



## Das Krankheitsbild Krebs

Liebe Patientin, lieber Patient,

durch unkontrolliertes Zellwachstum entsteht Gewebe, das als Krebs oder Tumor bezeichnet wird. Bei dieser Krankheit und ihren Therapieformen (Strahlen- und Chemotherapie) können verschiedene Nebenwirkungen auftreten.

Zu den Nebenwirkungen gehören:

- a) Appetitlosigkeit
- b) Müdigkeit und Erschöpfung
- c) Geschmacks- und Geruchsveränderung
- d) Übelkeit und/oder Erbrechen
- e) Durchfall
- f) Verstopfung
- g) Blähungen, Bauchschmerzen
- h) Sodbrennen
- i) dicker, zähflüssiger Speichel
- j) Mundtrockenheit
- k) Kau- und Schluckbeschwerden
- l) Schleimhautentzündungen (=Mukositis)
- m) Abwehrschwäche, Infektanfälligkeit, Fieber
- n) Gewichtsverlust

### Praxisempfehlungen:

- Versuchen Sie sich zu bewegen (z. B. Spaziergehen).
- Vermeiden Sie starke psychische oder körperliche Belastungen.
- Rauchen Sie, wenn möglich, nicht.
- Achten Sie auf eine gute Mundpflege, um das Risiko einer Mukositis zu verringern. Verwenden Sie dabei weiche Zahnbürsten und reinigen Sie ggf. Ihre Prothese nach jeder Mahlzeit.
- Führen Sie eine besondere Hautpflege durch (häufiger Luftkontakt, lauwarmes Wasser verwenden, keine mechanische Belastung).
- Versuchen Sie es mit Reis oder Kartoffeln und gekochtem Gemüse.
- Versuchen Sie Ihre Proteinaufnahme zu steigern (Fisch, Fleisch, Milchprodukte oder Soja).

***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	1/2

## Ernährungsinformationen:

Bei einer Krebserkrankung arbeitet der Körper in einem Tumor-Stoffwechsel, dabei verbraucht er ein Vielfaches des normalen Eiweißbedarfs. Daher sollten Sie auf eine erhöhte Eiweißzufuhr achten (z. B. Joghurt, Quark, Käse).

Es ist sehr wichtig darauf hinzuweisen, dass es keine Ernährungsform gibt, die den Krebs besiegen kann. Vielmehr geht es darum, den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern und den Organismus zu stärken. Extreme Ernährungsweisen, wie z. B. radikale Diäten oder überstürzte Ernährungsumstellungen sollten vermieden werden.

Grundsätzlich sollten Sie sich an einer ausgewogenen und leicht verdaulichen Kost orientieren und dabei auf folgende Punkte achten:

- Verwenden Sie eine abwechslungsreiche Mischkost, die energie- und eiweißreich ist.
- Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag ein.
- Achten Sie auf eine hohe Energie- und Nährstoffdichte (z. B. Butter, Sahne).
- Verwenden Sie alle Lebensmittel, die individuell gut verträglich sind.
- Verzehren Sie viel Obst und Gemüse.
- Trinken Sie viel und vermeiden Sie Alkohol.

Wenn Sie über einen längeren Zeitraum nicht ausreichend Nahrung zu sich nehmen können, fragen Sie Ihren Hausarzt nach Ergänzungsprodukten. Nehmen Sie Vitaminpräparate nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, insbesondere während einer Strahlen- und Chemotherapie.

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	2/2