

Richtig essen bei Beschwerden

Krebstherapien wie Chemotherapie oder Strahlentherapie sind in der Regel nicht ohne Nebenwirkungen. Durch eine gezielte Ernährung können die Beschwerden zwar nicht ganz verhindert, aber zumindest gelindert werden. Normalerweise benötigt ein Krebspatient keine spezielle „Krebsdiät“. Grundsätzlich gilt für alle Menschen die gleiche Regel: abwechslungsreich **Essen** - mit einem hohen Anteil an Gemüse, Obst, Ballaststoffen, Vollkornprodukten und möglichst wenig Fett. Auch während der Chemo- und Strahlentherapie wird eine solche Vollkost empfohlen, allerdings eine „leichte“ Variante: damit ist gemeint, dass schwer verträgliche Lebensmittel möglichst gemieden werden sollten. Tabelle 1 gibt eine Übersicht über Lebensmittel, die erfahrungsgemäss schwer vertragen werden. Das **heißt** aber nicht, dass auch Sie diese Speisen nicht vertragen. Am besten sollte jeder für sich ausprobieren, was er verträgt und eine eigene Liste zusammenstellen. Günstig ist es, in dieser Zeit ein Ernährungstagebuch zu führen, in das alles eingetragen wird, was Sie gegessen haben. Das hilft dabei, bekömmliche und auch schwer verträgliche Lebensmittel herauszufinden. Unsere Ernährungsberaterinnen helfen Ihnen auch gerne bei der Auswertung Ihres Tagebuchs.

Grundsätzlich gilt: Essen Sie, was Ihnen schmeckt und gut bekommt. Was nützt die gesündeste Ernährung, wenn Sie nicht essen wollen oder können.

1. Hülsenfrüchte	21. stark gewürzte Speisen
2. Gurkensalat	22. sehr heiße oder kalte Speisen
3. frittierte Speisen	23. Süßigkeiten
4. Weißkohl	24. Weißwein
5. kohlen säurehaltige Getränke	25. rohes Stein- und Kernobst
6. Grünkohl	26. Nüsse
7. fette Speisen	27. Sahne
8. Paprikagemüse	28. panierte Speisen
9. Sauerkraut, Rotkraut	29. Pilze
10. süße , fette Backwaren	30. Rotwein
11. Zwiebeln	31. Lauchgemüse
12. Wirsing	32. Spirituosen
13. Pommes frites	33. Birnen
14. hartgekochte Eier	34. Vollkornbrot
15. frisches Brot	35. Buttermilch
16. Bohnenkaffee	36. Orangensaft
17. Kohlsalat	37. Vollmilch
18. Mayonnaise	38. Kartoffelklöße
19. Kartoffelsalat	39. Bier
20. Geräuchertes	40. schwarzer Tee

Tab. 1: nach Leitzmann 2000, Biesalski 1998

Auf jeden Fall sollten Sie versuchen, während der Therapie ausreichend zu essen. Auch bei Übergewicht ist es jetzt nicht sinnvoll eine Hungerkur zu machen. Wer zunehmen möchte, sollte Snacks zwischendurch einplanen.

Meiden Sie möglichst fette Gerichte, grobes frisches Brot, Alkohol, kohlen säurehaltige Getränke, scharfe Gewürze und sehr saures oder unreifes Obst. Stark blähende Gemüse wie getrocknete Erbsen, Bohnen, Linsen, aber auch Zwiebeln, Lauch und Kohl sind nicht empfehlenswert. Beim Kochen auf fettarme Zubereitung achten und auch scharf gebratenes verzichten. Ist das Immunsystem stark geschwächt (am besten den Arzt befragen), dann bevorzugen Sie gekochte Lebensmittel, schälen Sie das Obst grundsätzlich und verzichten Sie auf Vorzugsmilch und Schimmelpilze.

Appetitlosigkeit

Oftmals nimmt der Appetit während der Therapie ab, oder schwankt sehr stark. Essen Sie deshalb immer dann, wenn Sie Hunger verspüren. Möglicherweise helfen auch Lieblingsspeisen oder gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie wieder Freude am Essen zu bekommen. Im Moment sollten Sie sich nicht so sehr mit gesunder Ernährung unter Druck setzen. Was nützen gesunde Lebensmittel, zu denen Sie sich zwingen müssen. Es besteht auch immer die Möglichkeit, den Speiseplan mit Trinknahrungen zu ergänzen. Diese werden speziell für solche Situationen hergestellt und versorgen den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen. Fragen Sie unsere Ernährungsberaterinnen nach Möglichkeiten.

Ernährungstipps „Appetitlosigkeit“

- nach Appetit essen, nicht nach festen Zeiten
- essen Sie, was Ihnen schmeckt
- mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt
- wenn möglich Extrakalorien durch Butter, Honig, Sahne, Zucker untermischen
- starke Essensgerüche vermeiden
- nur zwischen den Mahlzeiten trinken
- appetitanregende Getränke, wie Obst- oder Gemüsesäfte bereithalten

Übelkeit und Erbrechen

Übelkeit hängt oft mit der Therapie zusammen und ist eine vorübergehende Nebenwirkung. Versuchen Sie trotzdem, immer wieder etwas zu essen. Bei ausgeprägter Übelkeit lieber keine Lieblingsspeisen essen, da diese sonst unbewusst mit Übelkeit verbunden werden und dann auf Dauer verleidet bleiben. Wenn Ihnen während einer Chemotherapie gar nicht nach essen zumute ist, fragen Sie gerne unsere Ernährungsberaterinnen nach Möglichkeiten. Eventuell können Trinknahrungen eine gute Unterstützung sein. Bei häufigem Erbrechen muss auf einen ausreichenden Flüssigkeits- und Salzausgleich geachtet werden. Eventuell wird sich Ihr Arzt dann auch eine Zeit lang für eine künstliche Ernährung entscheiden. Auch da unterstützen wir Sie gerne.

Ernährungstipps „Übelkeit und Erbrechen“

- viele kleine Mahlzeiten bevorzugen
- unangenehme Essensgerüche vermeiden
- gründlich Kauen
- möglichst langsam Essen und Trinken
- sehr süße und fetthaltige Nahrungsmittel meiden
- „trockene“ Lebensmittel wie Brötchen, Toast, Brezeln oder Kekse essen; morgens vor dem Aufstehen kann das die Übelkeit lindern
- auf Lieblingsspeisen verzichten um keine Aversion dagegen zu entwickeln
- wenig zum Essen trinken (erzeugt Völlegefühl)
- über den Tag verteilt kleine Schlucke trinken
- kühle Getränke werden besser vertragen
- nach dem Essen Pfefferminztee trinken oder Zähne putzen
- nicht flach hinlegen nach dem Essen
- lockere Kleidung tragen, die am Bauch nicht einengt
- wenn möglich nicht selbst kochen
- auf appetitliches Aussehen achten
- nicht kurz vor der Therapie essen

Kau- und Schluckbeschwerden

Ideal bei diesen Beschwerden sind weiche, milde Nahrungsmittel, wie z.B. Cremesuppen, Joghurt, cremiger Quark, passierte Kost, Kartoffelbrei, fein geriebene Rohkost und Trinknahrungen. Auch Babynahrung („Gläschen“) werden oft gut vertragen, da sie säure- und salzarm sowie passiert sind. Meiden Sie vor allem feste, bröselige oder trockene Speisen. Immer möglichst kleine Nahrungsmengen in den Mund nehmen und langsam gründlich kauen. Bei Schluckbeschwerden kann es hilfreich sein, mit dem Strohhalm zu trinken. Saure Lebensmittel, v.a. Früchte (Ananas, Johannisbeeren, Rhabarber, Sauerkirschen, Zitrusfrüchte), Tomaten oder Essig werden oftmals als unangenehm empfunden.

Ernährungstipps „Kau- und Schluckbeschwerden“

- gekühlte Speisen können Schmerzen lindern, z.B. Apfelmus, Eiscreme, Trinknahrungen
- heiße Gerichte meiden
- häufige kleine Mahlzeiten in kleinen Bissen nehmen
- krümelige Nahrungsmittel wie Kekse, Zwieback, Salzstangen oder Cracker meiden oder einweichen
- „klebrige“ Speisen, wie gekochtes Eigelb oder Magerquark mit flüssigen Nahrungsmitteln (z.B. Milch, Sahne) mischen
- eventuell feste Speisen im Mixer pürieren (Babygläschen versuchen)
- kohlenstoffhaltige Getränke meiden
- saure oder bittere Lebensmittel verdünnen oder meiden (brennen bei Schleimhautverletzungen)

Mundtrockenheit

Bei Krebserkrankungen ist Mundtrockenheit eine häufige Begleiterscheinung und wird durch Medikamente, Chemo- oder Strahlentherapie hervorgerufen. Auch viel Trinken kann diese Nebenwirkung nicht ganz vermeiden, aber häufige kleine Schlucke mindern das Problem. Auch saure Bonbons, minzhaltige Tees oder Kaugummis können hilfreich sein.

Achten Sie auf eine regelmässige Mundhygiene und [spülen](#) Sie den Mund nach jeder Mahlzeit aus, um Speisereste zu entfernen. Um die angegriffene Schleimhaut nicht zu verletzen, verwenden Sie eine Zahnbürste mit weichen Borsten. Auch eine Mundspülung mit Mundwasser, Tee oder einer Kochsalzlösung wird oftmals als angenehm empfunden.

Ernährungstipps „Mundtrockenheit“

- trinken Sie häufig kleine Schlucke
- Zitrusfrüchte sind gut geeignete Zwischenmahlzeiten
- Wasserhaltige Nahrungsmittel, wie Obst, Kompott, flüssige Milchprodukte und Suppen bevorzugen
- Pfefferminz- und Zitronentee sind gut geeignete Getränke
- saure Bonbons und Kaugummis regen den Speichelfluss an
- regelmässige Mundhygiene (weiche Zahnbürste, Mundwasser)

Sodbrennen

Je nach Sitz des Tumors und Art der Operation kann Sodbrennen verschiedene Ursachen haben. Meist ist ein Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre oder ein Stau von Magensaft der Grund. Dadurch können ein brennendes Empfinden und ein **Druck**- oder Schmerzgefühl hinter dem Brustbein ausgelöst werden. Um die Symptome zu lindern, kann der Arzt Säureblocker oder schleimhautschützende Medikamente verordnen. Unterstützend hilft es, nur kleine Portionen zu essen und besonders gut zu kauen. Bei starken Beschwerden auf pürierte oder flüssige Kost ausweichen. Gut geeignet sind auch spezielle Trinknahrungen. Auf Säurelocker wie Kaffee oder Süßigkeiten sollte möglichst verzichtet werden. Im Liegen das Kopfende des Bettes hoch stellen oder zwei Kopfkissen benutzen, um den Oberkörper hoch zu lagern. So können Magensaft und Speisebrei nicht so leicht zurückfließen.

Ernährungstipps „Sodbrennen“

- mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt
- langsam essen und gut kauen
- auf individuelle Unverträglichkeiten achten
- Vorsicht mit Säurelockern wie Kaffee, Schokolade und Alkohol
- Mandeln und Nüsse können die Beschwerden lindern
- Oberkörper im Liegen möglichst hoch lagern
- nicht mehr kurz vor dem Schlafengehen essen

Geschmacksstörungen

Während der Therapie schmecken viele Lebensmittel anders als gewohnt. Häufig ist die Geschmacksschwelle für „bitter“ herabgesetzt, die für „süß“ erhöht. Das bedeutet, Bitteres schmeckt bitterer als es in Wirklichkeit ist, Süßes weniger süß. Auch eiweißhaltige Nahrungsmittel wie Fleisch werden oftmals abgelehnt, da sie einen leicht bitteren Beigeschmack haben, den Gesunde kaum wahrnehmen. Auch Eier und Milchprodukte schmecken dann nicht mehr. Krebspatienten haben jedoch einen höheren Eiweißbedarf als gesunde Menschen. Um ausreichend Eiweiß zu bekommen, sollten Sie dann verschiedene Kombinationen versuchen. Häufig wird Geflügel akzeptiert und auch Milchprodukte in Form von Süßspeisen. Eiweißangereicherte Trinknahrungen ergänzen den Speiseplan sinnvoll. Fragen Sie unsere Ernährungsberaterinnen nach Möglichkeiten.

Ernährungstipps „Geschmacksstörungen“

- Speisen mit viel Kräutern und Gewürzen anrichten
- bei Abneigung gegen Fleisch zu Milch- und Milchprodukten greifen
- rotes Fleisch durch weißes ersetzen
- marinieren von Fleisch mit Fruchtsäften, Wein oder Sojasauce
- milde Gewürze wie Basilikum, Rosmarin oder Oregano können hilfreich sein
- vermeiden von bitteren Zutaten
- vor dem Essen den Mund kurz ausspülen
- Bonbons und Kaugummis helfen bei schlechtem Geschmack und regen den Speichelfluss an
- Saure Lebensmittel lösen den Schleim im Mund und machen sensibler für Geschmack

Durchfall

Grundsätzlich sollten Sie bei Durchfall leicht verdauliche Speisen bevorzugen und auf eine ausreichende Salz- und Flüssigkeitszufuhr achten. Trinken Sie täglich 2,5-3 Liter stilles Mineralwasser, schwach gesüßte Tees oder klare Brühe. Günstig sind auch mineralstoffreiche Sportlergetränke, da neben Flüssigkeit auch Elektrolyte, v.a. Natrium und Kalium verloren gehen. Ballaststoffe in Vollkornprodukten fördern die Verdauung und sind bei Durchfällen eher ungünstig. Ausnahme sind die löslichen Ballaststoffe in Obst, die in der Regel gut verdaulich sind und die Regulierung des Stuhls begünstigen. Besonders bewährt haben sich hier zerdrückte Banane und geriebener Apfel. Sollten die Durchfälle zu heftig sein, oder sehr lange anhalten, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Möglichkeit einer zusätzlichen künstlichen Ernährung. Hier stehen wir Ihnen gerne mit Informationen zur Verfügung.

Ernährungstipps „Durchfall“

- ganz wichtig: reichlich Flüssigkeit; täglich 2,5-3 Liter Mineralwasser, schwach gesüßter Tee, Brühe (Salzausgleich) und Sportgetränke
- schwarzer Tee, der fünf Minuten gezogen und Heidelbeersaft wirken stopfend
- geriebener Apfel, Bananenmus, Reis- und Haferschleim helfen weiter
- statt frischer Milch Sauer Milchprodukte wie Quark oder Joghurt verwenden
- bei Milchzuckerunverträglichkeit auf Sojamilch ausweichen (Arzt fragen)
- kaliumreiche Lebensmittel, wie Kartoffeln, gekochtes zartes Gemüse, Bananen und Aprikosen bevorzugen
- **Muskatnuss** als Gewürz reduziert die Transportgeschwindigkeit durch den Darm
- Alkohol, Kaffee und kohlen säurehaltige Getränke meiden
- viele kleine Mahlzeiten einplanen
- bei schwerem oder lang anhaltendem Durchfall den Arzt informieren, evtl. kurzzeitig zusätzlich künstliche Ernährung

Verstopfung

Einige Chemotherapeutika, aber vor allem Schmerzmittel können zu Verstopfung führen. Auch Flüssigkeitsmangel, sehr geringe Nahrungszufuhr, **Bettlägerigkeit** und eine ballaststoffarme Kost fördern eine Verstopfung. Auf natürliche Weise ist Verstopfung – wenn möglich - mit einer ballaststoffreichen Ernährung am besten zu behandeln. Diese bindet Wasser im Darm, vergrößert das Stuhlvolumen und regt dadurch die Darmtätigkeit an. Vor allem Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte tragen zu einer ausreichenden Zufuhr bei. Dazu muss allerdings viel getrunken werden (mindestens 3 Liter am Tag), sonst können die Ballaststoffe nicht ordentlich quellen und wirken noch zusätzlich verstopfend! Dies gilt vor allem für Kleie oder Leinsamen (Faustregel: pro Löffel 2 Gläser Wasser, am besten immer in Wasser einweichen!). Bei der Umstellung auf ballaststoffreiche Nahrung kann es am Anfang zu Bauchschmerzen, Blähungen und Völlegefühl kommen. Deshalb ist es wichtig, den Körper langsam umzustellen.

Bei hartnäckiger Verstopfung oder starken Unverträglichkeiten, sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt sprechen, um die Ursache abzuklären.

Ernährungstipps „Verstopfung“

- essen Sie möglichst viel ballaststoffreiche Lebensmittel, wie z.B. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, etc. (nach Verträglichkeit)
- reichlich und **regelmäßig** Trinken (mind. 3 Liter täglich)
- Sauer Milchprodukte wie Buttermilch oder Joghurt bevorzugen
- nur kleine Mengen Kleie oder Leinsamen mit viel Flüssigkeit (pro Löffel 2 Gläser Wasser direkt dazu, am besten einweichen)
- Gemüsesäfte, wie z.B. Sauerkrautsaft können helfen
- Bewegung fördert die Verdauung
- wirksam sind auch Bauchmassagen (von einer Fachkraft zeigen lassen)
- Abführmittel nur in Absprache mit dem Arzt

Blähungen

Blähungen entstehen häufig nach dem Verzehr schwer verdaulicher Speisen. Zu diesen zählen in der Regel fette Speisen, aber auch Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebeln und Knoblauch. Frisches oder sehr grobes Brot wird oftmals schlecht vertragen. Bei Krebspatienten kann aber auch die Aufnahme sonst leichtverdaulicher Kost zu Blähungen kommen. Ursachen können eine geschädigte Darmschleimhaut, aber auch unzureichendes Kauen, schnelles Essen oder Luftschlucken beim Essen sein. Günstig ist auch hier ein Ernährungstagebuch, wo Sie notieren können, nach welchen Lebensmitteln Beschwerden auftreten.

Ernährungstipps „Blähungen“

- langsam essen und gut kauen
- nicht zum Essen trinken
- nur kleine Portionen rohes Obst oder Gemüse essen (Verträglichkeit prüfen)
- Naturjoghurt kann die Darmflora verbessern und so Blähungen verringern
- grobes Brot, Frischkornmüsli und blähendes Gemüse vermeiden
- Kümmel-, Fenchel- und Anistee helfen bei Blähungen

Weiterführende Literatur:

Leitzmann, C.; et al.: Ernährung bei Krebs, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2000.

Biesalski, H.-K.; et al.: Gesund und bewusst essen bei Krebs, TRIAS Verlag, Stuttgart 1998