

02/2015 | 3. März

Essen und Trinken während der Krebstherapie

DGE-Infothek gibt Ernährungstipps für Krebskranke

■ Kurzversion:

(dge) Pro Jahr lautet für ca. 480 000 Menschen in Deutschland die Diagnose Krebs.¹ Dies stellt für Betroffene eine der größten Herausforderungen in ihrem Leben dar. Von diesem Moment an ist das Leben aus dem Gleichgewicht. Die folgenden Therapien, wie Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung, machen die ersten Wochen und Monate nach der Diagnose nicht leichter, denn sie bringen zahlreiche Nebenwirkungen mit sich. Umso wichtiger ist es, dass der Patient sich – so gut es geht – wohl fühlt und der Körper während der schweren Belastung optimal mit Energie und Nährstoffen versorgt ist. Denn ein Gewichtsverlust führt fast immer zu einer schlechteren Verträglichkeit und einer geringeren Wirksamkeit der Krebstherapie. Der Ernährung kommt somit eine Schlüsselfunktion zu. Eine generelle Ernährungsempfehlung gibt es jedoch nicht, denn die Ernährung muss individuell an die Bedürfnisse des Krebskranken angepasst werden.

Krebspatienten leiden häufig unter Appetitverlust, Geruchs- und Geschmacksveränderungen bis hin zu Aversionen gegen bestimmte Lebensmittel. Auch Kau- und Schluckbeschwerden, Mundtrockenheit, Bauch- oder Magenschmerzen, Völlegefühl, Durchfall, Verstopfung, Übelkeit und Erbrechen belasten den Kranken zusätzlich. Wie der Patient den Neben- und Nachwirkungen der Krebstherapie am besten begegnet, beschreibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) in ihrer 32-seitigen neuen Infothek „Essen und Trinken während der Krebstherapie“. Sie zeigt, wie Betroffene trotz zahlreicher Beschwerden einem Gewichtsverlust entgegenwirken und Mangelernährung verhindern können. Falls massive Ernährungsprobleme auftreten, erklärt sie, wie Trinknahrung und künstliche Ernährung die Situation verbessern.

Immer wieder wird berichtet, dass eine bestimmte „Krebsdiät“ eine Krebskrankheit verhindert oder gar heilen kann. Oftmals sollen bei diesen Krebsdiäten hochkomplexe Regeln eingehalten werden, die sich untereinander teilweise widersprechen und aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht nachvollziehbar sind. Tatsächlich gibt es für die Wirksamkeit solcher Krebsdiäten keinerlei wissenschaftliche Belege. Die DGE lehnt derlei Diäten ab.

¹ Robert Koch-Institut und die Gesellschaft der epidemiologischen Krebsregister in Deutschland e.V.: Krebs in Deutschland 2009/2010. 9. Ausgabe. Berlin, 2013



Eine druckfähige Abbildung ist verfügbar unter:
<https://www.dge.de/press/pm/essen-und-trinken-waehrend-der-krebstherapie/>

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V. (DGE)

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

2 244 Zeichen (mit Leerzeichen)

■ Hintergrundinformation:

Strahlen- oder Chemotherapie wirken besonders auf schnell wachsende Zellen ein. Sie schädigen insbesondere die Schleimhäute in Mund, Rachen und im Magen-Darm-Trakt. Dadurch ist der Appetit häufig vermindert und Mund und Rachen können sich schmerzhaft entzünden. Übelkeit, Erbrechen, Durchfälle, Blähungen oder Verstopfungen treten ebenso auf. Während dieser hoch belastenden Phase ist es wichtig, die Beschwerden ernst zu nehmen und Magen und Darm nicht zu überreizen. Gerade jetzt ist eine energie- und nährstoffangepasste Ernährung besonders wichtig. Über den Tag verteilte kleine, aber kalorienreiche Mahlzeiten und Snacks decken den Energiebedarf besser als zwei oder drei größere Mahlzeiten. Weiche, säurearme Lebensmittel sind angenehmer zu schlucken. Der Körper braucht insbesondere nach der Chemotherapie genügend Flüssigkeit, um die verabreichten Medikamente wieder auszuspülen. Kohlen säurearmes Wasser, säurearme Säfte, Schorlen und Tees eignen sich hierfür. Eine entspannte Essatmosphäre ohne Zwang entlastet die Betroffenen. Hilfe durch Angehörige beim Einkaufen und Kochen vermeidet Zeitdruck und verschafft die nötige Ruhe. Bei anhaltenden Beschwerden ist eine qualifizierte Ernährungsberatung empfehlenswert. Insbesondere nach einer Operation im Magen-Darm-Bereich ist es ratsam, einen Facharzt aufzusuchen und eine qualifizierte Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen.

Die 32-seitige DGE-Infothek beschreibt die Entstehung von Krebs, seine Behandlungsmöglichkeiten und zeigt die Risiken für Mangelernährung auf. Für die einzelnen Beschwerden macht sie Krebskranken konkrete Vorschläge zur Lebensmittelauswahl und zum Verzicht. Die Broschüre kann unter der Artikelnummer 123037 zum Preis von 1,00 EUR zuzüglich Versandkosten beim DGE-Medienservice bestellt werden: Tel.: 0228 9092626, Fax: 0228 9092610, E-Mail: info@dge-medianservice.de, www.dge-medianservice.de.

4 124 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Isabelle C. Keller
Tel.: 0228 3776-643 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: keller@dge.de
DGE-Pressinfos im Internet: www.dge.de