und Nachtzeit (alle 2 – 3 Stunden). Sie können sich dafür auch einen Wecker stellen.
- Achten Sie darauf, ständig vorrätig zu haben, was Ihnen schmeckt. Dies geht sehr einfach mit länger haltbaren Lebensmitteln, wie z. B. Fertiggerichten, Dosen oder Tiefkühlprodukten.
- Kochen Sie sich mal wieder Ihre Lieblingsgerichte.
- Vermeiden Sie zu lange Vorbereitungszeiten, da diese das Hungergefühl negativ beeinflussen können. Halten Sie immer kleine Snacks bereit. Stecken Sie sich auch etwas zu Essen für unterwegs ein.
- Lassen Sie sich das Essen von jemandem zubereiten, um unangenehme Gerüche beim Kochen zu vermeiden. Sorgen Sie für Frischluft.
- Kochen Sie möglichst gewürzarm und würzen Sie erst am Tisch nach Bedarf. Probieren Sie es doch mal mit frischen Kräutern und richten Sie Ihre Mahlzeiten appetitlich an.
- Schaffen Sie sich eine angenehme Atmosphäre beim Essen (z. B. Blumenstrauß, Servietten, Kerzen, Platzdeckchen, Musik).
- Beschäftigung während des Essens lenkt Sie von der Appetitlosigkeit ab und bewirkt, dass Sie unbemerkt mehr zu sich nehmen. Essen Sie, wenn möglich, in Gesellschaft, vor dem Fernseher oder lesen Sie beim Essen.
- Leichte sportliche Betätigungen, wie z. B. Spazierengehen, regen den Appetit an.
- Trinken Sie, wenn möglich, nur zwischen den Mahlzeiten.
- Einige Getränke oder Speisen können den Appetit anregen:
  - Säurehaltige Getränke und Speisen (z. B. Johannisbeer- oder Ananassaft, saure Gurken, rote Bete).
  - Einige Getränke, ca. 10 Minuten vor dem Essen zu sich genommen (z. B. Aperitifs, wie Martini, Pepsinwein, Bier).  
Dies sollte immer in Absprache mit Ihrem Hausarzt geschehen.
  - Bitterstoffhaltige Tees aus Enzianwurzel, Wermut, Bitterklee, Scharfgabe, Chai oder Ingwer. Jedoch sollten Sie die Teesorten häufiger wechseln und eine einseitige Verwendung großer Mengen über einen längeren Zeitraum vermeiden. Auch sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen, ob die Teezubereitungen in Kombination mit Ihren Medikamenten möglich sind.
  - Bitterstoffhaltige Speisen (z. B. Chicorée, Zitronen-/Ingwerbonbons).

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

**Herzlichst**  
**Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin**

***Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.***

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1/1