



Das Krankheitsbild Krebs

Liebe Patientin, lieber Patient,

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

Praxisempfehlungen:

- → Integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag. Regelmäßige Bewegung fördert den Appetit und die Verdauung, wirkt der Erschöpfung entgegen und stärkt Ihr Immunsystem. Besonders ein leichtes Krafttraining (z. B. im Rahmen der Physiotherapie) ist zum Erhalt der Muskulatur empfehlenswert.
- → Vermeiden Sie starke psychische oder körperliche Belastungen.
- → Verzichten Sie möglichst auf Nikotin und Alkohol.
- → Achten Sie auf eine gute Mundpflege, um das Risiko einer Mukositis (Schleimhautentzündung) zu verringern. Verwenden Sie dabei eine weiche Zahnbürste und eine milde Zahnpasta (evtl. Kinderzahncreme). Reinigen Sie ggf. Ihre Zahnprothese nach jeder Mahlzeit. Unterstützend wirken können entzündungshemmende Spülungen mit Salbeitee.
- → Führen Sie eine besondere Hautpflege durch (häufiger Luftkontakt, lauwarmes Wasser verwenden, keine mechanische Belastung).
- → Kontrollieren Sie wöchentlich Ihr Gewicht und informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, falls Sie einen Gewichtsverlust bemerken.

Ernährungsinformationen:

Krebszellen arbeiten im sogenannten Tumor-Stoffwechsel. Im Vergleich zum Gesunden wird mehr Eiweiß aus der Muskulatur ab- und umgebaut. Der Eiweißbedarf kann so auf etwa das Doppelte ansteigen. Bei ausgeprägter Entzündung kann der Eiweißbedarf sogar noch höher liegen. Die Ernährung sollte deshalb reich an Eiweiß (Protein) sein.

Eine spezielle Ernährungsweise, die den Krebs besiegt oder heilt, gibt es leider nicht. Bei der Ernährung während der Krebserkrankung ist vor allem wichtig, den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen und ausreichend Energie für den Kampf gegen die Krankheit zu versorgen. Einseitige und restriktive Ernährungsweisen oder Diäten sollten vermieden werden. Zudem sollten Sie sich passend zu Ihrer individuellen gesundheitlichen Situation ernähren. Eine kompetente ernährungstherapeutische Beratung kann Sie dabei berücksichtigen.

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
3.0	01.05.2016	09.12.2022	09.12.2025	1/2

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

- → Essen Sie vielseitig und abwechslungsreich. Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie, wann immer Ihnen danach ist.:
- → Achten Sie auf eine eiweißreiche Ernährung. Jede Mahlzeit sollte eine eiweißhaltige Komponente enthalten. Eiweißreiche Lebensmittel sind: Milchprodukte wie Käse und Quark, Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Linsen, Eier, Fisch, Nüsse und Samen wie Cashewkerne oder Mandeln sowie Fleisch. Geflügelfleisch ist generell günstiger als rotes Fleisch von Schwein oder Rind.
- Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag ein. Zusätzlich zu den drei Hauptmahlzeiten sind zwei bis drei Zwischenmahlzeiten (z. B. ein 2. Frühstück, ein Nachmittagssnack, eine Spätmahlzeit) empfehlenswert.
- → Verwenden Sie alle Lebensmittel, die Sie gut vertragen.
- → Genießen Sie täglich etwa fünf Portionen Gemüse und Obst. Falls Sie rohe Früchte nicht gut vertragen, können Sie auf gedünstetes oder gedämpftes Gemüse sowie Obstpüree zurückgreifen.
- → -Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge. Der Flüssigkeitsbedarf ist von verschiedenen Faktoren abhängig und beträgt meist 1,5 bis 2,5 Liter pro Tag.
- → Wenn es Ihnen schwer fällt, Ihr Gewicht zu halten, sollten Sie Lebensmittel mit einer hohen Energiedichte wie Hartkäse, Nüsse oder Trockenfrüchte bevorzugen. Zudem können Sie den Energiegehalt Ihrer Speisen durch Anreichern erhöhen, z. B. Brokkolicremesuppe mit Sahne, Kräuterkartoffelpüree mit Butter oder buntes Ofengemüse mit Olivenöl.

Sollte es Ihnen nicht gelingen, sich über eine normale Ernährung ausreichend zu ernähren, gibt es die Möglichkeit zur ärztlichen Verordnung einer vollbilanzierten Trinknahrung. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Geschmacksrichtungen in flüssiger Form, als Pulver oder Pudding. Als Ergänzung zur normalen Ernährung oder als Ersatz (z. B. bei Schluckstörungen) dienen Trinknahrungen dazu, Ihren Ernährungszustand zu erhalten oder zu verbessern. Nahrungsergänzungsmittel wie Vitaminpräparate sollten Sie nur nach ärztlicher Rücksprache einnehmen, da diese die Wirkungen von Strahlen- und Chemotherapie beeinflussen können.

So genannte "Krebsdiäten" sind nicht zu empfehlen. Bisher gibt es keinen wissenschaftlichen Beleg für deren Wirksamkeit. Zudem sind viele dieser Diäten sehr restriktiv, was die Entstehung einer Mangelernährung begünstigen kann. Ernährung kann Krebs nicht heilen, aber Ihren Körper für die Bekämpfung der Erkrankung stärken. Mit einer auf Ihre individuelle Situation angepassten Ernährungsweise können Sie Ihre Therapievoraussetzungen und damit Ihre Prognose verbessern.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst

Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
3.0	01.05.2016	09.12.2022	09.12.2025	2/2