



Ernährung bei Krebstherapie

Gesundheit
kommt von Herzen.

 **Vinzenc
Kliniken**
Wien



Göttlicher Heiland
Krankenhaus Wien

Dornbacher Straße 20–30
1170 Wien

Fachklinik für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** und **Neurologie** mit Zentrum für **Gefäßmedizin** und **Chirurgie** sowie Spezialisierung auf **Altersmedizin**



Vinzenz Kliniken
Wien

Stumpergasse 13
1060 Wien

Fachklinik für den gesamten **Verdauungstrakt**, **Urologie**, **Onkologie** und **Psychosomatik**



St. Josef
Krankenhaus Wien

Auhofstraße 189
1130 Wien

Fachklinik mit **Eltern-Kind-Zentrum**, **Onkologie** und **Tumorchirurgie**



Herz-Jesu
Krankenhaus Wien

Baumgasse 20A
1030 Wien

Orthopädische Fachklinik mit hoher internistischer Expertise in **Rheumatologie**, **Osteologie** und **Remobilisation**



Orthopädisches Spital Speising
Wien

Speisinger Straße 109
1130 Wien

Fachklinik für den **Bewegungsapparat**

Unser Leitgedanke lautet „Gesundheit kommt von Herzen“ und Gemeinnützigkeit ist unser Prinzip. Die fünf Fachkliniken der Vinzenz Gruppe in Wien stehen allen Menschen offen – ohne Ansehen ihrer Konfession

und ihrer sozialen Stellung. Wir verbinden christliche Werte mit hoher medizinischer und pflegerischer Kompetenz und modernem, effizientem Management.

Vorwort

Dem Essen eine Seele geben

Essen hat für jede*n von uns eine besondere Bedeutung. Es nährt, es belohnt, es verbindet Menschen und Familien am Tisch, es ist Genuss und vieles mehr. In seinen wichtigsten Bestandteilen ist es der Treibstoff unseres Körpers.

Im Vergleich zu unseren Vorfahren leben wir mit sehr hoher Geschwindigkeit, haben oft Herz und Sinn für die richtige Nahrungsauswahl, Zeit für die schonende Zubereitung und Ruhe für den Genuss unserer Speisen verloren. Wir sind davon überzeugt: „Gesundheit kommt von Herzen“. Daher ist es den Mitarbeiter*innen in den Vinzenz Kliniken Wien wichtig, den Menschen als Ganzes zu betrachten – während des Aufenthaltes im Krankenhaus genauso wie zu Hause. Unsere Ernährungsexpert*innen haben für Sie Broschüren verfasst, die zeigen, wie Sie selbst mit der richtigen Ernährung für Ihre Genesung und für Ihre Gesundheit einen Beitrag leisten können.

Jeder Mensch kann mit seiner Ernährung den Genesungsprozess bzw. die Prophylaxe aktiv mitgestalten – und wir wollen Sie dabei aktiv unterstützen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine gesegnete Mahlzeit.



Stephan Lampl
Mag. Stephan Lampl
Geschäftsführer der
Vinzenz Gruppe



David Pötz
Mag. David Pötz Msc, LL.M.
Geschäftsführer der
Vinzenz Kliniken Wien

Ernährung und Lebensqualität

Eine ausgewogene und ausreichende Ernährung ist für jeden Menschen wichtig, besonders aber für Personen, die krank sind, unter einer belastenden Therapie stehen oder bereits eine Behandlung hinter sich haben.

Durch eine Krankheit oder im Rahmen einer Therapie kann der Energie- und Eiweißbedarf erhöht sein. Meist ist jedoch genau in diesem Fall die Ernährung unzureichend oder einseitig. Dadurch kann es zu einer Verschlechterung des Ernährungszustandes und folglich zu einer Reduzierung der Lebensqualität kommen. Es gibt zwar keine „Krebsdiät“, die Heilung in Aussicht stellen kann, doch kann man mit der richtigen Ernährung die Lebensqualität erheblich verbessern.

Während Sie auf Ihre Behandlung kaum Einfluss nehmen können, haben Sie eine gute Möglichkeit, durch Ihre Ernährung einen wichtigen Teil zur Therapie beizutragen und somit den Therapieerfolg positiv zu beeinflussen.

Diese Broschüre ist daher speziell für Menschen mit onkologischen Erkrankungen gedacht. Sie bietet einen Überblick über Nahrungsmittel, die dem Körper gut

tun – oder die man dem Wohlbefinden zuliebe bevorzugen sollte. Nützen Sie also die Chance, Ihre Therapie durch eine bedarfsgerechte Ernährung zu optimieren!

Die Ernährungsbedürfnisse von Tumorpatient*innen können sehr individuell sein. Die folgenden Informationen sollen eine Hilfestellung bieten, können aber ein Gespräch mit einer*einem Diätologin*/Diätologen* nicht ersetzen.

Durch die Erkrankung oder die (Chemo-) Therapie kann es zu einer deutlichen Einschränkung der Infektionsabwehr kommen. Um Infektionen vorzubeugen raten wir, insbesondere bei schwerer Leukozytopenie, vom Verzehr folgender Lebensmittel ab:

- ▶ rohes Fleisch oder roher Fisch (z. B. Beef Tatar, kalt geräucherter Lachs oder Sushi)
- ▶ rohe Eier (z. B. Tiramisu, sehr weiche Frühstückseier)
- ▶ Rohmilch und Produkte, die aus Rohmilch hergestellt werden (bevorzugen Sie pasteurisierte Produkte – hier ist eine sehr große Auswahl vorhanden)

Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Eier sollen gut durchgegart verzehrt werden.

Achten Sie außerdem auf gute Küchenhygiene wie z. B. Händewaschen vor der Zubereitung, Säubern von Flächen/ Utensilien nach dem Verarbeiten von rohen tierischen Lebensmitteln, tägliches Erneuern von Küchenschwämmen und -tüchern (oder Waschen bei mind. 60 °C).

Grapefruits, Pomeles (Pampelmuse) und deren Saft können Einfluss auf die Wirkung Ihrer Medikamente und Chemotherapie haben und sollten deshalb gemieden werden. Ebenso können bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln Wechselwirkungen entstehen. Besprechen Sie diese mit Ihrer*Ihrem Ärztin*/Arzt*.



Mit der bedarfsgerechten Ernährung kann man die Therapie positiv beeinflussen.

Kraftquelle Nahrung

Richtige Ernährung – bessere Lebensqualität

Nach heutigem Wissensstand gibt es keine Ernährungsform, mit der sich eine Krebserkrankung gezielt heilen lässt. Tumore und Krebszellen können weder „ausgehungert“ noch durch bestimmte Nahrungsmittel zerstört werden.

Andererseits können Sie mit einer gezielten Ernährung einiges bewirken: Mangelernährung, raschen Gewichtsverlust und verzögerte Wundheilung – die für onkologische Erkrankungen typischen Begleiterscheinungen – können Sie mit einem entsprechend zusammengestellten Speiseplan in Grenzen halten.

Mangelernährung bringt schlechte Lebensqualität

Ein häufiges Problem in Verbindung mit einer Krankheit ist Mangelernährung, die in unserer Überflussesgesellschaft oft unterschätzt wird: Selbst wenn Sie übergewichtig sind und Ihnen die Gewichtsabnahme als nicht so drastisch erscheint, ja vielleicht sogar willkommen ist, können Sie mangelernährt sein. Die Gewichtsabnahme, die sich im Rahmen einer intensiven Therapie einstellt, kommt in erster Linie durch einen Verlust der Muskulatur zustande und nicht durch eine Abnahme von Körperfett. Somit trägt dieser Gewichtsverlust zu einer deutlichen Verschlechterung des Allgemeinzustandes, einer verzögerten Wundheilung, einer längeren Krankenhausaufenthaltsdauer und einer Einschränkung der Lebensqualität bei. Dem Verlust von Muskelmasse können Sie entgegenwirken, indem Sie gezielt zu jeder Mahlzeit ein Nahrungsmittel mit hohem Eiweißgehalt auswählen (siehe Infobox rechts).

Kontrollieren Sie zweimal wöchentlich Ihr Gewicht mit der Waage, um bei Gewichtsverlust frühzeitig reagieren zu können.

Ernährungstipps bei unerwünschtem Gewichtsverlust

- ▶ Essen Sie 5–6 kleine Mahlzeiten täglich.
- ▶ Essen Sie alles, was Sie gerne mögen.
- ▶ Sie können Eiweiß in Form von natürlichen Lebensmitteln und Eiweißkonzentraten zu sich nehmen. Greifen Sie bei Bedarf zu Trinknahrungen.
- ▶ Verwenden Sie bewusst mehr hochwertige Fette (je nach ihrer Verträglichkeit).
- ▶ Schaffen Sie beim Essen eine angenehme Atmosphäre.
- ▶ Essen Sie, wenn möglich, in Gesellschaft.



Foto: shutterstock

Nährstoffreiche Zwischenmahlzeiten reduzieren die Gefahr eines unerwünschten Gewichtsverlustes.

Nahrungsmittel mit hohem Eiweißgehalt

Tierische Nahrungsmittel

- ▶ Fleisch, Wurst und Schinken
- ▶ Fisch, Schalen- und Krustentiere
- ▶ Eier
- ▶ Milch und Milchprodukte wie Käse, Topfen, Joghurt

Pflanzliche Nahrungsmittel

- ▶ Hülsenfrüchte (z.B.: Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen)
- ▶ Nüsse
- ▶ Getreide
- ▶ Sojaprodukte wie Tofu, Sojamilch, Sojajoghurt

Üppige Genüsse gegen Gewichtsverlust

Wird Ihr Stoffwechsel so sehr vom Tumor beeinflusst, dass Sie Gewicht verlieren, können Sie mit herkömmlicher Ernährung allein meist nicht wieder zunehmen. Sie können aber Ihr Gewicht halten oder zumindest den Gewichtsverlust reduzieren. Da krebserkrankte Personen aber häufig keine großen Mengen essen können, sollte der Speiseplan so oft wie möglich und je nach individueller Verträglichkeit mit Fett angereichert werden (z. B. durch hochwertige Pflanzenöle wie z. B. Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl, durch Butter, Margarine, Schlagobers, Sauerrahm, Speck). Fett liefert die meiste Energie – das bedeutet, dass eine kleine Fettmenge sehr viele Kalorien hat. Verwenden Sie daher bewusst keine Magerprodukte.

Wichtig ist außerdem eine hohe Eiweißzufuhr. Empfohlen werden 1,2 bis max. 1,5 g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Milch kann als Getränk einen wichtigen Eiweißlieferanten darstellen, da sie auch mit Eiweißpulver angereichert werden kann. Sie können auch vermehrt Eier verzehren (z. B. Legieren von Suppen, in Aufläufen, Süßspeisen oder hartgekochtes Ei). Auch eine Anreicherung mit diversen Nährstoffmodulen ist in Absprache mit Ihrer/Ihrem Ärztin*/Arzt* bzw.

Ihrer/Ihrem Diätologin*/Diätologen* möglich. Als Zwischenmahlzeiten eignen sich z. B. Topfcremen, Joghurts oder Trinknahrungen.



Foto: flyfloor/istock

Mit hochwertigen Energieträgern wie Fetten und Eiweiß angereicherte Nahrung ist besonders wertvoll.

Appetitlosigkeit und Übelkeit: Was hilft?

Das wirkt sich meist günstig aus

- ▶ Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten.
- ▶ Sorgen Sie für Abwechslung beim Essen.
- ▶ Essen Sie langsam; gut kauen ist wichtig.
- ▶ Essen Sie in Ruhe.
- ▶ Getränke in kleinen Schlucken trinken, gleichmäßig über den Tag verteilt (evtl. mit einem Strohhalm).
- ▶ Zum Essen nur kleine Mengen trinken (kann sonst zu Völlegefühl führen).
- ▶ Ein schön gedeckter Tisch und appetitlich angerichtete Speisen fördern den Appetit.
- ▶ Durch Gewürze kann der Appetit angeregt werden.
- ▶ Kalte Speisen und Getränke riechen oft weniger intensiv als warme.
- ▶ Die Zugabe von Zitronensaft in Getränken fördert den Geschmack.
- ▶ Verwenden Sie Trinknahrung.

Das wirkt sich oft ungünstig aus

- ▶ große Portionen
- ▶ starke Gerüche, besonders von Speisen
- ▶ bei Übelkeit: viel Fett, zu starkes Würzen, sehr süße Speisen
- ▶ heiße Speisen, da sie stärker riechen als lauwarmer oder kalte
- ▶ Nahrungsmittel, die Blähungen erzeugen (z. B. Kohlsorten, Hülsenfrüchte, Kohlensäure)
- ▶ Getränke zu den Mahlzeiten
- ▶ Essen kurz vor der Chemo-/Strahlentherapie (mindestens 1–2 Stunden Abstand halten)
- ▶ enge Kleidung um den Bauch (Gürtel)

Wie Sie den Appetit steigern und Übelkeit vermeiden können

- ▶ kleiner Aperitif vor dem Essen (nach ärztlicher Rücksprache)
- ▶ leichte Bewegung an der frischen Luft, Räume gut lüften
- ▶ Legen Sie einen Vorrat an verschiedenen Snacks (Salzgebäck, Butterkekse, ...), Fertiggerichten oder tiefgefrorenen Mahlzeiten an. Dann sind Sie immer vorbereitet, falls Sie plötzlich Appetit verspüren, und können ohne großen Aufwand schnell etwas zubereiten (lassen).
- ▶ Führen Sie ein Ernährungstagebuch. Das kann helfen, Speisen aufzudecken, die Sie besonders gut bzw. schlecht vertragen.
- ▶ Wenn die Chemotherapie bei Ihnen zu Übelkeit führt, essen Sie davor keine Ihrer Lieblings Speisen. Sie könnten eine Abneigung dagegen entwickeln.

- ▶ Gegen Übelkeit gibt es wirksame Medikamente, die Sie auch vorbeugend einnehmen können. Fragen Sie Ihre*n Ärztin*/Arzt* danach.

Wenn Sie sich häufig übergeben müssen, verlieren Sie viel Flüssigkeit und Mineralstoffe. Dann ist es besonders wichtig, dass Sie ausreichend trinken. Durch gezuckerten Tee, stark verdünnten milden Fruchtsaft und Salzgebäck können Sie dem Mineralstoffverlust entgegenwirken.



Foto: CGIssemann/Istock

Halten Sie Zwischenmahlzeiten für den kleinen Appetit bereit.

Den Geschmack anregen

Es kann passieren, dass sich durch die Chemo- oder Strahlenbehandlung Ihr Geschmackempfinden verändert. Diese Nebenwirkung verschwindet meistens nach Abschluss der Behandlung wieder. Probieren Sie bis dahin aus, ob Ihnen diese Tipps weiterhelfen können.

Das hilft bei Geschmacksstörungen

- ▶ Trinken Sie häufig kleine Mengen, um den schlechten Geschmack im Mund zu beseitigen.
- ▶ Wenn Sie einen metallischen Geschmack im Mund haben, versuchen Sie, mit Plastik- oder Holzbesteck zu essen.
- ▶ Zwingen Sie sich nicht, Lebensmittel zu essen, die Ihnen nicht schmecken.
- ▶ Probieren Sie bei einer Abneigung gegen rotes Fleisch (Rind, Lamm, Schwein) Geflügel, Putenfleisch oder Fisch.
- ▶ Wenn Sie Fleisch oder Wurst nicht gerne essen, versuchen Sie stattdessen frischen Fisch, Milchzubereitungen und Milchprodukte (Milchshakes, Breie, Pudding, Eis, Käse), Eier und Tofu.
- ▶ Verwenden Sie Zutaten, die nicht zu süß sind – das wird manchmal als unangenehm empfunden.
- ▶ Spülen Sie vor dem Essen den Mund aus, z. B. mit Pfefferminztee oder Zitronenwasser.
- ▶ Bonbons, Kaugummi und säuerliche Getränke können einen schlechten Geschmack im Mund vertreiben und helfen, den Speichelfluss anzuregen.
- ▶ Auch milde Gewürze wie Oregano, Basilikum, Petersilie oder Rosmarin können helfen.
- ▶ Berücksichtigen Sie Ihre Geschmacksvorlieben beim Abschmecken der Speisen.
- ▶ Sollten Sie eine stark belegte Zunge haben oder ein Brennen verspüren, sprechen Sie mit Ihrer*Ihrem Ärztin*/Arzt* über eine mögliche medikamentöse Behandlung (evtl. gegen Pilzkrankungen, Entzündungen).
- ▶ Mundtrockenheit kann ebenfalls eine Ursache für Geschmacksstörungen sein. Beachten Sie hier bitte die „Tipps gegen trockenen Mund“.
- ▶ Wenn Sie Entzündungen im Mundbereich haben, meiden Sie saure Lebensmittel und Getränke. Kohlensäurehaltige Getränke können ebenfalls Schmerzen im Mund verstärken.

Wenn Kauen und Schlucken schwerfallen

Kreberkrankungen im Mund und/oder in der Speiseröhre können zu Kau- und Schluckbeschwerden führen, ebenso Chemotherapie und Strahlentherapie.

- ▶ Lassen Sie sich beim Essen und Trinken nicht ablenken, sondern konzentrieren Sie sich auf die Mahlzeit.
- ▶ Trinken Sie nicht zu heiß und nicht zu kalt und kauen Sie gut. Jeder Bissen soll im Mund zu einem Brei zerkaut werden.
- ▶ Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung beim Essen.
- ▶ Trinken Sie evtl. mit einem Strohhalm.
- ▶ Vermeiden Sie kohlenstoffhaltige Getränke. Trinken Sie stattdessen stilles Wasser, Leitungswasser oder Tee.
- ▶ Essen Sie keine trockenen, harten oder bröselnden Lebensmittel (z. B. Salzstangen, Rohkost, Brotkruste, Nüsse, Cracker, Zwieback).
- ▶ Bevorzugen Sie stattdessen weiche, dickflüssige oder auch pürierte, saftige Kost (z. B. Fleisch oder Fisch in Sauce, Eier mit Cremespinat oder Sauce, Nudeln mit Saft, passiertes Obst mit Joghurt und Gemüse).
- ▶ Reichern Sie Lebensmittel mit Butter, Schlagobers, Sauerrahm, Crème fraîche, Mayonnaisen oder Öl an, dann lassen sie sich besser schlucken.
- ▶ Vermeiden Sie Lebensmittel, die am Gaumen kleben.
- ▶ Wenn Sie Schluckbeschwerden haben, kann es sinnvoll sein, flüssige Speisen oder Getränke einzudicken. Die Industrie bietet hier neutral schmeckende Eindickungsmittel an.
- ▶ Sind bei Ihnen Hals und Bronchien verschleimt, versuchen Sie, Frischmilch gelegentlich durch Sauermilch, Kefir und Sojadrinks zu ersetzen.

Tipps gegen trockenen Mund

Strahlenbehandlungen im Kopfbereich können zu verminderter Speichelproduktion führen.

- ▶ Trinken Sie häufig kleine Mengen, um die Mundschleimhaut anzufeuchten.
 - ▶ Halten Sie Ihre Lippen feucht, z. B. mit einem feuchten Schwamm oder Lappen. Mit Wasser oder Tee gefüllte Pumpsprühfläschchen können ebenfalls helfen, den Mund anzufeuchten. Verwenden Sie dafür z. B. Fenchel- oder Zitronentee. Salbei, Kamille und Malve hingegen wirken austrocknend.
 - ▶ Regen Sie den Speichelfluss mit Zitronen- oder Orangenlimonade oder mit Lebensmitteln, die mit Zitrone aromatisiert wurden, an. Auch saures Obst kann helfen.
Vorsicht: Probieren Sie diesen Tipp nicht bei Schleimhautentzündungen oder saurem Geschmack im Mund aus!
 - ▶ Saftige Speisen wie Eintöpfe, Geschnetzeltes, Cremes und Puddings erleichtern die Nahrungsaufnahme.
 - ▶ Essen Sie keine trockenen, krümeligen oder bröselnden Lebensmittel.
 - ▶ Essen Sie viele kleine Mahlzeiten, nehmen Sie nur kleine Bissen und kauen Sie diese lange. Das kann den Speichelfluss verbessern.
- Trinken Sie kleine Mengen dazu.
- ▶ Sie können den Speichelfluss auch mit Kaugummis und sauren Drops anregen. Wählen Sie dabei nicht nur zuckerfreie Sorten, da diese oft Zuckeraustauschstoffe enthalten und dadurch – in größeren Mengen genossen – zu Blähungen und Durchfall führen können.
 - ▶ Sprechen Sie mit Ihrer*Ihrem Ärztin*/Arzt* über eine etwaige Behandlung mit Zitronen-Wattestäbchen oder Speichelersatzprodukten.



Zitronen- und Orangenlimonade regen den Speichelfluss an.



Foto: margouillatphotos/iStock

Lieber viele kleine Mahlzeiten.



Foto: AnnaPustynnikova/iStock

Breiige oder flüssige Kost ist angenehmer zu essen.

Tipps bei Entzündungen im Mundbereich

Entzündungen der Schleimhäute im Mund durch Chemo- und Strahlentherapie sind besonders unangenehm, da sie das Essen sehr schmerzhaft machen. Achten Sie auf eine gute und sorgfältige Mundhygiene.

- ▶ Essen Sie lieber viele kleine Mahlzeiten als wenige große.
- ▶ Vermeiden Sie harte und bröselige Speisen, die besonders stark im Mund kratzen.
- ▶ Trinken Sie zum Essen in kleinen Schlucken und feuchten Sie auf diese Weise die Speisen an.
- ▶ Bevorzugen Sie weiche, breiige oder flüssige Kost.

- ▶ Meiden Sie Lebensmittel, die die Schleimhäute zusätzlich reizen. Dazu gehören Zitrusfrüchte, starke und scharfe Gewürze und stark Gesalzenes. Sehr säurehaltig sind Essig, Ananas, Orangen, Mandarinen, Zitronen, Grapefruits, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Rhabarber, Tomaten, Fruchtsäfte und Fruchtttees. Im Sortiment für Babynahrung gibt es säurearme Fruchtsäfte, die Sie vielleicht besser vertragen.
- ▶ Achten Sie auf wohl temperierte Speisen. Zu heiße Speisen und Getränke reizen die Mundschleimhaut zusätzlich.
- ▶ Eventuell können Ihnen vor dem Essen angewendete Lokalanästhetika Linderung verschaffen. Sprechen Sie diesbezüglich mit Ihrer*Ihrem Ärztin*/Arzt*.

Was hilft gegen Sodbrennen?

Sodbrennen entsteht, wenn Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließt (Reflux). Passiert dies über einen längeren Zeitraum, kann sich dadurch die Speiseröhre entzünden.

- ▶ Essen Sie über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten (etwa 5–7).
- ▶ Lassen Sie sich beim Essen Zeit und kauen Sie gut.
- ▶ Vermeiden Sie Bohnenkaffee, schwarzen Tee, Pfefferminztee, Schokolade, Kohlensäure, Alkohol. Diese Lebensmittel und auch Nikotin führen häufig



Foto: yelenayemchuk/123RF.com

Essen Sie Mandeln, diese können die Beschwerden vermindern.

- zu Sodbrennen.
- ▶ Auch sehr fette und stark gezuckerte Speisen und Getränke sind ungünstig.
- ▶ Sehr saure oder scharf gewürzte Speisen können ebenfalls Probleme verursachen.
- ▶ Essen Sie Mandeln, diese können die Beschwerden vermindern.
- ▶ Achten Sie darauf, was bei Ihnen zu Sodbrennen führt, und meiden Sie diese Lebensmittel. Führen Sie ein Ernährungstagebuch – dann können Sie besser feststellen, was Sie gut oder weniger gut vertragen.
- ▶ Wenn Sie sich nach dem Essen ausruhen möchten, legen Sie sich so hin, dass Ihr Oberkörper eine Schräglage von mindestens 45 Grad aufweist – so kann die Magensäure nicht so schnell in die Speiseröhre aufsteigen.
- ▶ Essen Sie mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr, damit der Magen genug Zeit hat, sich zu entleeren.
- ▶ Meiden Sie enge Kleidung um den Bauch (Gürtel, enge Hose).

Erleichterung bei Verstopfung

Verstopfung kann durch bestimmte Medikamente, z. B. stark wirksame Schmerzmittel, hervorgerufen werden. Diese Nebenwirkung wird von vielen Betroffenen als sehr störend empfunden, lässt sich aber durch folgende Tipps mildern:

- ▶ Achten Sie auf reichliche Flüssigkeitszufuhr, etwa zwei Liter pro Tag. Trinken Sie morgens auf nüchternen Magen ein Glas warmes Wasser, dem Sie etwas Milchzucker hinzufügen.
- ▶ Versuchen Sie, nach Ihren Möglichkeiten, vermehrt Bewegung auszuüben.
- ▶ Empfehlenswert ist auch ein lösliches Ballaststoffpulver, erhältlich in der Apotheke. Im Einzelfall ist der Einsatz von Medikamenten unabdingbar.
- ▶ Achten Sie auf Ihre individuellen Verträglichkeiten und essen Sie mehr Ballaststoffe, z. B. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen), Gemüse und Salate als Rohkost sowie frisches Obst.

Tipp: Steigern Sie langsam die Menge, die Sie davon essen, und kauen Sie gut, da sonst die Gefahr besteht, dass Sie Blähungen und Bauchschmerzen bekommen.

- ▶ Verzehren Sie vermehrt milchsaure Produkte wie Joghurt, Sauermilch oder Buttermilch.

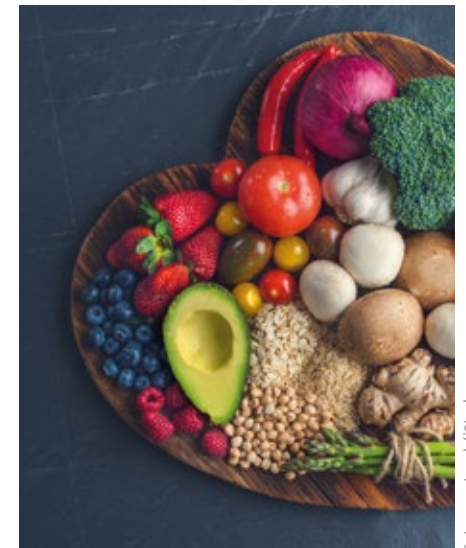


Foto: courtneyk/istock

Viele Ballaststoffe durch frisches Gemüse, Obst und Vollkornprodukte.

Ernährung bei Durchfall

Durchfall kann als Nebenwirkung von Chemo- oder Strahlentherapie auftreten. Dauert er nicht länger als einen Tag, so ist es am wichtigsten, viel zu trinken. Bei länger andauerndem Durchfall sind weitere Empfehlungen zu beachten.

- ▶ **Flüssigkeit:** Trinken Sie mindestens 2–3 Liter pro Tag, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Besonders geeignet sind verdünnte milde Fruchtsäfte, Sirup mit kohlenstoffarmem Mineralwasser, isotope Getränke (siehe Rezepte auf der nächsten Seite), Schwarztee oder leicht gezuckerte Tees mit einer Prise Salz.
- ▶ **Stopfende Nahrungsmittel:** Wasserkakao, schwarzer/grüner Tee (10–20 Minuten ziehen lassen), bittere Schokolade, getrocknete Heidelbeeren und daraus hergestellter Tee, weißer Reis, Zwieback, Biskotten, altbackenes Weißbrot, roher geriebener Apfel, zerdrückte Banane, Karottensuppe, Haferschleim- oder Grießsuppe

- ▶ Vermeiden Sie Zuckeraustauschstoffe (Sorbit, Xylit, Mannit, Isomalt, Maltit, Lactit, Polydextrose) und Fruchtzucker in größeren Mengen, da diese abführend wirken können. Diese Stoffe sind oft in Bonbons, Kaugummis und zuckerreduzierten Produkten enthalten. Süßstoffe (Saccharin, Aspartam, Cyclamat, Acesulfam-K, Thaumatin, Neohesperidin, Sucralose) sind kein Problem.
- ▶ Essen Sie nach den Richtlinien der leichten Vollkost. Meiden Sie rohes Gemüse und Obst (außer Banane), grobe Vollkornprodukte, sehr fette Speisen, starken Kaffee, Alkohol und zu viel Kohlensäure.
- ▶ Große Mengen an Milchzucker (Milch, Buttermilch, Molke) können abführend wirken. Steigen Sie vorübergehend auf sogenannte laktosefreie Milchprodukte um.
- ▶ Sprechen Sie mit Ihrer*Ihrem Ärztin*/Arzt*, wenn der Durchfall mehrere Tage andauert.

Heidelbeertee

3 EL getrocknete Heidelbeeren

½ l kaltes Wasser

20 g Traubenzucker

0,5 g Kochsalz

Zubereitung

Getrocknete Heidelbeeren mit dem Mörser zerstampfen, mit kaltem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten kochen. Den Tee abgießen, Traubenzucker und Salz dazugeben. Schluckweise über den Tag verteilt trinken.

Isotones Getränk

60 ml Holunderblütensirup

(oder anderer Sirup)

940 ml Trinkwasser

1,5 g Kochsalz



Foto: Elena Malinteksy/123RF.com

Ausreichendes Trinken gleicht den Flüssigkeitsverlust wieder aus.

Trinknahrungen, Zusatznahrungen

Wenn Sie vorübergehend zu wenig Kalorien und Eiweiß aufnehmen können und/oder Schwierigkeiten beim Schlucken haben, lässt sich mit flüssiger, energiereicher Trinknahrung Ihre Energieversorgung sichern.

- ▶ Eine genau festgelegte, umfangreiche Nährstoffmischung ist in einem Produkt vereint.
- ▶ Flüssigkeit lässt sich oft besser aufnehmen als feste Nahrung.
- ▶ Für unterschiedliche Bedürfnisse gibt es unterschiedliche Produkte in vielen Geschmacksrichtungen – sie eignen sich daher gut als Zwischenmahlzeit.
- ▶ Bei Bedarf sind einige Produkte auch als ausschließliche Ernährung einsetzbar. Sprechen Sie darüber mit Ihrer*Ihrem Diätologin*/Diätologen*.
- ▶ Trinknahrung wird unter strengen Hygienevorschriften hergestellt. Das kann bei Betroffenen, die stark infektiösgefährdet sind (z. B. während einer Chemotherapie oder nach einer Stammzellentransplantation) hilfreich sein. Trinknahrung eignet sich gut als Zwischenmahlzeit. Nehmen Sie diese schluckweise zu sich.

So können Sie Abneigungen entgegenwirken

- ▶ Sie können die Trinknahrung pur einnehmen oder verdünnen (mit Wasser, säurearmen Säften, Tee oder Milch). Denken Sie daran, dass Sie bei verdünnter Form insgesamt mehr Flüssigkeit trinken müssen, um die gleiche Menge an Nährstoffen aufzunehmen.
- ▶ Die neutrale Geschmacksrichtung eignet sich gut, um sie anderen Speisen beizumischen.
- ▶ Die Hersteller bieten Rezeptbücher an, wie Sie diese Produkte z. B. zu Geflügelsuppe, Omelett mit Käse, Tiramisu, Bananenflip usw. verarbeiten können.

Nährstoffmodule

Um Nahrungsmittel/Speisen mit Energie und/oder Eiweiß anzureichern, können Nährstoffmodule verwendet werden. Sie können diese mit verschiedenen Nahrungsmitteln und Getränken mischen. Dabei verändert sich weder

der Geschmack noch die Verträglichkeit der Lebensmittel. Sie erhalten Nährstoffmodule in Apotheken. Haben Sie einen erhöhten Eiweißbedarf, können Sie Ihren Nahrungsmitteln Eiweißkonzentrate beimischen. Fragen Sie auf jeden Fall Ihre*n Ärztin*/Arzt*, ob für Sie eine Eiweißanreicherung infrage kommt, denn Voraussetzung dafür ist, dass Ihre Nieren voll funktionsfähig sind. Außerdem ist es wichtig, dass Sie dabei viel trinken.

Die Psyche isst mit

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“ Dieses Sprichwort zeigt deutlich, dass Essen und Trinken nicht nur wichtig sind, um den Körper mit der notwendigen Energie und allen Nährstoffen zu versorgen. Speisen und Getränke sind auch für Ihr seelisches Wohlbefinden wichtig und tragen wesentlich zu Ihrer Lebensqualität bei.



Geschmacksneutrale Trinknahrung kann man mit einfachen Zutaten zu schmackhaften Gerichten verarbeiten.

Kalorienreiche Rezepte je 2 Personen

Kürbiscremesuppe



Foto: annapustynnikova/fotolia.com

- 2 EL Rapsöl
- 1 kl. Zwiebel
- 50g Wurzelwerk
(Karotten, Sellerie, Petersilie)
- ¼l Gemüsebrühe
- 150g Kürbis
- 50ml Schlagobers
- Salz, Muskatnuss, Pfeffer
- 1 EL Kürbiskernöl
- 30g Kürbiskerne

Zubereitung

Gehackte Zwiebel mit geschnittenem Gemüse in Öl andünsten und mit Gemüsebrühe aufgießen. Den gewürfelten Kürbis mitkochen lassen, dann mit Gewürzen abschmecken und mit einem Mixstab pürieren. Schlagobers und/oder Eiweißpulver unterrühren. Beim Servieren mit Kürbiskernöl und Kernen dekorieren.

Kräuter-Avocado-Topfen



Foto: Lena_Zajchikova/istock

- 250 g Topfen (20% Fett)
- 60 ml Vollmilch
- 2 Frühlingszwiebeln
- 6 TL Kräuter, frisch oder tiefgekühlt
- ½ Avocado
- Salz, Pfeffer, Spritzer Zitronensaft, etwas Zucker

Zubereitung

Den Topfen mit Milch cremig verrühren. Kräuter fein hacken, Frühlingszwiebeln fein schneiden, Avocado schälen und kleinwürfelig schneiden. Alle Zutaten vermischen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Passt gut zu Salzkartoffeln, Bratkartoffeln, Ofenkartoffeln und Gebäck.

Vanillepuddingcreme



Foto: Africa Studio/fotolia.com

- 250 ml Vollmilch
- ½ Pkg. Vanillepuddingpulver
- 100 ml Trinknahrung Vanillegeschmack
- 100 g Mascarpone oder Topfen (40% Fett)
- 1 EL Kristallzucker
- 50 ml Schlagobers

Zubereitung

Vanillepudding zubereiten und überkühlen lassen. Trinknahrung und Mascarpone oder Topfen in den Pudding rühren, zuckern und kalt stellen. Je nach Geschmack Obststücke oder Obstmus unterrühren und mit geschlagenem Obers garnieren.

Kontakt

Vinzenz Kliniken Wien GmbH

Gumpendorfer Straße 108 · 1060 Wien

T: +43 1 59988-0

vkw@vinzenzgruppe.at · www.vinzenzkliniken.wien