



Ernährungsmedizin in der Hämatologie und Onkologie

Eine Informationsbroschüre als Wegweiser durch
den Alltag mit einer Krebserkrankung



INHALTSVERZEICHNIS

Allgemeine Informationen	5
Lebensmittelauswahl und Mahlzeitenzusammenstellung	6
Ernährung und Krebs – gibt es eine speziell empfohlene Krebsdiät?	8
Nahrungsergänzungsmittel	8
Generelle Hinweise	9

Beschwerdebezogene Hinweise & Empfehlungen

Kein Appetit	10
Müdigkeit	11
Mundtrockenheit	12
Geschmacksveränderungen	13
Geruchsempfindlichkeit	14
Schmerzen (im Mund)	15
Übelkeit/Erbrechen	16
Kau- & Schluckbeschwerden	17
Schnelles Sättigungsgefühl	18
Blähungen	19
Durchfall	19
Hartleibigkeit/Verstopfung	21
Gewichtsverlust	22

Sondersituationen Verdauungstrakt

Nach Magenoperation	24
Bauchspeicheldrüsenoperationen	24
Kurzdarmsyndrom	25
Darmoperation mit Stomaanlage	26
Stammzelltransplantation	27

Weitere Informationen

Hinweise zur Trinknahrung	30
Phytotherapie & gesunde Ernährung kann doch nur gutes bringen... oder?	30
Mein Ernährungsprotokoll	32
Weitere Hinweise & Impressum	35

Liebe Patient*innen,

in der nachfolgenden Broschüre finden Sie Hinweise und Empfehlungen bei verschiedenen Symptomen, die Ihnen im Rahmen Ihrer Erkrankung oder als Nebenwirkung der Tumortherapien begegnen können.

Bitte verstehen Sie die Empfehlungen als Anregung und ergänzendes Nachschlageheft, um Ihre Lebensqualität durch einen ausreichenden Ernährungsstatus zu erhalten oder Beschwerden im Alltag selbst zu lindern.

Neben den nachfolgend genannten Hinweisen denken Sie bei anhaltenden oder ausgeprägten Beschwerden aber bitte auch an die Einnahme Ihrer verordneten Bedarfsmedikamente – bei Rückfragen steht Ihnen Ihr betreuender Arzt und Pflegepersonal gern zur Verfügung.

Bei weiterem Interesse, aber insbesondere Gewichtsverlust, komplexen Beschwerden oder im Falle vorangegangener Operationen im Magen-Darm-Trakt besteht die Möglichkeit einer individuellen persönlichen Ernährungsberatung und ggf. ist eine längerfristige ernährungsmedizinische Mitbetreuung sinnvoll. Fragen Sie hierzu Ihren behandelnden Arzt nach einer ärztlichen Notwendigkeitsbescheinigung.

Wir wünschen Ihnen für Ihre Behandlungen alles Gute und stehen für Rückfragen gern zur Verfügung,

*Ihr Ernährungsteam der
Medizinischen Universität Lausitz Carl – Thiem*

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Ernährung als Therapiebaustein

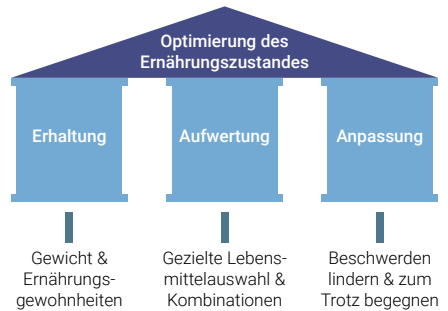
Dass ein Ernährungsdefizit spürbare Auswirkungen auf mentale Verfassung und körperliche Leistungsfähigkeit hat, ist bereits in gesunder Verfassung deutlich in kurzzeitigen Phasen im Kleinen spürbar – durch natürliche Reaktionen wie Hunger aber schnell wieder zu kompensieren.

Im Rahmen einer Krebserkrankung kann es jedoch durch die Tumorzellen selbst zu verändertem Appetit-/Hungerempfinden und auch Stoffwechselprozessen kommen. Hinzu können verschiedene Beschwerden durch die Lokalisation des Tumors und Nebenwirkungen der Therapie kommen. Dies sind leider keine kurzfristigen Probleme, sondern führen im Zusammenspiel zu einer Mangelernährung, die nicht nur wertvolle Kräfte zur Therapieverträglichkeit und Tumorbewältigung raubt, sondern auch aufs Gemüt schlägt.

Durch kleine Anpassungen der Ernährung oder gezielte Lebensmittelauswahl lassen sich Beschwerden häufig schon lindern oder vermeiden und einem Nährstoffdefizit entgegenwirken.

Bitte probieren Sie je nach Beschwerden die nachfolgenden Hinweise der Broschüre aus und berichten Sie zu den Arztbesuchen oder Visite in der Klinik von Problemen hinsichtlich der Nahrungsaufnahme. Weiterhin sind Gewichtskontrollen und Beobachtung von evtl. zeitlichen Zusammenhängen wichtig.

Im Wesentlichen gibt es 3 Grundsäulen zur Optimierung des Ernährungszustandes:



Weiterhin können Angst oder Aufregung im Rahmen der Erkrankung zu Veränderungen des Appetits, Verdauung und letztlich des Stuhlgangs führen – versuchen Sie die Krankheit und Sorgen nicht zu sehr Ihre Gedanken bestimmen zu lassen ... nutzen Sie ggf. Entspannungsangebote, psychoonkologische Mitbetreuung oder planen Sie aktiv Unternehmungen mit Freunden und Familie oder lassen kleinere Besuche zur Ablenkung zu, auch wenn es nicht so gut geht.

Neben veränderten zehrenden Stoffwechselprozessen durch die Tumorerkrankung selbst, können die vorgenannten Aspekte zu einem beträchtlichen Gewichtsverlust führen, den es (auch bei Übergewicht) zu vermeiden gilt.

Aber auch wenn Sie nicht von diesen Dingen betroffen sind, ist Ernährung eine wichtige Therapie Säule in der Krebserkrankung, die Sie selbst steuern können und auch nach Überwinden der Erkrankung bedeutsam ist.

LEBENSMITTELAUSWAHL UND MAHLZEITENZUSAMMENSTELLUNG

Wie bereits vorgenannt, sollten Sie auf eine möglichst frische, vollwertige und abwechslungsreiche Kostzusammenstellung achten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt dabei die Zusammenstellung der Nahrungsauswahl aus 7 Gruppen zu entsprechend unterschiedlichen Anteilen:



1. Getreide(produkte) und Kartoffeln
2. Gemüse und Salat
3. Obst
4. Milch(produkte)*
5. Fleisch, Wurst, Fisch*, Eier*
6. Öle* und Fette*
7. Getränke

* Sollten bei Gewichtsverlust und Mangelernährung anteilig erhöht werden

Weiterhin können Sie sich an den 11 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung orientieren:

1. Am besten Wasser trinken – mindestens 1,5 l/Tag
2. Obst und Gemüse – „Nimm 5 am Tag“
3. Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen
4. Vollkorn ist die beste Wahl
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen – pflanzliche Öle bevorzugen
6. Milch und Milchprodukte jeden Tag
7. Fisch jede Woche
8. Fleisch und Wurst – weniger ist mehr – max. 300 g/Woche
9. Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen
10. Mahlzeiten genießen
11. In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

➔ <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen>

Manchmal ist weniger mehr ...

... es müssen nicht immer klassische 3 Mahlzeiten auf großem Teller am Tag sein. Mehrere kleinere Mahlzeiten sind häufig leichter bekömmlich und bereiten weniger Beschwerden wie Völlegefühl u. a. So kommt der Appetit schneller wieder oder vergeht gar nicht erst so schnell und es isst sich fast unbemerkt mehr. Auch in Smoothies oder Shakes können wertvolle Nährstoffe und Energielieferanten versteckt werden und eine gut rutschende Zwischenmahlzeit sein. Wichtig ist, von jeder Nährstoffgruppe am Ende des Tages möglichst etwas dabei gehabt zu haben.

Proteine

- Reichhaltige Eiweißlieferanten sind z. B. Käse, Quark, Joghurt, Eier, Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch, Tofu
- Dienen dem Erhalt der Körpersubstanz (Muskelmasse) und sind als Bestandteil verschiedener Botenstoffe in viele Stoffwechselvorgänge involviert

Vitamine und Spurenelemente

- Sind in Obst und Gemüse reichlich vertreten, aber auch in Getreideprodukten
- Sind von A wie Abwehrkräfte bis Z wie Zahn- & Knochengesundheit in vielen Prozessen des Zellstoffwechsels involviert

Kohlenhydrate (KH)

- Neben einfachen KH wie Traubenzucker, kommen KH in verschiedenen Formen z. B. in Früchten, als Milchzucker aber insbesondere auch in Getreide vor
- Sind wichtige Energielieferanten und an diversen Stoffwechselvorgängen beteiligt
- Ballaststoffe zählen ebenfalls zu den KH

Ballaststoffe

- Z. B. pflanzliche Lebensmittel, Vollkornprodukte, Kleie, Guarkernmehl
- Lösliche Nahrungsfasern können die Magenentleerung verzögern und positive Effekte auf den Blutzucker- und Fettstoffwechsel haben
- Beeinflussen die Darmflora positiv
- Butyrat als Fermentationsprodukt hat im Dickdarm positive Effekte auf die Darmwandfunktion und das Abwehrsystem – u. a. entzündungs- und zellwachstumshemmende Effekte, so dass z. B. das Darmkrebsrisiko verringert werden kann

Fette

- In Form von Öl (z. B. Oliven, Raps- oder Leinöl), Seefisch und ungehärteten Reformmargarinen stärken sie als Omega-3-Fettsäuren Immunsystem und sind Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K

Ernährung und Krebs – gibt es eine speziell empfohlene Krebsdiät?

NEIN – es gibt viele Krebsdiäten, die auf verschiedenen Theorien basieren. **Keine** dieser Krebsdiäten konnte aber seine **Wirksamkeit** wissenschaftlich nachweisen. Einige Studien belegen jedoch, dass einseitige und ungesunde Ernährung die Krebsentstehung fördern kann. Vorsicht ist auch bei verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln und einigen speziellen Lebensmitteln geboten, da sie **Wechselwirkungen** mit regulären Tumorthérapien haben können.

ABER – ein **guter Ernährungszustand** kann **Therapieverträglichkeit** und **Lebensqualität** verbessern.

Nahrungsergänzungsmittel

... sind **Nährstoffkonzentrate** mit spezifischer Wirkung auf den regulären Stoffwechsel und werden **in dosierter meist kompakter Form** wie z. B. Kapseln, Pulver, Ampullen o. ä. angeboten.

... die angebotene **Dosierung orientiert sich** dabei **an der empfohlenen Tagesration** und es werden Mindest- bzw. Höchstmengen hergestellt.

... zählen zu den Lebensmitteln und sind im Gegensatz zu Medikamenten **nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu heilen.**

... können bei **erhöhtem Nährstoffbedarf** wie z. B. im Rahmen einer Krebserkrankung oder durch Operationen veränderte Gegebenheiten

Primäres Ziel

- Gewichtsverlust & Mangelernährung verhindern
- Muskelmasse erhalten

Mangelernährung wirkt sich auf viele Aspekte des täglichen Lebens und die Tumorthérapie negativ aus:



des Magen-Darm-Traktes **Ernährungsdefiziten mit krankheitsrelevanten Folgen vorbeugen.**

Beispiele für Nahrungsergänzungsmittel sind:

- Vitamine und Spurenelemente
- Nährstoffkonzentrate (z. B. Eiweißpulver)
- Essentielle Fettsäuren
- Pflanzen- und Kräuterextrakte

ACHTUNG: Bei einer ausreichenden und abwechslungsreichen Ernährung sind Nahrungsergänzungsmittel überflüssig und es gibt Hinweise, dass bestimmte Nahrungsergänzungsmittel – insbesondere wenn kein Defizit vorliegt – schädlich sein können.

Generelle Hinweise

Ernährungstagebuch

- Kann helfen besonders gut oder schlecht verträgliche Nahrungsmittel herauszufinden
- Hilft einen Überblick zu Ihrem allgemeinen Nährstoffspektrum zu gewinnen – insbesondere kann ein Ernährungsberater:in Ihnen konkrete Optimierungsempfehlungen geben
- Ein Tellerprotokoll ist ggf. hilfreich zur Abschätzung notwendigen Zusatzenergiebedarfs
- Am Ende dieser Broschüre finden Sie eine Mustertabelle

Bedarfsmedikamente

- Nutzen Sie rezeptierte Medikamente gegen Übelkeit, Durchfall, Verstopfung, Schmerzen ggf. auch prophylaktisch – je weniger Beschwerden Sie haben, desto leichter wird Ihnen das Essen fallen
- Sollten trotz Bedarfsmedikamenten und Ernährungsanpassung Beschwerden Ihren Alltag zu oft beeinträchtigen, sprechen Sie Ihren betreuenden Arzt an, ob es noch weitere Möglichkeiten gibt oder ggf. eine spezifische Diagnostik zur erweiterten Ursachensuche notwendig ist

Bewegung

- Am besten an der frischen Luft
- Aktiviert den Stoffwechsel und verbessert u. a. Insulinempfindlichkeit und Appetit
- Therapien sind besser verträglich
- Probieren Sie auch Entspannende Bewegungsformen durch Qi Gong, Yoga, progressive Muskelrelaxation u. a.
- Hilft dem seelischen Gleichgewicht und verbessert das Allgemeinbefinde

BESCHWERDEBEZOGENE HINWEISE UND EMPFEHLUNGEN

Kein Appetit

Appetitanregende & günstige Lebensmittel:

Getränke:

- Kräutertees wie: Salbei-, Fenchel-, Anis-, Ingwer-, Kümmel-, Gewürztee
- Fruchtsäfte mit hohem Säureanteil wie Orangensaft, Ananassaft, Johannisbeernektar (nicht bei Mundschleimhautentzündung oder Durchfall) – auch Zugabe von Zitronensaft in Getränke
- ACHTUNG Grapefruitsaft, Tonic, Bitter Lemon: zwar ebenfalls appetitanregend aber mit häufigem Wechselwirkungsrisiko mit Medikamenten
- Fleisch- oder Gemüsebrühe



Gewürze und Kräuter:

- Basilikum, Dill, Estragon, Kurkuma, Lorbeer, Nelken, Rosmarin, Wachholder, Zimt, Koriander, Bärlauch, Fenchel u. a.
- bittere Kräuter/(Blatt)gemüse wie: Kresse, Schnittlauch, Radieschen, Rettich, Rucola, Endivien, Chicorée, u. a.

Lebensmittel:

- Mit wenig Eigengeschmack (z. B.: Naturjoghurt, Haferbrei, Babynahrung)
- Sauer eingelegtes Gemüse (Gurken, Rote Beete, Silberzwiebel u. a.)
- Sahne und Butter als Geschmacksträger

Ungünstige Lebensmittel & Begleitaspekte:

- Blähende Nahrungsmittel wie Kohlgemüse, Hülsenfrüchte oder kohlenensäurehaltige Getränke
- Sehr fettige Lebensmittel
- Stark gewürzte oder sehr süße Speisen
- Zu heiße Speisen
- Lange Vorbereitungszeiten können den Hunger negativ beeinflussen
- Zu große Mahlzeiten – eine unrealistisch schaffbare Portionsmenge lässt schon beim Anblick das Sättigungsgefühl aufkommen
- Hastiges essen – In der Ruhe liegt die Kraft!
- Essen kurz vor/nach Chemo- oder Strahlentherapie (halten Sie 1–2 Stunden Abstand)
- Flaches liegen nach dem Essen
- Zu enge Kleidung

Weitere Hinweise:

- Kleine Spaziergänge an der frischen Luft vor dem Essen bringen Stoffwechsel und Appetit in Schwung

- Essen nach Lust, Laune und Hungergefühl – halten Sie einen Vorrat an verschiedenen Snacks nach Ihrem Geschmack bereit und greifen zu, wenn Ihnen danach ist und harren nicht bis zu festen Essenszeiten aus
- Trinken Sie nur kleine Mengen unmittelbar zum Essen
- Schaffen Sie beim Essen eine angenehme Atmosphäre und essen Sie nach Möglichkeit in Gesellschaft
- Richten Sie Ihre Speisen appetitlich an und passen Sie die Portionsgröße Ihrer realistischen Aufnahme an
- Ablenkung: In Gesellschaft oder mit Beschäftigung während des Essens nehmen Sie unbemerkt mehr zu sich
- Lieber mehrere kleine als 3 große Mahlzeiten, auch ein Nacht-Snack ist völlig in Ordnung bei aufkommendem Hungergefühl
- Regelmäßiges Lüften vermeidet Unwohlsein durch Essenserüche

Müdigkeit

Empfehlungen:

- Kalte Getränke mit Zitrone, Gurke oder anderen Zutaten erfrischen zwischendurch – ACHTUNG: Nicht bei Therapie mit Oxaliplatin!
- Gehen Sie 2–3x am Tag an die frische Luft – auch wenn es schwer fällt und wenn es nur 5–10 min sind
- Prinzipiell kann auch moderate sportliche Betätigung helfen, je nach Allgemeinzustand
- Gibt es Sorgen oder andere Gedanken, die Ihnen den Nachtschlaf rauben? Unsere Psychoonkolog:innen sind festes Mitglied in unserem Behandlungsteam und können Ihnen hilfreiche Hinweise und Strategien geben
- Freunde/Familie einladen – In Gesellschaft sind Sie abgelenkt und Ihnen wird über die Müdigkeit leichter hinweg geholfen
- Wechselduschen am Morgen oder zwischendurch können den Kreislauf aktivieren – dabei genügen auch schon Arme und Beine, wenn Ihnen am Körper zu fröstlich ist



Mundtrockenheit

Speichelanregende & günstige Lebensmittel- auswahl:

Getränke:

- Zitronen- oder Orangenlimonade
- Mineralwasser
- Fenchel-, Ingwer- oder Eibischwurzeltee
- Malzbier
- Kefir oder Buttermilch

Gewürze und Kräuter:

- Fenchel – neben Tee können auch seine Samen gekaut werden oder in Honig oder Sirup zum Verfeinern verwendet werden
- Ingwer
- Wilde Malve
- Kardamom(samen)
- Cayennepfeffer, Chili

Lebensmittel:

- Gemüse – ggf. püriert
- Saures Obst – ACHTUNG: nicht bei Schleimhautentzündungen
- Soßen zu den Gerichten
- Suppen u. a. wasserreiche Lebensmittel
- Cremespeisen
- Götterspeise und Fruchtgrützen

Ungünstige Lebensmittel & Begleitaspekte:

- Pfefferminztee
- Trockene und bröselnde Lebensmittel wie z. B. Zwieback, Toast oder Salzstangen
- Scharfe Gewürze
- Salz (häufig als scharf empfunden)
- Milchspeisen bei dicker zähflüssiger Schleimbildung
- Rauchen
- Alkohol

Weitere Hinweise:

- Gutes und langes Kauen fördert die Speichelproduktion
- Befeuchtung der Mundschleimhaut durch häufiges trinken kleiner Schlucke
- Kaugummis und Bonbons regen den Speichelfluss an
- Lutschen Sie halbgefrorene Früchte (z. B. Ananas)
- Halten Sie mit einem kleinen Schwamm Ihre Lippen feucht
- Weiche und breiige Speisen rutschen besser
- Achten Sie auf vermehrte Mundhygiene, da Speichel die Zähne schützt und reinigt
- **Pflege Tipp:** 50 ml Rosenhydrolat + 1 Topfen Lorbeer + 1 Tropfen Zitrone + 1 Tropfen Salbei → *Zutaten durch kreisende Bewegungen mischen, mit etwas Flüssigkeit verdünnen und sanft auf tupfen*
- Bei Bedarf ist auch »Künstlicher Speichel« in der Apotheke verfügbar



Geschmacksveränderungen

Günstige Lebensmittelauswahl:

Getränke:

- Ungesüßter schwarzer Tee
- Getränke mit Zitronenaroma
- Milch- und Joghurtshakes



Gewürze und Kräuter:

- Oregano, Rosmarin, Estragon, Muskat
- Petersilie, Basilikum

Lebensmittel:

- Milde, ggf. selbst gewürzte Speisen wie Kartoffelbrei, Nudeln und Reis bei metallischem Geschmacksempfinden
- Bevorzugung von Eiern, Tofu, Milch und Milchprodukten als Eiweißlieferanten bei Abneigung gegen tierisches Eiweiß wie Fleisch und Wurstwaren
- Fisch oder weißes (Geflügel) statt rotes Fleisch (Rind, Lamm, Schwein)
- Fleisch in Kombination mit Süßem – z. B. Einlegen in leicht süßen Marinaden vor dem Braten oder mit Preiselbeertopping
- Schinken und Zwiebeln in Gemüse kann das Aroma verbessern
- Hütten- und Weichkäse
- Breie, Pudding & Eis



Ungünstige Lebensmittel & Begleitaspekte:

- Sehr süße Speisen
- Rotes Fleisch
- Besteck oder Geschirr aus Metall
- Lieblingsspeisen – schmecken plötzlich anders, so dass Ihnen der Appetit ggf. auch nach Rückkehr des Geschmacks darauf vergeht
- Mundtrockenheit verstärkt die Geschmacks-minderung

Hintergründe & weitere Hinweise:

Typische Veränderungen unter Chemo- und Strahlentherapie können sein:

- Vermehrte Wahrnehmung bitteren Geschmacks
- Erhöhte Süßwahrnehmungsschwelle
- Metallischer Geschmack
- Abneigung gegen tierisches Eiweiß

Diese sind meist nur vorübergehend – probieren Sie in dieser Phase:

- Häufig kleine Schlucke zu trinken
- Bonbons und Kaugummi zum Anregen des Speichelflusses helfen gegen schlechten Geschmack im Mund – Achtung: keine zuckerfreien Produkte (Gefahr von Blähungen und Durchfall)
- Vor dem Essen den Mund ausspülen
- Plastik- oder Bambusbesteck bei metallischem Geschmack
- Zwingen Sie sich nicht zum Essen Ihnen unangenehmer Lebensmittel

Geruchsempfindlichkeit

Geruchsmildernde und günstige Lebensmittel- auswahl:

Getränke:

- Heidelbeersaft, Preiselbeersaft
- Buttermilch

Gewürze und Kräuter:

- Petersilie



Lebensmittel:

- Obst: Heidelbeeren und Preiselbeeren
- Gemüse: Spinat, grüner Salat, Petersilie
- Getreide: Weizenkleie, Leinsamenmehl
- Sauermilchprodukte: Joghurt



Ungünstige Lebensmittel & Begleitaspekte:

Getränke:

- Bohnenkaffee
- Alkohol

Gewürze und Kräuter:

- Schnittlauch, Bärlauch
- Zwiebel, Knoblauch
- scharfe Gewürze wie Chili, Curry, Paprika, Meerrettich, Senf u. a.
- Trockenhefe

Lebensmittel:

- Hartgekochte Eier u. a. Eierspeisen
- Gemüse: Spargel, Pilze, Zwiebeln, Porree, Sellerie, Rettich
- Milch- und Milchprodukte: (über-)reifer oder scharfer Käse
- Fleischprodukte: Geräuchertes Fleisch
- Nicht frischer Fisch (Sprotten, Hering)
- Krustentiere wie Krabben, Hummer, u. a.

Hintergründe & weitere Hinweise:

Lassen Sie das Essen vor Verzehr etwas abkühlen – heiße Speisen, sie riechen stärker als lauwarmer oder kalte

- Geruchserzeugende Lebensmittel
- Meiden von Lieblings Speisen vor oder während der Therapie lieber – es können Aversionen gegen diese entwickelt werden
- Wenn möglich, lassen Sie sich bekochen – während der Vorbereitung schon in der Luft schwebende Gerüche machen die anschließende Nahrungsaufnahme schwerer

Schmerzen (im Mund)

Lindernde & günstige Lebensmittelauswahl:

Getränke:

- Salbei- und Kamillentee
- Milch
- Verdünnter Aprikosen-, Pfirsich- oder Birnensaft

Gewürze und Kräuter:

- Kamille, Salbei, Thymian, Fenchel



Lebensmittel:

- Aufgeweichte Cornflakes
- Flüssige und pürierte Kost wie z. B. Milchbrei, Pudding, Gemüsepüree, Polenta, Leinsamenschleim
- Gemüse: Gurken, Blumenkohl, weich gekochte Karotten, Zucchini, Mais, Brokkoli
- Ei
- Obst mit Milchprodukten wie Quark oder Joghurt mischen
- Sahnejoghurt
- Apfelmus, Birnenkompott
- Eis
- Honig zum Süßen von Tees

Ungünstige Lebensmittel & Begleitaspekte:

Getränke:

- Heißgetränke
- (Kohlen)säurehaltige Getränke
- Säfte

Lebensmittel:

- Salzige, stark gewürzte oder scharfe Speisen
- Geräuchertes
- Säurehaltiges Obst wie z. B. Ananas, Grapefruit, Orangen, Johannisbeeren, Mandarinen, Rhabarber
- Gemüse wie Tomaten oder Sauerkraut
- Essig
- Sauer eingelegte Lebensmittel

Weitere Hinweise:

- Sehr heiße Speisen reizen die Schleimhäute unnötig
- Versuch Kälteanwendung durch Lutschen von kleinen Eis(würfeln) oder gefrorenen Joghurt-/Quarksticks
- Milch und Milchprodukte mildern Gerichte ab und machen sie leichter essbar
- Säuremilde und wenig gewürzte Speisen
- Mundspüllösungen und/oder Lutschtabletten können neben der Schmerzlinderung auch hinsichtlich der Mundhygiene bei erhöhter Anfälligkeit für Infektionen wichtig sein – mehrmals täglich!
- Schmerzen generell mindern den Appetit und erschweren das Essen – Bitte nicht an Bedarfsmedikation sparen
- Regelmäßige kleine Schlucke trinken
- Ggf. hilft es durch einen Strohhalm zu trinken
- Scharfkantige Lebensmittel reizen entzündete Mundschleimhäute
- Rauchen ist jetzt besonders ungünstig
- Aromapflege

Übelkeit/Erbrechen

Günstige Lebensmittel:

Getränke:

- Fenchel-Anis-Kümmel-, Ingwer- oder Pfefferminztee
- stilles Wasser
- Heidelbeersaft, Preiselbeersaft
- Insbesondere nach dem Erbrechen:
- Schwarztee mit 1/2–1 TL Traubenzucker und 1 Prise Salz – ACHTUNG: Nicht zu lange ziehen lassen!
- Cola

Gewürze und Kräuter:

- Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Fenchel, Pfefferminze, Ingwer
- Zimt, Vanille, Anis, Kümmel



Lebensmittel:

- Bittere Gemüsesorten wie Chicorée, Endivie, Rucola, Radicchio
- Gut verdauliches Gemüse wie Karotten, Zucchini oder Spinat
- Zwieback, Brezeln, Haferflocken, Milchbrei
- Reis, Nudeln, Salz- und Pellkartoffeln
- Trockene, stärkehaltige Lebensmittel wie Toast, Cracker, Salzstangen
- Weiche Speisen, ggf. püriert mit Sahne
- Leicht verdauliche (z. B.: Gemüse-Cremesuppen, magere Hühnerfleischsuppe, Milchbreie) und geruchshemmende Speisen
- Gedünstete oder gedämpfte Speisen
- Reifes Obst: Bananen, Heidelbeeren/Apfelmus

Ungünstige Lebensmittel & Begleitaspekte:

- Viel Fett, stark Gewürztes oder Gebratenes
- Sehr süße Nahrungsmittel
- Zu heiße oder zu kalte Speisen
- Blähende Lebensmittel
- Zu schnelle und große Trinkmengen verstärken das Völlegefühl – Trinken Sie langsam und schluckweise
- Koch-/Essensgeruch meiden, regelmäßig lüften
- Meiden Sie eng anliegende Kleidung, vor allem am Bauch

Weitere Hinweise:

- Viel trinken, auch warme Gemüse- oder Fleischbrühe, um Elektrolytverlust auszugleichen
- Mehrere kleine Mahlzeiten sind besser als große – sie dehnen den ohnehin schon gereizten Magen nicht zusätzlich
- Kalte Speisen werden besser toleriert
- Probieren Sie, ob Ihnen das Lutschen von Ingwer oder Pfefferminzbonbons gut tut
- Einfache Speisen mit wenig Zutaten, um Unverträglichkeiten leichter zu erkennen und zu vermeiden
- Langsam und gründlich kauen, zwischendurch Eisstücke lutschen
- Keine größeren Beanspruchungen nach dem Essen – Gönnen Sie sich etwas Ruhe
- Mit erhöhtem Oberkörper schlafen, Kopf hoch lagern
- Etwas Warmes auf den Bauch legen (Vorsicht: nicht über 40 °C)

- Meiden Sie Lieblings Speisen vor der Chemotherapie, da diese Ihr Körper ggf. mit Übelkeit verknüpft und Aversionen entstehen
- Putzen Sie nach dem Erbrechen Zähne oder trinken Sie Pfefferminztee
- Erbrechen beansprucht den Organismus, so dass er unmittelbar danach noch keine Nahrung wieder aufnehmen kann – nehmen Sie

sich 2–3 Stunden Zeit bis Sie wieder etwas zu sich nehmen und beginnen Sie mit etwas salzigem Gebäck und kleinen Schlucken milder Flüssigkeit

- Orangen- oder Pfefferminzöl als Aroma anwenden (Achtung: kann Flecken verursachen und die Haut reizen – z. B. ein altes Tuch verwenden zum aufträufeln oder als Zimmerduft)

Kau- & Schluckbeschwerden

Günstige Lebensmittel:

Getränke:

- Kefir/Sauermilchgetränke
- Smoothies/Shakes
- Obst- und Gemüsesäfte
- Sojadrinks
- Bei Schluckbeschwerden können neutrale Eindickungsmittel in Getränken evt. helfen

Gewürze und Kräuter:

- Kamille, Malve, Süßholzwurzel
- Salbei, Ingwer

Lebensmittel:

- Suppen
- Püriertes
- Eierspeisen
- Joghurt/Pudding
- Babynahrung

Ungünstige Lebensmittel & Begleitaspekte:

Getränke:

- Meiden Sie Frischmilch bei Neigung zu Schleimbildung in Hals und Bronchien

Lebensmittel:

- trockene, krümelige oder bröselnden Lebensmittel wie Salzstangen, Rohkost oder Zwieback

Weitere Hinweise:

- Ein »i«-Tüpfelchen mit Butter, Sahne, Cremes, Mayonnaise oder Öl sorgt nicht nur für eine Aufwertung der Energiedichte Ihrer Nahrung, sondern sorgt auch für besseres Schlucken
- Bei entzündlich bedingten Schluckbeschwerden durch virale oder bakterielle Erreger nutzen Sie insbesondere die empfohlenen Gewürze und Kräuter bzw. entsprechende Tees
- Fällt der Schluckvorgang an sich schwer, können eine andere (z.B. pürierte) Konsistenz oder bei Flüssigkeiten die leichte Andickung helfen
- Nutzen Sie verordnete Schmerzmittel bereits prophylaktisch etwa 1 Stunde vor dem Essen



Schnelles Sättigungsgefühl

Günstige Lebensmittelauswahl:

Getränke:

- Fenchel-Anis-Kümmel-Tee
- Apfelessig-Trunk aus einem Glas lauwarmen Wasser mit je 2 TL Apfelessig und Honig

Gewürze und Kräuter:

- Kümmel, Fenchel, Kurkuma
- Vogelmierie (nur die oberen Triebe)
- Löwenzahn – sowohl Blätter als auch frische Blüten sind essbar



Lebensmittel:

- langsame Steigerung Ballaststoffreicher Produkte aus Roggen, Leinsamen und Dinkel mit genügend Flüssigkeitszufuhr
- Bittere Gemüse wie Chicorée oder Radicchio
- Kräuterbutter mit o. g. Zutaten kann die Verdauung unterstützen, wenn Sie beispielsweise Salat nicht gut vertragen
- Brennessel(vor)suppe



Ungünstige Lebensmittel & Begleitaspekte:

Getränke:

- Kohlensäure, Limonaden
- Alkohol

Lebensmittel:

- Blähende Nahrungsmittel
- fettreiche und deftige Lebensmittel
- Milchprodukte können evt. Völlegefühl triggern

Weitere Hinweise:

- Kauen sie möglichst lange und gut – so nehmen Sie Ihrem Magen viel Arbeit ab
- Trinken Sie ausreichend ABER:
- Auch Getränke können Völlegefühl bedingen – trinken Sie daher nur kleine Schlucke und zu den Mahlzeiten nicht zu viel
- Bewegung unterstützt den Stoffwechsel – ein kleiner Spaziergang vor und nach dem Essen kann schon kleine Wunder bewirken
- sind Sie in Ihrem Belastbarkeitsmaß eingeschränkt, kann eine kreisende leichte Bauchmassage im Uhrzeigersinn helfen
- Vermeiden Sie Stress und nehmen Sie sich bewusst Zeit für Entspannungsübungen z. B. durch Yoga, Qi Gong u. a.

Blähungen

Günstige Lebensmittelauswahl:

Getränke:

- Fenchel-Anis-Kümmel-Tee (insbes. auch mit frischen Zutaten)

Gewürze und Kräuter:

- Kümmel oder Fenchel – Zutaten sowohl für süße als auch herzhaftere Speisen als Zutaten gut geeignet
- Löwenzahn – sowohl Blätter als auch frische Blüten sind essbar
- Vogelmiere (nur die oberen Triebe)
- Wacholder (nur kleine Mengen)
- Bockshornklee
- Zimt



Lebensmittel:

- Gegerate ballaststoffarme Gemüsesorten wie Aubergine, Chicoree, junger Kohlrabi, Tomate, Zucchini
- Blumenkohl (Ausnahme unter den Kohlsorten)
- Obst wie Banane, Pfirsich, Melone, Zitrusfrüchte
- Kompott

Ungünstige Lebensmittel & Begleit Aspekte:

Getränke:

- Kohlensäure, Limonaden
- Alkoholhaltiges wie Bier, Sekt, Federweißer
- Kaffee

Lebensmittel:

- Frisches Obst: Pflaumen, Kirschen, Birnen, Rhabarber
- Gemüse: grobe Rohkost, Paprika, Pilze, Zwiebelgewächse wie Lauch, Zwiebeln, Knoblauch
- Kohlsorten wie Rotkohl, Wirsing, Weißkohl
- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen u. a.
- Nüsse: Haselnüsse, Erdnüsse und Pistazien
- Sojaprodukte
- Backwaren: frisches Brot, grobe Vollkornbrote, Pumpenbrötchen
- Zuckeralkohole/Süßstoffe wie Sorbit, Mannit, Xylit

Weitere Hinweise:

- Essen Sie in Ruhe – Blähungen können durch zu hohe und schnelle Nahrungsaufnahme provoziert werden
- Innerhalb einer Mahlzeit sollten heiße und kalte Mahlzeiten nicht gemischt werden
- Testen Sie die Verträglichkeit einzelner Lebensmittel schrittweise – insbesondere von Milch und Milchprodukten
- Durch Chemo- oder Strahlentherapie kann der Darm geschädigt sein, so dass Milchzucker für eine gewisse Zeit nur eingeschränkt abgebaut werden kann – versuchen Sie eine Lactosearme Kost
- Ein Wärmekissen auf dem Bauch beruhigt den Darm
- Bauen Sie Inseln der bewussten Entspannung z. B. durch Yoga, progressive Muskelentspannung, Qi Gong u. ä. in Ihren Alltag ein

Durchfall

Günstige Lebensmittel:

Getränke:

- Stilles Wasser
- Kamillen- oder Fenchel-Anis-Kümmel-Tee
- Schwarzer Tee (länger ziehen lassen)
- Kakao mit Wasser zubereitet
- WHO-Trinklösung: 1l frisch abgekochtes Trinkwasser, 40 g Traubenzucker, 1 TL Kochsalz, ½ TL Backpulver → alles in einem geschlossenen Behälter abkühlen lassen

Gewürze und Kräuter:

- Muskatnuss
- Indischer Flohsamen



Lebensmittel:

- Bananen, geriebene reife Äpfel, Heidelbeeren
- Fein geriebene Möhren
- Gegarte ballaststoffarme Gemüsesorten wie Aubergine, Chicoree, junger Kohlrabi, Tomate, Spargel, Zucchini
- Toast, Zwieback und Weißbrot
- Kartoffeln, Nudelgerichte
- Fettarme Sauermilchprodukte wie Quark oder Joghurt (in Maßen)
- Reisschleim
- Bitterschokolade



Ungünstige Lebensmittel & Begleitaspekte:

Getränke:

- Kohlensäurehaltige Getränke wie Limonaden
- Alkoholhaltiges wie Bier, Sekt, Federweißer

- Kaffee, Milch

Gewürze und Kräuter:

- Scharfe Gewürze wie Chilli, Pfeffer oder Meerrettich
- Knoblauch
- Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit oder Xylit

Lebensmittel:

- Frisches Obst: Pflaumen, Kirschen, Birnen, Rhabarber
- Blähendes Gemüse
- Rohe Haferflocken
- Vollkornbrot oder Vollkornerzeugnisse
- Einige Milchprodukte
- Fettreiche und gebratene Lebensmittel

Weitere Hinweise:

- Hauptziel: Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes! Trinken Sie viel ... alternativ gern milde Brühe, sollte das Trinken schwer fallen
- Probieren Sie 3–5 Pektinmahlzeiten zu sich zu nehmen (z. B. geriebener Apfel, Johannisbeeren, Kartoffel)
- Durch Chemo- oder Strahlentherapie kann der Darm geschädigt sein, so dass Milchzucker für eine gewisse Zeit nur eingeschränkt abgebaut werden kann – versuchen Sie eine Lactosearme Kost
- Traubenzucker oder Maltodextrin in Getränken und Speisen sorgen für zusätzliche Energie
- Denken Sie auch an ggf. verordnete Bedarfsmedikation (z. B. Loperamid)

- ACHTUNG: insbesondere bei wässrigem, übelriechendem und anderen betroffenen Familienmitgliedern ist eine Erregerdiagnostik wichtig und:

- Sollten sehr häufige, anhaltende Durchfälle auftreten und Sie Kreislaufbeschwerden haben, ist eine ärztliche Vorstellung notwendig



Hartleibigkeit/Verstopfung

Günstige Lebensmittel:

Getränke:

- Obstsäfte
- Warme Getränke auf nüchternen Magen
- Kefir
- Sennesblättertée – ggf. auch als Teemischung mit Pfefferminz, Fenchel und Eibisch zu jeweils gleichen Teilen
- 2 TL Milchzucker in einem Glas Wasser (über den Tag verteilt trinken)

Gewürze und Kräuter:

- Indischer Flohsamen, Chiasamen
- Koriander, Anis, Fenchel, Kümmel
- Holunderblüten

Lebensmittel:

- Ballaststoffreiche Lebensmittel wie z. B. Vollkornprodukte, Kekse, Salate, Hülsenfrüchte oder ungeschältes Obst – ACHTUNG: stellen Sie Ihre Ernährung nicht abrupt um (sonst kann es zu Blähungen oder Völlegefühl kommen)
- Gemüse wie Rote Beete, Sellerie und Rettich
- Weizenkleie oder Leinsamenschrot
- Trockenobst
- Sauer Milchprodukte
- Rhabarberwurzel



Ungünstige Lebensmittel & Begleitaspekte:

Getränke:

- Kakao
- Grüner oder schwarzer Tee

Lebensmittel:

- Bittere Schokolade
- Blaubeeren
- Geriebener Apfel
- Bananen
- Toast, Zwieback und Weißbrot
- Kartoffeln, Nudelgerichte

Weitere Hinweise:

- Zu viel Ruhe tut nicht gut und Bewegungsmangel kann zu Darmträgheit führen – Bleiben Sie in Bewegung!
- Hartleibigkeit kann auch eine Nebenwirkung verschiedener Medikamente sein – nutzen Sie evt. entsprechend prophylaktisch verordnete Stuhlregulierende Pulver oder Tropfen
- Stellen Sie Ihre Ernährung bei geplanten grundlegenden Änderungen langsam um

Gewichtsverlust

Die Tumorerkrankung und ggf. vorgenannte Beschwerden rauben Energie und erschweren die entsprechend bedarfsgerechte Nährstoffaufnahme in ausreichender Menge. Bitte wiegen Sie sich daher 1x/Woche oder Monat. Stellen Sie einen (weiteren) Gewichtsverlust fest, geben Sie Ihrem behandelnden Arzt Bescheid.

Neben den Beschwerdebezogenen Empfehlungen, beachten Sie bitte folgende Hinweise um Ihre Nahrungsaufnahme zu optimieren und den Gewichtsverlust aufzuhalten:

Essen Sie

- ... regelmäßig – und wenn es nur kleine Mengen sind
- ... nach Lust, Laune und Appetit – selbst wenn es nachts ist und warten Sie nicht auf die nächste feste Essenszeit
- ... in Gesellschaft – so schmeckt es besser und es fällt leichter
- ... Proteinreich – am besten durch Kombination tierischer und pflanzlicher Eiweiße, Sie können Ihre Mahlzeiten zudem mit einem Eiweißkonzentrat anreichern
- ... fettreich – nutzen Sie Butter, Sahne, Creme fraiche, fettreichen Käse oder Wurst um Ihre Speisen zu verfeinern

Genügen die Optimierungen der Nahrungszusammenstellung nicht, kann energiedichte Trinknahrung verordnet werden.

Einige Vorschläge für eine energie- und eiweißreiche Kost sind:

Frühstück

- Haferflockensuppe mit Bananenstampf und einem Teelöffel Butter
- Tomaten-Omelett mit Käse
- Nussmuß als Brotaufstrich



Zwischensnacks am Morgen

- Bananen-Avocado-Joghurtmilchshake
- Früchtequarkspeise
- Kekse auf Ei-Haferflocken-Nussmuß-Basis



Mittag

- Pasta mit Sahnesoße
- Broccoli-Kartoffelauflauf
- Fisch mit Kartoffelbrei mit Spiegelei und zerlassener Butter
- Kürbis-Süßkartoffel-Suppe mit Frischkäse, Kokosmilch und Sahne



Abendessen

- Kichererbsensalat
- Gebackener Camembert
- Tofu-Avocado-Ei-Sushi-Variationen
- Herzhafte Muffins



Vesper

- Dattel-Möhren-Bananen-Muffins
- Quarkkuchen mit Früchten
- Eierschecke



Snacks vor dem Fernseher/Mitternachtssnack

- Heidelbeeren-Bananen-Dessert in Mascarpone-Joghurtmasse
- Himbeer-Mascarpone-Joghurt
- Nüsse, Trockenobst
- Dattel-Quark-Bällchen



SONDERSITUATIONEN VERDAUUNGSTRAKT

Nach Magenoperation

Nach gelungenem Kostaufbau sind allgemeine Aspekte nach einer operationsbedingten Magenverkleinerung zu beachten. Allerdings empfehlen wir unbedingt insbesondere im ersten Jahr nach Operation eine ernährungsmedizinische Mitbetreuung.

Allgemeine Empfehlungen:

- Verteilung der Nahrung auf 6–10 kleinere Mahlzeiten pro Tag – diese sollten sein:
- Proteinreich und energiedicht
- Kohlenhydratarm – insbesondere reduzierte Zufuhr schnell resorbierbarer Kohlenhydrate
- Ballaststoffarm – sonst drohen Blähungen und schnelles Sättigungsgefühl
- Nicht zu kalt oder zu heiß
- Keine Flüssigkeitsaufnahme während der Mahlzeiten – kann zu vorzeitiger Sättigung führen und Transport des Speisebreies beschleunigen! 15 min. vor & frühestens 30 min. nach dem Essen
- Essen Sie langsam und legen Sie sich nach dem Essen für 20–30 min

Zu meiden sind:

- Milch- & Milchprodukte (nur vorsichtig in kleinen Mengen) – häufig verringert eine sekundäre Laktoseintoleranz die Verträglichkeit

Ersetzt werden müssen:

- Bauchspeicheldrüsenenzyme individuell zu den Mahlzeiten verteilt einnehmen – Kapseln öffnen
- Vitamin B12 alle 12 Wochen

Bauchspeicheldrüsenoperationen

Nach gelungenem Kostaufbau sind allgemeine Aspekte nach einer Darmoperation zu beachten. Allerdings empfehlen wir unbedingt insbesondere im ersten Jahr nach Operation eine ernährungsmedizinische Mitbetreuung.

Allgemeine Empfehlungen:

- Verteilung der Nahrung auf 6–10 kleinere Mahlzeiten pro Tag
- Gründlich kauen – »gut gekaut ist halb verdaut«
- Komplexe Kohlenhydrate
- reine Kohlenhydratträger mit anderen Lebensmitteln, wie Wurst/Käse, Joghurt/Quark kombinieren
- MCT-Fette
- Essen Sie langsam und legen Sie sich nach dem Essen für 20–30 min mit erhöhtem Oberkörper

Zu meiden sind:

- Ballaststoffreiche Lebensmittel
- Laktosehaltige Lebensmittel
- Sehr salzige Lebensmittel und zuckerreiche Speisen

Ersetzt werden müssen:

- Bauchspeicheldrüsenenzyme – diese sind zu jeder Mahlzeit individuell anzupassen und verteilt einzunehmen
- Fettlösliche Vitamine

Kurzdarmsyndrom

Nach gelungenem Kostaufbau sind allgemeine Aspekte nach einer Darmoperation zu beachten. Allerdings empfehlen wir unbedingt insbesondere im ersten Jahr nach Operation eine ernährungsmedizinische Mitbetreuung.



Allgemeine Empfehlungen:

- Verteilung der Nahrung auf 6–10 kleinere Mahlzeiten pro Tag
- Eiweißreiche & energiedichte Nahrungsmittel
- Komplexe Kohlenhydrate
- Stopfende Lebensmittelauswahl wie z. B. Banane, schwarzer Tee, Kartoffel, Karotten
- Flüssigkeiten sollten erst 1 Stunde nach den Mahlzeiten getrunken werden, um die Verweildauer der Nahrung im Magen und Darm zu verlängern
- bevorzugt isotonische Getränke wie z. B. Fruchtsaftschorle
- Bei vermehrtem Durchfall können mittelkettige Fettsäuren (MCT-Fette = medium chain triglycerides) als Ersatz für normale Fette angewendet werden

Zu meiden sind:

- Rohkost
- Zitrusfrüchte
- Oxalsäurehaltige Nahrungsmittel (Nüsse, Rhabarber, Spinat, Mangold, Schokolade, Kaffeepulver, Rote Rüben; siehe Abschnitt 5.4)
- Frittierte Speisen
- Kohlgemüse, Tomaten, Hülsenfrüchten, Gurken, Pilzen
- Vorsicht bei abführend wirkenden Nahrungsmitteln: Kaffee, Fruchtsäfte, Getränke und Nahrungsmittel mit einer hohen Zuckerkonzentration, Zuckeraustauschstoffe
- Bei Unverträglichkeit: Laktosemenge reduzieren bzw. laktosefreie Milchprodukte verwenden
- Alkohol, Zigaretten

Ersetzt werden müssen:

- Verschiedene Vitamine und Mineralstoffe



Darmoperation mit Stomaanlage

Nach gelungenem Kostaufbau sind allgemeine Aspekte nach einer Darmoperation zu beachten. Allerdings empfehlen wir unbedingt insbesondere im ersten Jahr nach Operation eine ernährungsmedizinische Mitbetreuung.

Allgemeine Empfehlungen:

- 5–8 kleinere Portionen über den Tag
- Fettarme und schonende Zubereitung und bevorzugen Sie fettarme Fleisch-/Wurst- und Käsesorten
- Salzige Zwischensnacks kompensieren Verluste
- Geruchshemmende Nahrung: z. B. Preisel- und Heidelbeersaft, Spinat, Joghurt, Quark, Salat, Petersilie, Buttermilch

Zu meiden sind:

- Sehr faserreiche Obst- und Gemüsesorten wie beispielsweise Ananas, Orangen, Spargel, Spinat, Pilze, Nüsse – sie können eine Stoma-Blockade auslösen
 - Abführende Nahrungsmittel wie Milch und Milchprodukte sowie Pflaumen- und Sauerkrautsaft



Stammzelltransplantation

Hauptziel: Auch im Falle einer geplanten, laufenden oder stattgehabten Stammzelltransplantation gilt es eine bedarfsgerechte möglichst abwechslungsreiche Ernährung zu verfolgen und insbesondere im Rahmen der Therapie das **Gewicht zu halten**.

Eine spezielle Krebsdiät gibt es auch für diesen Fall nicht. Insbesondere gibt es keine Empfehlung für eine sog. „Neutropene Diät“. Lange wurde angenommen, dass spezielle Lebensmittel durch Keimübertragung eine Gefahr für Patient:innen unter hochdosierter Chemo- oder Stammzelltransplantationstherapie darstellen. Randomisiert-Kontrollierte Studien haben in den letzten Jahren jedoch genau das Gegenteil festgestellt:

Streng „Keimarme Ernährung“ stellt ähnlich wie andere Krebsdiäten eher ein Risiko durch erhöhte Rate an Mangelernährung dar.

Vielmehr geht es um **intensivierte Hygienemaßnahmen in Lagerung und Zubereitung** und darum mit Problemen wie Appetitlosigkeit, Abneigungen, Geschmacksveränderungen u. a. Beschwerden im Zusammenhang mit der intensiven Therapie **individuelle Optimierungen** zu schaffen.

In den ersten Wochen nach Entlassung muss sich das Immunsystem erst langsam aufbauen bzw. ist es durch die erforderlichen Medikamente

in den ersten 100 Tagen noch geschwächt. Dazu gehört auch die Darmflora, wodurch sich verschiedene Veränderungen der Nährstoffaufnahme ergeben können.

Bitte achten Sie auf eine vollwertige, ausgewogene Kost – dabei reich an frisch und schonend zubereiteten pflanzlichen, vitaminreichen Lebensmitteln. Insbesondere sollte auch auf eine ausreichende Eiweiß- und Calciumzufuhr geachtet werden.



Langfristige Ernährung nach Stammzelltransplantation

Sobald sich Ihr Magen-Darm-Trakt stabilisiert hat und das Immunsystem regeneriert ist, steht eine ausgewogene und stärkende Ernährung im Vordergrund. Hierbei können Sie sich an den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung orientieren (siehe Seite 4).

Während des stationären Aufenthaltes erhalten Sie in der besonders stark immungeschwächten Situation alle Speisen und Getränke unter intensivierte Hygienevorschriften zubereitet von der Klinik.

In den ersten 100 Tagen gilt es noch eine risikoarme Ernährung durch erhöhte Hygienemaßnahmen – ähnlich denen einer Schwangerschaft – zu befolgen. Insbesondere in verschiedenen trockenen Lebensmitteln und Gewürzen und Roh(milch)produkten können sich krankheitsverursachende Sporen und Erreger verstecken und unter Immungeschwächten Umständen zu Infektionen führen. Daher wird empfohlen einige Hinweise auch nach Entlassung aus der Klinik zunächst noch zu berücksichtigen, insgesamt aber vielfältige Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln.

Allgemeine Empfehlungen:

- Frisches Obst und Gemüse kann nach gründlichem Waschen ohne erhöhtes Infektrisiko verzehrt werden
- Kulturbeeren und gut gewaschenes Baumobst sind kein Problem – Wildes Obst wie Waldbeeren können ggf. den Fuchsbandwurm übertragen
- Joghurt, Butter(milch), Quark
- Durchgaren von eihaltigen Speisen für mind. 10 min bei 70°C
- Nur frisch zubereitete oder unmittelbar aufgetaute Tiefkühlkost essen
- Abgepacktes Speiseeis

Häufig unverträglich sind:

- Grapefruit(saft) – hierdurch können die Medikamentenspiegel stark beeinträchtigt werden! Ebenso kein Johanniskraut falls Sie unter Schlafstörungen leiden
- Hartschaliges, säurereiches Obst wie Pflaumen, Stachelbeeren, Zitronen, Apfelsinen
- Hülsenfrüchte und blähendes Gemüse wie Kohlsorten sind meist (in den ersten Wochen) weniger gut verträglich
- Sehr fette, stark gewürzte Speisen

Testen Sie nach und nach in kleinen Mengen die Bekömmlichkeit dieser Lebensmittel.

Zu meiden auf Grund erhöhten Infektionsrisiko sind:

- Ungefiltertes Leitungswasser/stilles Mineralwasser
- Unbehandelte Nüsse direkt aus der Schale (industriell verarbeitete abgepackte Nüsse sind erlaubt)
- Fertige Müslimischungen (selbst frisch zusammengestelltes Müsli ist unbedenklich)
- Rohmilchprodukte und Rohwurstwaren
- Potentiell belastete Käsesorten wie Gorgonzola oder Camembert
- Rohe Sprossen und Keimlinge
- Roher Fisch (vegetarisches Sushi ist möglich) oder Fleisch/Wurst
- Schalen-/Krustentiere
- Softeis (abgepacktes und frisches Eis ist erlaubt)

Hygienehinweise

Einkauf:

- Frische Lebensmittel – Strenge Beachtung des Mindesthaltbarkeitsdatums
- Keine Unterbrechung der Kühlkette – keine angetauten mit »Schnee« bedeckte Tiefkühlfrost

Lagerung:

- Insbesondere nach dem Öffnen Lebensmittel im Kühlschrank aufbewahren
- Regelmäßige Kühlschrankreinigung

Zubereitung:

- Nur mit gründlich gewaschenen Händen
- Bereits zubereitete Zutaten nicht mit noch ungewaschenen Lebensmitteln mischen
- Separate Zubereitung von Fleisch, Fisch oder Geflügel – Auftauen stets im Kühlschrank ohne Verpackung mit Sieb und Auffangbehälter

Verzehr:

- Unmittelbar nach dem Kochen – kein aufwärmen oder länger warmgehaltene Speisen!

Abwasch:

- Keine (längere) Verwendung von Schwämmen, Bürsten oder Lappen – hierin können sich leicht Keime bilden

Verhalten in Restaurants:

Wenn Sie Schnellrestaurants oder auch normale Restaurants besuchen, ist es wichtig, dass Sie frisch zubereitete Speisen zu sich nehmen, die nicht unter einer Wärmelampe aufbewahrt worden sind. Verzichten Sie auf die Einnahme von Mahlzeiten bei Straßenverkäufen. Beachten Sie bitte außerdem folgende Punkte:

- Mahlzeiten von einem Selbstbedienungsregal aber auch Salatbars und Büffets sind für Sie ungeeignet.
- Wählen Sie nur ausreichend erhitzte Speisen.
- Fruchtsäfte sollten idealerweise pasteurisiert sein.
- Bevorzugen Sie Getränke ohne Eiswürfel.
- Legen Sie Ihr Besteck nicht direkt auf dem Tisch ab, sondern besser auf Servietten oder Ähnlichem.
- Verzichten Sie auf die Mitnahme von bereits erwärmten Speisen.

HINWEISE ZUR TRINKNAHRUNG

Das Wichtigste zuerst: Trinknahrung ist kein Ersatz, sondern eine **Ergänzung zur normalen Ernährung**.

Wurde Ihnen Trinknahrung rezeptiert, heißt das nicht, dass Sie sie in der Originalverpackung trinken müssen – Sie können neben dem Aus-testen **verschiedener Geschmacksrichtungen**, Trinknahrung vielfältig **zum Kochen und Backen** einsetzen. Nutzen Sie Trinknahrung bspw.:

- Als Milchersatz in Waffel-, Muffin-, Kuchen- oder Pfannkuchenteig
- Zum Herstellen von Fruchtshakes
- Als Mixzutat zusätzlich oder häftig mit Naturjoghurt, Quark oder Kefir

- Als Kaffeesahne im Kaffee oder Kakaozusatz
- Zur Herstellung von Cremedesserts und Eis

Sollte ein Produkt nicht gut verträglich sein, gibt es Alternativen – ggf. auch Pudding oder Joghurtprodukte. Neben süßen und fruchtigen Geschmacksrichtungen gibt es ebenso herzhaftere und neutrale Drinks. Nutzen Sie diese als:

- Salatdressing
- Suppenzutat
- Kartoffelbrei-komponente
- Pasta- oder Risottosoße



PHYTOTHERAPIE UND GESUNDE ERNÄHRUNG KANN DOCH NUR GUTES BRINGEN ... ODER?

Neben all den vorgenannten Hinweisen gibt es Lebensmittelextrakte, die in Medien oder durch Naturheilkundler und Heilpraktiker empfohlen werden. Rein pflanzlich basierte Stoffe können jedoch verschiedene Stoffwechselwege beeinflussen und konkurrieren zum Teil in Abbauprozessen mit Medikamenten.

Darum gibt es mittlerweile zu einigen Präparaten wissenschaftliche klinische Studien, die Nutzen und Risiko verschiedener Produkte geprüft haben.

Neben den nach Leitlinien empfohlenen symptomlindernden Medikamenten können ggf. unterstützend z. B. Ingwer, Ginkgo, Granatapfel und Ginseng zur Anwendung kommen. Bitte besprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt bei Interesse eine entsprechende Einnahme bevor Sie sich ein Präparat kaufen.

➤ Infos zur konkreten Datenlage einzelner Präparate finden Sie hier:



ACHTUNG WECHSELWIRKUNGSGEFAHR!

Folgende Lebensmittel bzw. insbesondere deren als Nahrungsergänzungsmittel oder Phytotherapie angebotene Extrakte können durch Wechselwirkungen mit Medikamenten zu relevanten Problemen führen oder ggf. den Wirkspiegel der Tumorthherapie beeinflussen:

- Grapefruitsaft
- Johanniskraut
- Mariendistel
- Kaffee
- Alkohol
- Kurkuma
- Lakritz
- Ginseng
- Ginko
- Nikotin
- Milch(produkte)
- Chininhaltige Getränke (z.B. Tonic, Bitter lemon)
- Schwarz- und Grünteesorten
- ... und Weitere (Bitte beachten, dass dies keine vollständige Auflistung ist, sondern nur die häufigsten Lebensmittel mit Wechselwirkungspotential aufgeführt sind)

Bitte nehmen Sie bei Bedarf/Wunsch nach Verzehr Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt oder Apotheker!

Evt. können o. g. Lebensmittel mit einem gewissen Abstand zur Medikamenteneinnahme oder dem Verabreichungstag der Therapie trotzdem genossen werden.



Nehmen Sie bitte keine pflanzlichen Extrakte oder als Naturheilmittel verkaufte Substanzen ohne entsprechende Absprache mit Ihrem Arzt ein.

UND WAS KANN MAN SONST NOCH TUN?

Zum allgemeinen Wohlbefinden und damit Ablenkung vom Krankheitsalltag und Beschwerden tragen z. B. bei:

- Bewegung als Therapie
- Meditative Übungen wie Qi Gong u. ä.
- Achtsamkeitstraining
- Selbsthilfegruppen u. a. Anbindungen
- Ein Besuch in einer Salzgrotte

Weitere Informationen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. | dge.de – DGE

<https://www.krebsinformationsdienst.de/>

<https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/patientenleitlinien/>

Ernährung – AYApedia (onkopedia.com)

Ernährung bei verschiedenen Tumorarten (krebsinformationsdienst.de)

<https://www.was-essen-bei-krebs.de/was-essen-bei/beschwerden/geschmacksveraenderungen/>

IMPRESSUM

Herausgeber

Onkologisches Zentrum
Medizinische Universität Carl – Thiem
Thiemstraße 111, 03048 Cottbus
E-Mail: OnkologischesZentrum@mul-ct.de
www.mul-ct.de

Text & Inhaltliche Konzeption: Dr. med. Tina Thomas Fachärztin Innere Medizin,
Hämatologie und Onkologie, Zusatzbezeichnung Ernährungsmedizin

Gestaltung: Leoni Waschull, Oecotrophologin

Umsetzung: MUL – CT Unternehmenskommunikation, Druckerei Schöpfung GmbH

© März 2026 | 1. Auflage

Bildnachweis

Titelbild: Adobe Stock | S. 10/11 Freepik | S. 12 Freepik | S. 13 Adobe Stock
(Bonbons); Freepik (Fruchtshake) | S. 14 Freepik | S. 15/16 Adobe Stock
S. 17 Freepik | S. 18 Adobe Stock (Löwenzahn); Freepik (Chicoréeschiffchen)
S. 19 Adobe Stock | S. 20–23/25–27/30 Freepik; S. 25 Adobe Stock (Möhre/Kartoffel)
S. 31 Adobe Stock

Bilder designed/downloaded by Freepik: www.freepik.com

Bilder designed/downloaded by Adobe Stock: <https://stock.adobe.com>



**Medizinische Universität
Lausitz – Carl Thiem**

Thiemstraße 111
03048 Cottbus

