

Gemeinschaftspraxis (BAG)

Dr. med. Roger Lux

Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Ernährung bei Krebserkrankungen

(In Anlehnung an die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und World Cancer Research Fund (WCRF))

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Krebserkrankte eine ausgewogene, energie- und nährstoffreiche Vollkost, angelehnt an die 10 Regeln der DGE zur vollwertigen Ernährung (siehe Empfehlungen zur gesunden Ernährung). Eine spezielle „Krebsdiät“ oft angepriesen als „Wunderdiät“ gibt es nicht. Dennoch gehören die Ernährungstherapie und –beratung zum festen Bestandteil einer Krebsbehandlung. Es ist bekannt, dass ein guter Ernährungszustand eine Krebstherapie günstig beeinflussen kann.

Therapieziele der Ernährung bei Krebserkrankungen:

- Verbesserung des Allgemeinbefindens
- Verbesserung der Lebensqualität
- Verhütung von Mangelernährung
- Vermeidung starker Gewichtsverluste
- Sicherung der ausreichenden Nährstoffzufuhr
- Appetitsteigerung, Freude und Genuss am Essen zu erhalten
- Verbesserung der Körperabwehr
- Anpassung der Ernährung an Veränderungen des Körpers, die durch die Therapie ausgelöst sind

Die richtige Nährstoffzusammensetzung ist:

Eiweiß 15%, Kohlenhydrate 50-55%, Fett 30-35% (davon max. 1/3 gesättigte, 1/3 ungesättigte und max. 1/3 mehrfach ungesättigte Fettsäuren).

Ballaststoffe: 30 gr/Tag, Cholesterin 250 mg/Tag, Flüssigkeit 30-35 ml/kg Körpergewicht, davon 1500 ml Trinkmenge, Mineralstoffe: 1000 mg Calcium, 15 mg Eisen, 400 mg Magnesium, 200 µg Jodid, Energie: 30-40 kcal/ kg Körpergewicht, Trinkmenge: 2-3l/Tag

Grundsätzlich empfehlen wir:

- Verteilung der Mahlzeiten auf 3 Hauptmahlzeiten und 2-3 Zwischenmahlzeiten.
- Essen sie langsam, kauen sie gut
- Nehmen sie sich Zeit zum Essen
- Essen und trinken Sie nicht zu heiß und nicht zu kalt
- Achten Sie auf abwechslungsreiche Kost, damit Sie genügend Nährstoffe zu sich nehmen

Nahrungsergänzungsmittel/ Trinknahrung:

Nahrungsergänzungsmittel in Form von Tabletten mit Vitaminen und Mineralstoffen, Stärke- und Eiweißpulver sowie die enterale Trinknahrung können sinnvoll sein, wenn Sie zu wenig essen oder wenn z.B. Schluckbeschwerden vorliegen und somit nicht ausreichend Nährstoffe und Energie zugeführt werden können. Um Nahrungsmittel mit Energie anzureichern können Sie Maltodextrin 6 oder 19 zumischen, bei Eiweißmangel können Sie der Nahrung Eiweißkonzentrate begeben. Beide Produkte erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Ernährung bei Appetitlosigkeit:

- Kleine Portionen verzehren, häufiger über den Tag verteilen, alle 2-3 Stunden

- Häufig werden kalte Speisen gegenüber warmen besser vertragen
- Vor dem Essen den Mund ausspülen
- Appetitliche Darbietung der Speisen
- Starke Essensgerüche vermeiden
- Appetitanregend wirken Grapefruitsaft, Ginger Ale, Bitter Lemon, Ingwertee

Ernährung bei Schluckbeschwerden:

- Weiche oder pürierte Kost zu sich nehmen, angereichert mit Butter, Sahne oder Mayonnaise
- Hochkalorische Nahrungssupplemente anwenden, ggf. „Babykost“ aus Gläschen
- Häufig kleine Mengen trinken, keine kohlenensäurehaltigen Getränke, besser Pfefferminz- und Zitronentee, Malzbier, keine Milch
- Cremesuppen, Gemüsepürees und kalorienreiche Mixgetränke
- Keine scharfen, sehr salzige Lebensmittel, kein saures Obst
- Keine scharfkantigen Nahrungsmittel wie Salzstangen, Toast, harte Rohkost

Ernährung bei Durchfall und Erbrechen:

- Leicht verdauliche, laktose-, fett- und ballaststoffarme Kost
- Geeignet sind Hafer- und Reisschleimsuppen, Weißmehlprodukte und geriebener Apfel sowie zerdrückte Banane
- Reichlich trinken, Fencheltee oder schwarzer Tee
- Keine Vollkornprodukte, frisches Obst, fette und gebratene Speisen, Milch und Milchprodukte
- Keine blähenden Gemüse oder Salate

Ernährung bei Magenresektion:

- Häufige, kleine Mahlzeiten
- Feste und flüssige Speisen zeitlich getrennt einnehmen
- Laktose und Zuckeraufnahme begrenzen
- Vitamin B12 und Eisen ergänzen

Ernährung bei Folgeschäden des Darms nach Bestrahlung:

- Fettaufnahme begrenzen
- Ballaststoffhaltige Lebensmittel meiden
- Laktose (Milchzucker) meiden

Ernährung bei Kurzdarmsyndrom:

- Häufige, kleine Mahlzeiten
- Mittelkurze Fettsäuren (MCT) einnehmen
- Fett-, Ballaststoff-, Laktose- und Zuckeraufnahme vermindern
- Calcium, Magnesium, Zink und Vitamin B12 ergänzen

Enterale Trinknahrung („Astronautenkost“)

- Wahl zwischen süß (meist kalt zu trinken) und salzig (meist als warme Suppe)
- Es gibt Pulver zum anrühren und Fertigprodukte
- Es gibt viele Geschmacksrichtungen mit guten Portionsgrößen
- Bei Bedarf auch als ausschließliche Ernährung einsetzbar
- Flüssige Nahrung lässt sich oft besser aufnehmen
- Für verschiedene Krankheiten gibt es spezielle Produkte
- Pur einnehmen oder verdünnen (Wasser, Tee)
- Geschmacksrichtung „neutral“ eignet sich gut, um sie in andere Speisen unterzumischen

Wir raten dringend davon ab, oft angepriesene „Krebsdiäten“ anzuwenden. Sie sind schädlich und entbehren jeglicher wissenschaftlicher Grundlage. Dazu zählen:

Krebskur-Total nach Breuß, Öl-Eiweiß-Kost nach Budwig, Gerson-Diät, Makrobiotik, kohlenhydratarme Kost nach Warburg.