



## Ernährung bei Krebstherapie

Gesundheit  
kommt von Herzen.

 **Vinzengruppe**

Gesundheit  
kommt von Herzen.

 **Vinzenz  
Gruppe**

[www.vinzenzgruppe.at](http://www.vinzenzgruppe.at)

Wir verbinden christliche Werte mit hoher medizinischer und pflegerischer Kompetenz und modernem, effizientem Management. Gemeinnützigkeit ist unser Prinzip. Unsere Einrichtungen stehen allen Menschen offen – ohne Ansehen ihrer Konfession und ihrer sozialen Stellung.

#### **Barmherzige Schwestern Krankenhaus Wien**

Fachklinik für den gesamten Verdauungs- und urologischen Bereich, Onkologie und Psychosomatik.  
[www.bhswien.at](http://www.bhswien.at)

#### **Ordensklinikum Linz**

Hochwertige Krankenhausmedizin mit komplettem Versorgungsangebot sowie spitzenmedizinische Schwerpunkte an zwei Standorten.  
[www.ordensklinikum.at](http://www.ordensklinikum.at)

#### **Barmherzige Schwestern Krankenhaus Ried**

Schwerpunkt-Krankenhaus mit komplettem Versorgungsangebot und besonderer Expertise in Onkologie, Orthopädie, Neurologie und Gefäßmedizin.  
[www.bhsried.at](http://www.bhsried.at)

#### **Orthopädisches Spital Speising Wien**

Internationale Spezialklinik für sämtliche Erkrankungen des Bewegungsapparates.  
[www.oss.at](http://www.oss.at)

#### **St. Josef Krankenhaus Wien**

Eltern-Kind-Zentrum, Tumorzentrum mit Spezialisierung auf Brust, Darm, Magen und Speiseröhre.  
[www.sjk-wien.at](http://www.sjk-wien.at)

#### **Göttlicher Heiland Krankenhaus Wien**

Fachklinik für Gefäßmedizin, Herzerkrankungen, Neurologie und Chirurgie, insbesondere für ältere Menschen.  
[www.khgh.at](http://www.khgh.at)

#### **Herz-Jesu Krankenhaus Wien**

Orthopädische Fachklinik im Herzen Wiens mit hoher internistischer Expertise in Rheumatologie, Osteologie und Remobilisation.  
[www.kh-herzjesu.at](http://www.kh-herzjesu.at)

#### **Barmherzige Schwestern Pflege & Wohnen**

Die persönlichste Alternative beim Wohnen mit Pflege- und Betreuungsbedarf mit Standorten in Wien und Niederösterreich.  
[www.bhs.or.at](http://www.bhs.or.at)

#### **HerzReha Bad Ischl Herz-Kreislauf-Zentrum**

Rehabilitation bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettstoffwechselstörungen.  
[www.herzreha.at](http://www.herzreha.at)

## Vorwort

### Dem Essen eine Seele geben

Essen hat für jede bzw. jeden 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. Essen kann heilsam wirken oder aber krank machen.

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 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der Vinzenz Gruppe wichtig, den Menschen als Ganzes zu betrachten – während des Aufenthaltes im Krankenhaus genauso wie zu Hause. Daher haben wir für Sie Broschüren verfasst, die zeigen, wie Sie selber mit der richtigen Ernährung für Ihre Genesung und für Ihre Gesundheit einen Beitrag leisten können.

Jede bzw. jeder kann mit ihrer bzw. seiner Ernährung den Genesungsprozess bzw. die Prophylaxe aktiv mitgestalten – und wir von der Vinzenz Gruppe wollen Sie dabei aktiv unterstützen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine gesegnete Mahlzeit.



*Dr. Michael Heinisch*

**Dr. Michael Heinisch**  
Geschäftsführer und Vorsitzender  
der Geschäftsleitung der  
Vinzenz Gruppe



*Mag. Stephan Lampl*

**Mag. Stephan Lampl**  
Mitglied der Geschäftsleitung  
der Vinzenz Gruppe  
Region Ostösterreich



*Mag. Anna Parr*

**Mag.<sup>a</sup> Anna Parr**  
Mitglied der Geschäftsleitung  
der Vinzenz Gruppe  
Pflege, Rehabilitation,  
ambulante Dienste

Fotos: Vinzenz Gruppe, Peter Mayr (1), Astrid Bartl (2)

Foto: Barmherzige Schwestern Krankenhaus 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 Energiebedarf 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 Tumorpatientinnen und -patienten können sehr individuell sein. Die folgenden Informationen sollen eine Hilfestellung bieten, können aber ein Gespräch mit einer Diätologin bzw. einem Diätologen nicht ersetzen.

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

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)

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 und Grapefruitsaft 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 Ärztin bzw. Ihrem 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. Für all diese Empfehlungen gilt, dass es keine wissenschaftlichen Untersuchungen gibt, die diese Wirkungen bestätigen.

Andererseits können Sie mit einer gezielten Ernährung schon 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 Überflusgesellschaft oft unterschätzt wird: Selbst wenn Sie vielleicht etwas 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. Dagegen können Sie jedoch etwas tun.

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: saschanti/fotolia.com

Nährstoffreiche Zwischenmahlzeiten reduzieren die Gefahr eines unerwünschten Gewichtsverlustes.

### Nahrungsmittel mit hohem Eiweißgehalt

#### Tierische Nahrungsmittel

- ▶ Fleisch, evtl. Wurst
- ▶ Fisch, Schalen- und Krustentiere
- ▶ Eier
- ▶ Milchprodukte wie Käse, Topfen, Joghurt

#### Pflanzliche Nahrungsmittel

- ▶ Hülsenfrüchte
- ▶ 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. 1,5g 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 Kohlenhydraten ist in Absprache mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt/Ihrer Diätologin bzw.

Ihrem Diätologen, z. B. in Form von Maltodextrin-6 (geschmacksneutrales Pulver), möglich. Als Zwischenmahlzeiten eignen sich z. B. Topfencrème, 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 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 Ärztin bzw. Ihren 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 Plastikbesteck zu essen.
- ▶ Zwingen Sie sich nicht, Lebensmittel zu essen, die Ihnen nicht schmecken.
- ▶ Ersetzen Sie rotes Fleisch (Rind, Lamm, Schwein) durch weißes (Geflügel) bei einer Abneigung dagegen.
- ▶ 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.
- ▶ 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 Ärztin bzw. Ihrem 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 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 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.
- ▶ 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!
- ▶ 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 Ärztin bzw. Ihrem Arzt über eine etwaige Behandlung mit Zitronen-Wattestäbchen oder Speichlersatzprodukten.



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. Außerdem können sie leicht zu Pilzkrankungen im Mund führen.

- ▶ 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.
- ▶ Eventuell können Ihnen vor dem Essen angewendete Lokalanästhetika Linderung verschaffen. Sprechen Sie diesbezüglich mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem 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 zu Sodbrennen.



Foto: yelenayemchuk/123RF.com

Essen Sie Mandeln, diese können die Beschwerden vermindern.

- ▶ 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).

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 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.

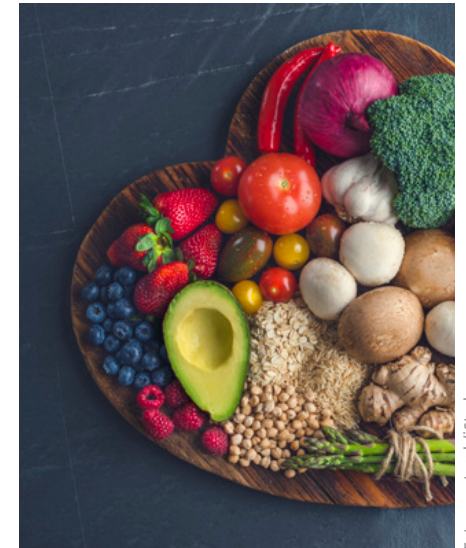


Foto: courtmeyk/15Stock

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 kohlenstoffarmen 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 Diabetikerprodukten enthalten. Süßstoffe (Saccharin, Aspartam, Cyclamat, Acesulfam-K, Thaumatin, Neohesperidin, Sucralose) sind kein Problem.
- ▶ Meiden Sie rohes Gemüse und Obst (außer Banane), grobe Vollkornprodukte, sehr fette Speisen, starken Kaffee, Alkohol und Kohlensäure.
- ▶ Große Mengen an Milchzucker (Milch, Buttermilch, Molke) können abführend wirken. Steigen Sie vorübergehend auf sogenannte laktosefreie Milchprodukte um.
- ▶ Essen Sie nach den Richtlinien der leichten Vollkost.
- ▶ Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, wenn der Durchfall mehrere Tage andauert.

## Erleichterung bei Verstopfung

### 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 Maitenleky/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 auch gut als Zwischenmahlzeit.
- ▶ Bei Bedarf sind einige Produkte auch als ausschließliche Ernährung einsetzbar.
- ▶ Trinknahrung wird unter strengen Hygienevorschriften hergestellt. Das kann bei Betroffenen, die stark infektionsgefährdet sind (z. B. während einer Chemotherapie oder nach einer Stammzellentransplantation) hilfreich sein.

### 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.

### Maltodextrin und Eiweißpulver

Um Nahrungsmittel/Speisen mit Energie anzureichern, werden gerne Pulver aus Maisstärke verwendet. Sie können diese mit ganz verschiedenen Nahrungsmitteln und Getränken mischen. Angeboten wird Maltodextrin-6. Die genauen Angaben finden Sie auf der Verpackung. Maltodextrin-6 bietet den Vorteil,

dass sich weder der Geschmack noch die Verträglichkeit der Lebensmittel verändern. Allerdings liefert Maltodextrin-6 – abgesehen von Energie – keine wertvollen Nährstoffe. Sie erhalten es in Apotheken. Haben Sie einen erhöhten Eiweißbedarf, können Sie Ihren Nahrungsmitteln Eiweißkonzentrate beimischen. Fragen Sie auf jeden Fall Ihre Ärztin bzw. Ihren 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
- 50 g Wurzelwerk  
*(Karotten, Sellerie, Petersilie)*
- ¼ l Gemüsebrühe
- 150 g Kürbis
- 50 ml Schlagobers
- Salz, Muskatnuss, Pfeffer
- 1 EL Kürbiskernöl
- 30 g 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 evtl. Maltodextrin 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.





## **Impressum**

Erstellt von:  
Ernährungsexpertinnen und -experten der Vinzenz Gruppe  
Projektleitung: Dr. Brigitte Erlacher  
3. Auflage 2018

Redaktion, Koordination und Abwicklung:  
Annemarie Kramser  
Sandra Preisenhammer

Layout:  
section.d design communication GmbH

Druck:  
Salzkammergut Media

Fotocredits Cover:  
Africa Studio/fotolia.com

Quellen:  
Österreichische Krebshilfe; Ernährung und Krebs  
Deutsche Krebshilfe; Ernährung bei Krebs

## Kontakt

Vinzengruppe Krankenhausbeteiligungs-  
und Management GmbH

Gumpendorfer Straße 108 · 1060 Wien

T: +43 1 59988-0

[office@vinzengruppe.at](mailto:office@vinzengruppe.at) · [www.vinzengruppe.at](http://www.vinzengruppe.at)