

■ Kohlenhydrate

z.B. Brot, Reis, Nudeln (bevorzugen Sie Vollkorn-erzeugnisse), Kartoffeln, Quinoa, Hirse, Amaranth

Hinweis: Verzehren Sie bitte wenig Zucker, Süßwaren, Gebäck und Weißmehlprodukte!

■ Ballaststoffe

z.B. Getreide und Vollkornprodukte, Müsli, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse, Salate

Hinweis: gekauftes Müsli aus dem Discounter enthält in der Regel viel Zucker!

■ Eiweiß (Protein)

z.B. Milchprodukte (alternativ zu Milch Reis- Mandel- Kosmilch) Käse, Quark, Eier, Fisch, gerne Fett- und Magerfisch im Wechsel (zweimal die Woche), Fleisch (nicht mehr als 300 bis 600 g die Woche), Eiweißpulver bei Bedarf

Hinweis: Krebskranke Patienten haben meist einen erhöhten Eiweißbedarf von 1 – 1,5 g pro Kg Körpergewicht als gesunde Menschen.

■ Fette

z.B. Raps- oder Kokosöl zum Braten, Oliven-, Walnuss-, Hanf-, Lein- oder Sesamöl für Salate oder kalte Speisen wie z.B. Quark oder Müsli, Nüsse, Avocado im Salat und als Aufstrich

■ Vitamine /Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe

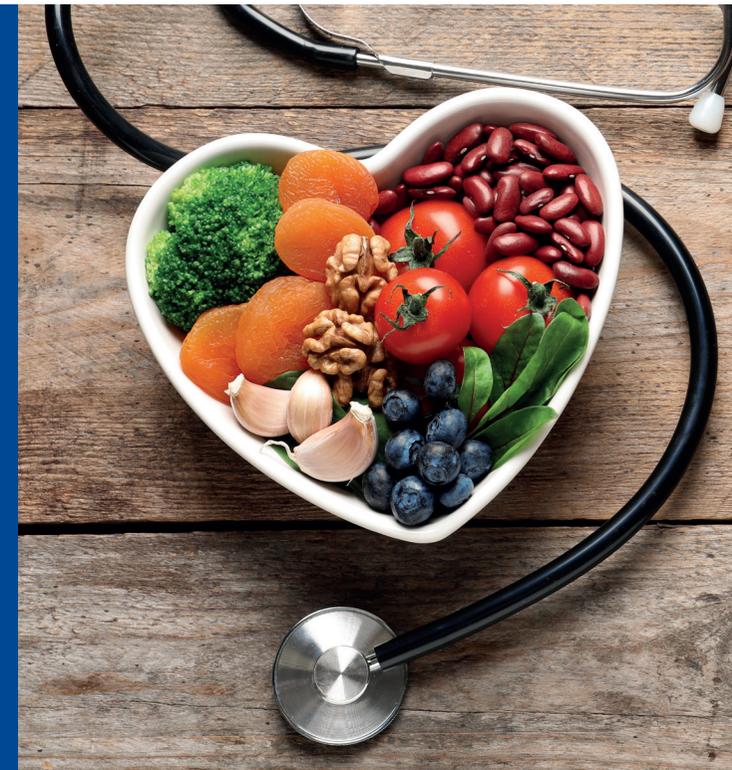
z.B. 2 Portionen Obst tgl. in den Joghurt, Quark, Shake, als Smoothie Gemüse sollten Sie täglich 2 bis 3 Portionen zu sich nehmen, vorzugsweise gegart, aber auch als Saft

02.2020

■ Ernährungsempfehlungen bei ungewolltem Gewichtsverlust

- Bevorzugen Sie eine vollwertige und abwechslungsreiche Kost
- Nehmen Sie eiweißreiche und hochkalorische Lebensmittel zu sich
 - z.B. Fleisch, Fisch, Vollmilch 3,8%, griechischer Joghurt, Quark 40%, Eier, Butter-Ghee, Sahne, Öle, Nüsse, fettreiche Snacks, etc.
- Getränke neben ausreichend Wasser, wie z.B. Kakao, Malzbier, Eishakes
- Ausreichender Gemüse- und Obstverzehr
- Mahlzeiten auf viele kleine Portionen verteilen (sechs bis acht pro Tag)
- Versuchen Sie Ihren Appetit anzuregen:
 - Einsatz von frischen Kräutern und Gewürzen
 - Spaziergänge vor den Mahlzeiten
 - Vermeidung von unangenehmen Essensgerüchen innerhalb des Wohnbereiches
- Ein Gewichtsverlust ist auch durch Trink- und Sondennahrung auszugleichen.

Weitere seriöse Informationen finden Sie bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V. (DGEM), Berufsverband Oecotrophologie e.V., Deutsche Krebsgesellschaft, VDD Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V.



Ernährung beeinflusst
„Ihre“ Behandlung

Unterstützende Informationen
bei der Nahrungsaufnahme



Jeder vierte Patient in Deutschland ist mangelernährt, wenn er in eine Klinik eingewiesen wird. Ernährung ist „Therapie und Prävention“ zugleich und kann in jedem Alter auftreten.

Ernährung hat unter anderem einen Einfluss auf eine schnelle, komplikationslose Genesung sowie auf die Therapieverträglichkeit, die Lebensqualität und die Überlebenszeit.

Eine adäquate Ernährung stellt eine grundlegende unterstützende Maßnahme im Rahmen des Therapiekonzeptes dar, z.B. vor und nach einer OP, bei Krebstherapien (Chemotherapie, Bestrahlung), chronischen und anderen Erkrankungen.

Die Ernährungstherapie ist somit ein unverzichtbarer Bestandteil und sollte weiter fortgesetzt werden.

Mit diesem Flyer möchten wir einige Probleme ansprechen, die zu einer Mangelernährung führen können und Ihnen Informationen sowie Empfehlungen dazu geben.

Diese können Gespräche mit Ärzten*innen sowie Diätassistenten*innen oder Oecotrophologin*innen nicht ersetzen.

Bei starken Beschwerden oder einem ungewollten Gewichtsverlust raten wir Ihnen, sich mit Ihren Ärzten*innen in Verbindung zu setzen.

■ Appetitlosigkeit, frühzeitige Sättigung und Geschmacksveränderungen

- Viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt
- Energiereiche Lebensmittel in die Speisen integrieren (Öl, Butter, Sahne etc.)
- Energiereiche Getränke trinken
- Vermeidung von unangenehmen Essensgerüchen
- Ansprechende Zubereitung
- Appetitanregende Speisen und Getränke (z.B. Kraftbrühe, Smoothies, Bitterlemon, Pepsinwein oder Tonic Water) probieren
- Frische Kräuter verwenden und nach Belieben mit Salz und Pfeffer nachwürzen
- Vor dem Essen einen kleinen Spaziergang machen

■ Schluckbeschwerden und Entzündungen in der Mundhöhle

- Verzicht auf säurehaltige Lebensmittel und ggf. auf süße, salzige oder bittere Lebensmittel, je nach Verträglichkeit
- Schmerzlindernde Maßnahmen, z.B. durch Eisdübel (runde) oder Spülen mit Salbeitee
- Weiche Lebensmittel können ggf. besser vertragen werden
- Durch häufiges Trinken und Kaugummi kauen kann der Speichelfluss gefördert werden

■ Übelkeit und Erbrechen

- Vor dem Aufstehen trockenes Gebäck oder Brot essen, um Erbrechen zu verhindern
- Unangenehme Essengerüche vermeiden

- Viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt
- Flüssigkeitsverluste möglichst ausgleichen
- Ingwer als Ingweraufguss, -tee oder in Form von Würfeln oder Stäbchen
- Kühle, leicht gewürzte Speisen
- Leichte Vollkost (süße, fetthaltige, blähende oder stark riechende Speisen vermeiden – ggf. leicht gewürzt)

■ Durchfall und Verstopfung

- Bei starken Durchfällen sollte der Flüssigkeitsverlust (z.B. mit Fenchel-Kümmel-Anis-Mischungen, Kamille, langgezogener schwarzer Tee oder Mineralwasser) ausgeglichen werden. Es können auch Rehydrationslösungen verwendet werden (z.B.: 1 Liter Mineralwasser, 4 TL Zucker, $\frac{3}{4}$ TL Salz, 1 Tasse Orangensaft)
- Bei Durchfällen sollten wasserbindende Lebensmittel (pektinreich) eingesetzt werden (z.B. Möhrensuppe, zerdrückte Banane, geriebener Apfel mit Schale, getrocknete Heidelbeeren, Kakao)
- Erhöhung der Trinkmenge sowohl bei Durchfällen (Flüssigkeitsausgleich), als auch bei Obstipation (Stuhl erweichen)
- Bei Verstopfung sollte die Ballaststoffzufuhr erhöht werden, d.h. vermehrt auf Vollkornprodukte, Obst und Gemüse auch Gemüsesäfte zurückgreifen. Außerdem können gesäuerte Milchprodukte (z.B. Joghurt, Kefir, Buttermilch etc.) eingesetzt werden. Abführende Lebensmittel sind z.B. Sauerkraut, Trockenpflaumen, rote Beete