
ERNÄHRUNG BEI KREBS

ANTWORTEN. HILFEN. PERSPEKTIVEN.



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG 
KREBSGESELLSCHAFT

Diese Broschüre entstand in Zusammenarbeit der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft.

Herausgeber

Stiftung Deutsche Krebshilfe
Buschstraße 32
53113 Bonn
Telefon: 02 28 / 7 29 90-0
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Text und fachliche Beratung

Dr. oec. troph. K.-H. Krumwiede
Klinikum Nürnberg Nord
Medizinische Klinik 6
Abteilung für Ernährungsberatung
und Oecotrophologie
Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1
90419 Nürnberg

Dr. med. J. Arends
Universitätsklinikum Freiburg
Klinik für Innere Medizin I
Hämatologie, Onkologie und Stammzelltransplantation
Hugstetter Str. 55
79106 Freiburg

Text und Redaktion

Isabell-Annett Beckmann, Stiftung Deutsche Krebshilfe
Sandra von dem Hagen, Stiftung Deutsche Krebshilfe

Stand 1 / 2020

ISSN 0946-4816
046 0019

Dieser blaue Ratgeber ist Teil einer Broschürenserie, die sich an Krebsbetroffene, Angehörige und Interessierte richtet. Die Broschüren dieser Reihe informieren über verschiedene Krebsarten und übergreifende Themen der Krankheit.

Die blauen Ratgeber geben **ANTWORTEN** auf medizinisch drängende Fragen. Sie bieten konkrete **HILFEN** an, um die Erkrankung zu bewältigen. Und zeigen **PERSPEKTIVEN** auf für ein Leben mit und nach Krebs.

INHALT

VORWORT 5

EINLEITUNG 7

DIAGNOSE KREBS – WIE GEHT ES WEITER? 9

Im Kampf gegen den Krebs:

Die drei Säulen der Krebsbehandlung 11

Operation 11

Chemotherapie 12

Strahlentherapie (*Radiotherapie*) 13

ERNÄHRUNG UND KREBS 20

Ernährungstherapie bei Krebskranken 20

BEWEGUNG UND SPORT BEI KREBS 22

Wie wirkt sich die Krebstherapie auf den Körper aus? 24

Empfehlungen für Krebskranke 26

AUSWIRKUNGEN EINER KREBSERKRANKUNG 28

Auswirkungen der Therapie 29

(Teil-)Entfernung von Organen 33

Unterstützende Therapie in einer Klinik 35

ERNÄHRUNG BEI KREBS – EMPFEHLUNGEN 36

Gibt es eine Krebsdiät? 39

Empfehlungen bei ungewolltem Gewichtsverlust 41

Empfehlungen bei Gewichtsverlust durch den Tumor
(*primäres Anorexie-Kachexie-Syndrom*) 41

Auf den Tumor abgestimmte Ernährungs-

empfehlungen (*metabolisch adaptierte Ernährung*) 43

Empfehlungen bei Gewichtsverlust durch die Behandlung
(*sekundäres Anorexie-Kachexie-Syndrom*) 46

Empfehlungen bei Appetitlosigkeit und Übelkeit 46

Empfehlungen bei Geschmacksstörungen 50

Empfehlungen bei Kau- und Schluckbeschwerden 52

Empfehlungen bei trockenem Mund 53

Empfehlungen bei Entzündungen im Mundbereich 54

Empfehlungen bei Sodbrennen 55

Empfehlungen bei Durchfall 56

Empfehlungen bei Verstopfung 59

Empfehlungen in besonderen Situationen 60

Nach Entfernung des Magens 61

Nach (Teil-)Entfernung der Bauchspeicheldrüse 67

Nach Operation am Dünndarm 68

Nach Operation am Dickdarm 69

Bei künstlichem Darmausgang (*Darmstoma*) 69

Ernährung nach Knochenmarktransplantation 73

Leichte Vollkost 77

Ist Nahrungsergänzung sinnvoll? 79

Enterale Trinknahrung 80

Vitamine und Mineralstoffe 82

Anreichern der Nahrung mit Energie und Eiweiß 83

DIE PSYCHE ISST MIT 85

Qualifizierte Ernährungsberatung 89

HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT 91

Informationen im Internet 97

ERKLÄRUNG VON FACHAUSDRÜCKEN 103**QUELLENANGABEN 112****ANHANG: ERNÄHRUNGSTAGEBUCH 114****INFORMIEREN SIE SICH 119****SAGEN SIE UNS IHRE MEINUNG 124**

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten eine Broschüre in den Händen, die Sie über Ernährung bei Krebs informieren soll. Vielleicht haben Sie nur rein interessehalber nach diesem Ratgeber gegriffen: Dann können Ihnen einige Hinweise helfen, wenn Sie einmal Verdauungsprobleme wie zum Beispiel Durchfall haben. Vielleicht sind Sie aber auch an Krebs erkrankt und brauchen ganz gezielte Hilfe: Dann finden Sie ausführliche Informationen zu Beschwerden, die sich durch die Erkrankung oder Behandlung ergeben haben können. Vielleicht sind Sie auch als Angehöriger besorgt, dass Ihr krebserkranktes Familienmitglied wenig isst und nicht wieder so schnell auf die Beine kommt, wie Sie hoffen. Dann lesen Sie die alltags-tauglichen Tipps und was Sie für sie oder ihn tun können. Auch erläutern wir, wie und wofür Sie bei Bedarf konkrete Hilfe durch die Deutsche Krebshilfe bekommen können.

Jedes Jahr erkranken in Deutschland nach Schätzungen des Robert Koch-Instituts Berlin fast 500.000 Menschen neu an Krebs. Viele von ihnen sind auf sinnvolle Ernährungsempfehlungen angewiesen, weil sie Beschwerden haben. Deshalb haben wir in dieser Broschüre besonderen Wert darauf gelegt, dass Sie darin Hinweise, Tipps und praktische Hilfen finden, die Sie im Alltag umsetzen können und die Sie dabei unterstützen sollen, dass es Ihnen bald wieder gut geht. Dabei gehen wir besonders auf Krebserkrankungen des Verdauungssystems ein, da sich deren Behandlung zum Teil erheblich auf die Ernährung auswirkt.

Darüber hinaus empfehlen wir Ihnen, sich als Krebspatient frühzeitig an eine qualifizierte Ernährungsberatung zu wenden, die

Sie für eine längere Zeit begleiten sollte. Ein individuelles Bewegungsprogramm sollte die Ernährungsberatung unterstützen.

Diese Broschüre kann und darf das Gespräch mit Ihrem Arzt nicht ersetzen. Wir möchten Ihnen dafür (erste) Informationen vermitteln, so dass Sie ihm gezielte Fragen über Ihre Erkrankung und zu Ihrer Behandlung stellen können. Das Leben verändert sich bei einer Krebserkrankung. Nicht nur der Körper ist krank, auch die Seele kann aus dem Gleichgewicht geraten. Dann machen sich Ängste, Hilflosigkeit, das Gefühl von Ohnmacht breit und verdrängen Sicherheit und Vertrauen. Doch Ihre Ängste und Befürchtungen können abnehmen, wenn Sie wissen, was mit Ihnen geschieht. Helfen Sie mit, Ihre Krankheit aktiv zu bekämpfen!

Wir hoffen, dass wir Sie mit diesem Ratgeber dabei unterstützen können, das Leben mit Ihrer Erkrankung zu bewältigen. Dafür wünschen wir Ihnen alles Gute. Darüber hinaus helfen Ihnen die Mitarbeiter der Deutschen Krebshilfe auch gerne persönlich weiter. Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an!

Ihre Deutsche Krebshilfe und Deutsche Krebsgesellschaft

In eigener Sache

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre helfen können. Bitte lassen Sie uns wissen, ob uns das auch wirklich gelungen ist. Auf dem Fragebogen am Ende der Broschüre können Sie uns Ihre Meinung mitteilen. Auf diese Weise können wir den Ratgeber immer weiter verbessern. Vielen Dank!

Damit unsere Broschüren besser lesbar sind, verzichten wir darauf, gleichzeitig männliche und weibliche Sprachformen zu verwenden. Alle Personenbezeichnungen schließen selbstverständlich beide Geschlechter ein.

EINLEITUNG

Kaum ein Tag vergeht, an dem Sie nicht in Zeitungen, Zeitschriften oder in den elektronischen Medien etwas über Lebensmittel oder Ernährung lesen oder hören. Immer wieder geht es dabei auch um den Zusammenhang zwischen Ernährung und Krebs.

Meistens beschäftigen sich die Beiträge mit der Frage, ob sich Krebs durch ausgewogene Ernährung verhindern lässt, manchmal aber auch damit, was Kranke in welcher Menge essen dürfen oder sollen. Hin und wieder werden Sie auch Meldungen entdecken, dass Krebserkrankungen durch eine bestimmte Ernährung geheilt werden könnten.

Wissenschaftler erforschen seit langen Jahren die Ernährung. Umfangreiche Studien, an denen zum Teil Hunderttausende von Menschen teilnehmen, beobachten Zusammenhänge wie zum Beispiel: Erkrankten Menschen, die viel Obst und Gemüse essen, seltener an Darm- oder Brustkrebs? Bekommen Fleischesser häufiger Darmkrebs? Fördert Alkohol Krebs? Daraus versuchen die Experten dann Ernährungsempfehlungen abzuleiten, damit weniger Menschen an Krebs erkranken.

Für Menschen, die bereits an Krebs erkrankt sind, sind dagegen andere Themen wichtig, die sich meist mit den Folgen oder Nebenwirkungen der Behandlung beschäftigen. Zum Beispiel: Was kann ich machen, damit ich wieder zunehme? Darf ich mich bewegen und Sport machen, obwohl ich stark abgenommen habe? Was tun bei Appetitlosigkeit? Was kann ich nach einer großen Operation am Magen oder Darm essen? Selbstverständlich

kommt auch hier immer wieder die Frage auf: Gibt es eine Ernährung, die mir hilft, dass ich nicht wieder an Krebs erkrankte?

Nicht zuletzt machen hin und wieder Sensationsmeldungen Schlagzeilen, die versprechen, dass angeblich die eine oder andere besondere „Krebsdiät“ die Krankheit heilen kann.

Um es schon an dieser Stelle klar zu sagen: Die Krebsdiät, die allen Krebskranken helfen kann oder gar Krebs heilt, gibt es nicht.

Denn jede Erkrankung ist anders, und dementsprechend müssen auch Therapien auf jeden Betroffenen genau zugeschnitten sein. Auch die bestmögliche Ernährung kann eine gezielte medizinische Therapie höchstens ergänzen, aber niemals ersetzen.

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen zum einen praktische Hinweise und Hilfen für den Alltag geben. Sie finden diese Tipps und Empfehlungen mit einem  gekennzeichnet. Zum anderen geht es auch darum, dass bei bestimmten Krebserkrankungen das eine Lebensmittel besser und das andere schlechter vertragen wird. Oder dass veränderte Ernährungsgewohnheiten dabei helfen können, mit den Aus- beziehungsweise Nebenwirkungen der Krebsbehandlung besser fertig zu werden und so die Behandlung besser zu überstehen.

DIAGNOSE KREBS – WIE GEHT ES WEITER?

Statistisch betrachtet muss jeder Dritte bis Vierte im Laufe seines Lebens damit rechnen, an Krebs zu erkranken. Ungefähr die Hälfte aller Krebserkrankungen kann geheilt werden, wobei es zum Teil deutliche Unterschiede zwischen den verschiedenen Krebsarten geben kann.

Wenn bei einem Menschen die Diagnose „Krebs“ gestellt wird, ist erst einmal die Sorge groß. Auch wenn Fortschritte in Medizin und Wissenschaft dafür gesorgt haben, dass viele Menschen mit und nach einer Krebserkrankung noch lange und gut leben, reagieren Betroffene meist stark verängstigt. In dem Augenblick, in dem ein Arzt dem Patienten mitteilt „Sie haben Krebs“, beziehen Betroffene oft alles auf ihre eigene Situation, was sie jemals zum Thema Krebs im Freundes-, Familien- und Bekanntenkreis gehört und erlebt oder aus den Medien erfahren haben.

Einige statistische Angaben

- Jeder dritte bis vierte Mensch in Deutschland muss damit rechnen, im Laufe seines Lebens an Krebs zu erkranken.
- Etwa jede zweite Krebserkrankung kann geheilt werden.
- Zwischen den einzelnen Krebsarten gibt es zum Teil deutliche Unterschiede in den Heilungsraten.
- 50 bis 60 Prozent aller Krebskranken werden im Laufe ihrer Erkrankung bestrahlt.
- 50 bis 60 Prozent aller Krebskranken erhalten im Laufe ihrer Erkrankung eine Chemotherapie.

Krebs ist nicht gleich Krebs

Dabei stehen hinter dem Wort „Krebs“ ganz unterschiedliche bösartige Erkrankungen: weniger oder aber sehr bedrohliche Formen, die ganz unterschiedlich verlaufen. Doch diese Unterscheidung lässt unsere Sprache nicht erkennen. Eben weil sie aber nur die eine „Schublade Krebs“ kennen, haben die meisten Menschen das Gefühl, als ob die Welt über ihnen zusammenbrechen würde, und verbinden mit dieser Krankheit Angst, Schrecken und Hoffnungslosigkeit.

Irgendwie werden Sie lernen, mit der neuen Situation fertig zu werden. Immer wieder werden Sie sich aber vermutlich die Frage stellen „Warum ich?“ Vielleicht denken Sie dann an ein zurückliegendes Ereignis, das Sie sehr belastet hat. Vielleicht suchen Sie die Ursache in Ihrer Lebensweise. So verständlich diese Suche ist, Sie werden keine Antwort darauf finden, warum ausgerechnet Sie krank geworden sind.

Niemand ist schuld an Ihrer Krankheit, auch nicht Sie selbst. Akzeptieren Sie Ihre Erkrankung als Schicksalsschlag. Nehmen Sie den Kampf gegen Ihre Krankheit auf und suchen Sie sich Verbündete, die Sie unterstützen.

Verschweigen Sie Ihre Krankheit nicht

Viele Betroffene verstummen durch die Krankheit: Sie verheimlichen, dass sie überhaupt krank sind, oder verschweigen zumindest, was sie haben – aus Scham, aus Angst vor der Reaktion der anderen, vielleicht aus Angst vor beruflichen Folgen.

Es kann aber hilfreich und auch wichtig sein, dass Sie über Ihre Erkrankung sprechen.

Ihre Angehörigen und Freunde werden zunächst vor den gleichen Schwierigkeiten stehen wie Sie: Soll ich sie / ihn auf die Krankheit ansprechen? Soll ich so tun, als wüsste ich nichts? Verletze ich sie / ihn, wenn ich frage? Am Anfang wird es – so die Erfah-

rung vieler Betroffener – nicht leicht sein, ein offenes Gespräch miteinander zu führen.

Trotzdem möchten wir Sie, Ihre Angehörigen und alle, die Sie begleiten, ermutigen: Reden Sie offen und ehrlich miteinander, damit Sie die Ängste gemeinsam überwinden können.

> Ratgeber Hilfen für Angehörige

Nähere Informationen finden Sie in der Broschüre „Hilfen für Angehörige – Die blauen Ratgeber 42“ der Deutschen Krebshilfe. Sie können diese kostenlos bestellen (Bestellformular Seite 119).

Im Kampf gegen den Krebs: Die drei Säulen der Krebsbehandlung

Im Folgenden stellen wir Ihnen die drei wichtigsten Behandlungswege bei Krebserkrankungen kurz vor. Diese Therapien können entweder nur dort wirken, wo sie angewendet werden (*lokal*), oder im ganzen Körper (*systemisch*).

Die bedeutendsten Behandlungen für Krebserkrankungen

- Operation
- Behandlung mit Medikamenten (vor allem *Chemotherapie*, *Hormontherapie*, *Antikörpertherapie*)
- Strahlentherapie (*Radiotherapie*, *Radiatio*)

Operation

Bei vielen Krebsarten ist die Operation die erste (manchmal auch die einzige) Behandlung. Wenn möglich, werden der Tumor und zusätzlich der ihn umgebende Bereich mit gesundem Gewebe entfernt, damit man möglichst sicher sein kann, dass keine Tumorstellen im Operationsgebiet verbleiben. Lässt sich ein Tumor vollständig und mit ausreichendem Sicherheitsabstand entfernen, sind die Lymphknoten frei von Krebszellen und liegen auch

keine Fernabsiedelungen (*Metastasen*) vor, kann die Erkrankung damit geheilt sein.

Viele Betroffene werden jedoch sicherheitshalber nach der Operation noch zusätzlich behandelt (*adjuvant*) – zum Beispiel mit einer Strahlen- und / oder Chemotherapie. Das soll verhindern, dass einzelne, noch im Körper verbliebene Tumorzellen später zu einem Rückfall führen.

Chemotherapie

Manchmal können mit einer Operation nicht alle Krebszellen entfernt werden – entweder, weil bereits einige über die Lymph- oder Blutbahn im Körper verstreut sind oder weil sich bereits Tochtergeschwülste in entfernten Organen gebildet haben. Dann wird Ihr Arzt Ihnen eine Chemotherapie empfehlen. Eine Chemotherapie kann auch als Sicherheitsmaßnahme erfolgen, wenn alle sichtbaren Tumorherde entfernt wurden.

Medikamente schädigen Tumorzellen

Die Chemotherapie ist wie die Strahlentherapie deshalb erfolgreich, weil die verabreichten Medikamente (*Zytostatika*) Krebszellen deutlich stärker angreifen als normales Gewebe. Es handelt sich um Zellgifte, die in ganz spezieller Weise in den Zellteilungsprozess eingreifen: Entweder stoppen sie das Wachstum der Zellen oder sie unterbinden die weitere Vermehrung. Deshalb wirken Zytostatika vor allem auf sich teilende Zellen. Da Tumorzellen sich ständig vermehren, werden vor allem diese geschädigt. Auf diese Weise lässt sich das Wachstum von bösartigen Zellen, die (eventuell noch) im Körper vorhanden sind, durch bestimmte chemotherapeutische Medikamente gezielt hemmen.

Allerdings greifen diese auch gesunde Gewebezellen an, die sich oft teilen, etwa die Schleimhaut- und Haarwurzelzellen. Daraus entstehen Nebenwirkungen, die wir Ihnen später beschreiben.

Fragen Sie auf alle Fälle Ihren Arzt, womit Sie rechnen müssen und was Sie gegen Nebenwirkungen tun können.

Zytostatika können einzeln gegeben werden (*Monotherapie*) oder kombiniert (*Polychemotherapie*). Die verwendeten Medikamente sind sehr giftig. Deshalb dürfen sie nur mit größter Sorgfalt eingesetzt und Wirkungen sowie Nebenwirkungen müssen ständig kontrolliert werden. Nur erfahrene Ärzte sollten Chemotherapien durchführen.

Strahlentherapie (*Radiotherapie*)

Wird ein Tumor mit Strahlen behandelt (*Radiotherapie*), sollen diese die Tumorzellen abtöten und den Betroffenen heilen. Ionisierende Strahlen greifen im Kern der Zelle und damit in ihrer „Kommandozone“ an. Die Strahleneinwirkung kann die Schlüsselsubstanz für die Vererbung (*Desoxyribonukleinsäure* oder DNS) so weit schädigen, dass die Zellen sich nicht mehr teilen und vermehren können. Normale, gesunde Zellen haben ein Reparatursystem, das solche Schäden ganz oder teilweise beheben kann. Bei Tumorzellen fehlt dieses weitgehend. Deshalb können sie die Schäden, die die Bestrahlung verursacht hat, nicht reparieren: Die Krebszellen sterben ab.

Die Strahlen, die dabei zum Einsatz kommen, lassen sich mit denjenigen vergleichen, die bei einer Röntgenuntersuchung verwendet werden. Ihre Energie ist jedoch sehr viel höher. Dadurch können sie besser und tiefer in das Gewebe eindringen. Ein Mensch kann diese Strahlung nicht sehen und nicht spüren, sie tut also auch nicht weh. Für die Behandlung ist ein speziell hierfür ausgebildeter Arzt zuständig – der Strahlentherapeut oder Radioonkologe. Er begleitet Sie gemeinsam mit anderen Spezialisten durch diese Zeit.

Sorgfältige Bestrahlungs- planung

Die Bestrahlung wirkt nur dort, wo die Strahlen auf das Gewebe treffen. Die richtige Menge festzulegen, ist eine Gratwanderung: Einerseits soll die Strahlendosis so hoch sein, dass sie die Krebszellen abtötet. Andererseits soll die Strahlenmenge so niedrig sein, dass das gesunde Gewebe neben den Krebszellen geschont wird und die Nebenwirkungen so gering wie möglich ausfallen. Deshalb muss der Einsatz der Strahlen sehr sorgfältig geplant werden.

Die Bestrahlungsplanung sorgt dafür, dass die Strahlen genau auf das Gebiet begrenzt sind, das der Strahlenarzt vorher festgelegt hat. Mit Computerunterstützung kann er das Bestrahlungsgebiet und die erforderliche Strahlendosis – gemessen in Gray (Gy) – genauestens berechnen. Für die Bestrahlung kommen spezielle Bestrahlungsgeräte (*Linearbeschleuniger*) zum Einsatz. Durch diese Techniken und moderne Geräte sind die Risiken einer Strahlenbehandlung heute gut kalkulierbar und insgesamt gering.

Spezialisten arbeiten zusammen

In der ersten Behandlungsphase werden Sie von einer ganzen Reihe von Ärzten betreut, denn bei einer Krebserkrankung müssen verschiedene Spezialisten Hand in Hand zusammenarbeiten. Dazu kommen das Pflegepersonal, Psychologen, Sozialarbeiter oder Seelsorger. Nicht zuletzt werden Ihnen Ihre Familie und Ihr Freundeskreis helfend und unterstützend zur Seite stehen.

Am besten suchen Sie sich aus dem Kreis der Ärzte einen heraus, zu dem Sie das meiste Vertrauen haben und mit dem Sie alles, was Sie bewegt und belastet, besprechen können. Dazu gehören auch die Entscheidungen über die verschiedenen Behandlungsschritte.

Fragen Sie nach, bis Sie alles ver- standen haben

Lassen Sie sich die einzelnen Behandlungsschritte genau erklären und fragen Sie auch, ob es andere Möglichkeiten dazu gibt. Alle an der Behandlung beteiligten Ärzte werden dann gemeinsam mit Ihnen die für Sie am besten geeignete Behandlungsstrategie festlegen.

Dieses Gespräch sollte in Ruhe und ohne Zeitdruck stattfinden. Lassen Sie sich genau erklären, welche Behandlungsschritte Ihr Arzt für sinnvoll und am besten geeignet hält. Wenn Sie bei der vorgeschlagenen Behandlung Bedenken haben, fragen Sie ihn, ob es auch andere Möglichkeiten gibt.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt auch darüber, wie sich die einzelnen Therapiemöglichkeiten auf Ihre Lebensqualität auswirken, also auf Ihren körperlichen Zustand und Ihr seelisches Wohlbefinden.

Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Arzt verstehen, und fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Lassen Sie sich unbekannte Fremdwörter erklären. Viele Ärzte bemerken oft nicht, dass sie Fachwörter benutzen, die Sie nicht kennen.

➤ Ratgeber Krebswörterbuch

Die Deutsche Krebshilfe gibt die Broschüre „Krebswörterbuch – Die blauen Ratgeber 41“ heraus, in der medizinische Fachbegriffe laienverständlich erläutert werden (Bestellformular Seite 119).

Manchmal ist es im hektischen Krankenhaus- oder Praxisalltag leider so, dass für Gespräche zwischen Arzt, Patient und Angehörigen zu wenig Zeit bleibt.

Wenn sich Ihr Arzt nicht genug Zeit für Sie nimmt, fragen Sie ihn, wann Sie ein ausführlicheres Gespräch mit ihm führen können. Oft ist dies möglich, wenn der Termin zu einer anderen Uhrzeit stattfindet, etwa am Ende der Praxiszeit.

Nehmen Sie jemanden zu dem Gespräch mit

Es ist sehr hilfreich, einen Familienangehörigen, einen Freund oder eine Freundin zu dem Gespräch mitzunehmen. Bei einem Nachgespräch zeigt sich häufig, dass vier Ohren mehr gehört haben als zwei. Damit Sie sich nicht alles merken müssen, können Sie sich die wichtigsten Antworten des Arztes auch aufschreiben.

> Ratgeber Patienten und Ärzte als Partner

Wertvolle Tipps für ein vertrauensvolles Patienten-Arzt-Verhältnis finden Sie in der Broschüre „Patienten und Ärzte als Partner – Die blauen Ratgeber 43“ der Deutschen Krebshilfe (Bestellformular Seite 119).

Patientenrechte-gesetz

Ein Patient, der gut informiert ist und seine Rechte kennt, kann den Ärzten, der Krankenkasse oder auch dem Apotheker als gleichberechtigter Partner gegenüberreten. Das Patientenrechtegesetz stärkt die Stellung der Patienten im Gesundheitssystem. Arzt und Patient schließen einen Behandlungsvertrag; alle dazugehörenden Rechte und Pflichten sind im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) verankert.

Die Regelungen

Niedergelassene Ärzte und Krankenhausärzte müssen ihre Patienten über alle erforderlichen Untersuchungen, über Diagnose und Behandlung verständlich und umfassend informieren; ein persönliches Gespräch muss rechtzeitig geführt werden.

Es ist heute durchaus üblich, dass sich Krebspatienten bei Zweifeln oder Unsicherheiten eine zweite oder sogar dritte ärztliche Meinung einholen. Das Patientenrechtegesetz enthält diesen Anspruch auf eine ärztliche Zweitmeinung, allerdings nur unter bestimmten Umständen. Bis zu einem gewissen Grad kann eine Krankenversicherung selbst bestimmen, ob sie die Kosten dafür übernimmt. Fragen Sie deshalb vorher bei Ihrer Krankenkasse nach, ob sie diese Leistung bezahlt.

Der Patient hat das Recht, seine Patientenakte einzusehen. Die Unterlagen müssen vollständig und sorgfältig geführt werden. Im Konfliktfall wird eine nicht dokumentierte Behandlung so bewertet, als wäre sie gar nicht erfolgt.

Sind bei der Behandlung eines Patienten grobe Behandlungsfehler unterlaufen, muss der Arzt darlegen, dass und warum seine Therapie richtig war. Bei nicht groben Behandlungsfehlern muss allerdings nach wie vor der Betroffene nachweisen, dass ein solcher Fehler vorliegt. Ärzte sind verpflichtet, im Bedarfsfall die Patientenakte offenzulegen. Bei Verdacht auf einen Behandlungsfehler sind die Krankenkassen verpflichtet, ihre Versicherten zu unterstützen, zum Beispiel in Form von Gutachten.

Über Leistungen, für die bei der Krankenkasse ein Antrag gestellt werden muss, hat die Krankenkasse innerhalb von drei Wochen zu entscheiden. Wird ein medizinisches Gutachten benötigt, verlängert sich diese Frist auf fünf Wochen. Wird bis zum Ablauf der Frist keine Entscheidung getroffen, gilt der Antrag als genehmigt.

Ihre Rechte als Patient

Sie haben

Anspruch auf

- Aufklärung und Beratung
- Unter bestimmten Voraussetzungen auf eine zweite ärztliche Meinung (*second opinion*)
- Angemessene und qualifizierte Versorgung
- Selbstbestimmung
- Vertraulichkeit
- Freie Arztwahl
- Einsicht in Ihre Patientenakte
- Dokumentation und Schadenersatz im Falle eines Behandlungsfehlers

➤ **Internetadressen** Weitere Informationen zum Thema Patientenrechte finden Sie auf den Internetseiten www.bmg.bund.de/themen/praevention/patientenrechte/patientenrechte.html, www.patienten-rechte-gesetz.de/ und www.kbv.de/html/patientenrechte.php.

Die verschiedenen Behandlungsformen, die bei Krebs zum Einsatz kommen, sind zum Teil sehr aggressiv und hinterlassen ihre Spuren: Bei einer Operation wird ein Organ oder Gewebe ganz oder teilweise entfernt. Strahlen und Medikamente schädigen die Krebszellen, sie können aber auch gesunde Zellen angreifen.

Kinderwunsch Je nach Krebsart und Behandlung können auch die Organe und Zellen in Mitleidenschaft gezogen werden, die eine Frau benötigt, um schwanger zu werden und ein Kind austragen zu können. Bei Männern kann die Fähigkeit, ein Kind zu zeugen, beeinträchtigt werden. So kann zum Beispiel eine Chemo- oder Strahlentherapie sowohl bei Frauen als auch bei Männern die Eibeziehungsweise Samenzellen schädigen.

Im ungünstigsten Fall kann es dann sein, dass Sie nach der Krebstherapie auf natürlichem Wege keine Kinder mehr bekommen beziehungsweise zeugen können.

Auch wenn Ihnen im Augenblick vielleicht dieses Thema eher unwichtig erscheint, ist genau jetzt – vor Beginn Ihrer Behandlung – der richtige Zeitpunkt zu überlegen, ob die Familienplanung für Sie bereits abgeschlossen ist.

Fragen Sie Ihren Arzt, ob Ihre Krebsbehandlung sich darauf auswirken wird, dass Sie später noch Kinder bekommen beziehungsweise zeugen können. Wenn Ihr Arzt Ihnen keine zuverlässige Auskunft geben kann, fragen Sie einen Spezialisten. Mit

ihm können Sie besprechen, was Sie tun können, damit Sie später eine Familie gründen können. Adressen und Ansprechpartner erfahren Sie unter www.fertiprotekt.com.

➤ **Internetadresse**

➤ **Ratgeber
Kinderwunsch
und Krebs**

Ausführliche Informationen enthält die Broschüre „Kinderwunsch und Krebs – Die blauen Ratgeber 49“ der Deutschen Krebshilfe (Bestellformular Seite 119).

ERNÄHRUNG UND KREBS

Müssen Menschen, die an Krebs erkrankt sind, andere Lebensmittel essen als gesunde Menschen? Der Bericht des World Cancer Research Fund (WCRF) empfiehlt, dass sich Krebskranke ähnlich ernähren sollten, wie es allen Gesunden geraten wird, die Krankheiten vorbeugen möchten.

Essen und Trinken versorgen den Körper mit Energie

Alles, was Sie essen und trinken, soll Ihren Körper so gut wie möglich mit Energie versorgen, mit „Bausteinen“ und Wirkstoffen, die er für seine Aufgaben benötigt. Nehmen Sie von bestimmten Lebensmitteln zu wenig oder von anderen zu viel zu sich, kann Ihre Gesundheit dadurch aus dem Gleichgewicht geraten und Sie können krank werden. Solche ernährungsbedingten Krankheiten lassen sich häufig durch Diäten heilen oder bessern.

Es kann allerdings sein, dass die allgemeingültigen Ernährungsempfehlungen nicht für alle Krebskranken sinnvoll sind. Dies kann zum Beispiel an der Behandlung selbst oder an den Folgen der Therapie liegen, wenn etwa ein Teil des Magens oder der Bauchspeicheldrüse entfernt werden musste.

Ernährungstherapie bei Krebskranken

Auch wenn bisher keine Ernährungsform bekannt ist, die eine Krebserkrankung gezielt angreift, so gehören die Ernährungstherapie und -beratung doch fest zur Krebsbehandlung. Es ist bekannt, dass ein guter Ernährungszustand eine Krebstherapie günstig beeinflussen kann.

Ziele der Ernährungstherapie

- Das Allgemeinbefinden verbessern
- Die Lebensqualität verbessern
- Einer Mangelernährung vorbeugen oder sie begrenzen
- Die Zufuhr von Nährstoffen sicherstellen
- Die körpereigenen Abwehrkräfte aufrechterhalten oder sie verbessern
- Starke Gewichtsverluste verzögern oder vermeiden
- Körpergewicht stabilisieren, eventuell an Gewicht zunehmen
- Die Ernährung an Veränderungen des Organismus anpassen, die durch die Therapie hervorgerufen wurden
- Nebenwirkungen lindern, die durch die Therapie ausgelöst wurden
- Freude und Genuss am Essen erhalten beziehungsweise wieder herstellen
- Sinnvolle und hilfreiche Informationen zum Thema Ernährung bei Krebs liefern

Viele Krebskranke möchten aktiv dazu beitragen, dass sich ihr Gesundheitszustand bessert. Die Ernährung bietet ihnen dafür gute Möglichkeiten.

BEWEGUNG UND SPORT BEI KREBS

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Bewegung und Sport den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und die Wirkung der ausgewogenen Ernährung wesentlich unterstützen.

Aber kann mein Körper diese Belastung aushalten? Wird Sport meine Krankheit nicht noch verschlimmern? Können nicht sogar Metastasen ausgelöst werden? Fragen, die sich manch ein Betroffener vielleicht stellt.

Doch Bewegung und Sport tun gut: Sie fühlen sich besser und Ihr Körper wird leistungsfähiger. Außerdem werden Sie dadurch widerstandsfähiger gegenüber Infektionen sowie körperlichen und seelischen Belastungen. Zu viel Ruhe führt dagegen zu Folgeerkrankungen – zum Beispiel schwächt sie den gesamten Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System – und schadet somit mehr, als sie nützt.

Außerdem hilft die beste Ernährungsstrategie nicht weiter, wenn die Energie nicht da ankommt, wo sie gebraucht wird: in den Zellen. Wenn Sie Ihrem Körper Nährstoffe und Energie im Überschuss zuführen, jedoch überwiegend ruhen, dann sammelt sich Fett an und es bauen sich Fettspeicher auf. Damit sichern Sie sich Reserven für bevorstehende Fasten- oder Hungerperioden. Sie werden dadurch aber weniger beweglich, weniger leistungsfähig und weniger mobil.

Damit eine stärkende Ernährung so wirken kann, dass Muskelmasse und Muskelkraft gefördert werden und Sie sich besser fühlen, ist es darum ausgesprochen wichtig, dass Sie sich aus-

reichend körperlich bewegen und auch regelmäßige anstrengende Muskularbeit einplanen. Auch wenn sich Ihr Körpergewicht nicht verändert, führt regelmäßiges Muskeltraining dazu, dass Sie einen Teil Ihrer Fettspeicher in Zell- und Muskelmasse umwandeln und so Ihren Körper gesünder und robuster machen. Nach gängigen Empfehlungen sollten Sie sich täglich mindestens 30 Minuten körperlich anstrengen.

Das ist auch kein Widerspruch, wenn Sie durch die Erkrankung oder die Therapie abgenommen haben und nun versuchen, mit Hilfe der richtigen Ernährung wieder zuzunehmen. Damit Sie einen Überschuss an Nahrungsenergie nicht einfach in Fettspeicher umwandeln, sollten Sie diese Energie dazu nutzen, Zell- und Muskelmasse aufzubauen. Körperliche Aktivität verbessert den Appetit, benötigt aber ebenfalls Energie. Besprechen Sie die für Sie richtige Kombination aus Bewegung und Ernährung daher immer mit Ihrem Arzt.

Obwohl bekannt ist, wie wichtig Bewegung bei Krebs ist, kommt die Bewegungstherapie während der Therapiephase und in der Rehabilitation von Krebskranken immer noch zu kurz, zum Teil sogar, weil das Personal in den Kliniken und die betreuenden Ärzte häufig noch davon überzeugt sind, dass die Patienten sich besser schonen sollten.

Eine Bewegungstherapie sollte für jeden Betroffenen maßgeschneidert sein und schon während der akuten Behandlungsphase beginnen, unabhängig davon, ob diese stationär oder ambulant stattfindet. In der Rehaklinik wird sie dann fortgeführt und kann vermehrt sportliche Elemente beinhalten. Wenn Sie wieder zu Hause sind, können Sie diese Elemente als regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag einbauen. Dafür bieten sich spezielle Gruppen im Sportverein im Rahmen des Rehabilita-

tionssports an; Sie können sich natürlich auch für ein individuelles Training entscheiden.

Wichtig: „Viel hilft viel“ ist nicht immer das beste Rezept. Gerade Krebsbetroffene brauchen regelmäßig Pausen. Vielleicht zwingt Sie die Behandlung Ihrer Krankheit auch dazu, vorübergehend gar keinen Sport zu machen. Dann brauchen Sie deswegen kein schlechtes Gewissen zu haben. Fangen Sie erst einmal klein an: Machen Sie zum Beispiel einen Spaziergang, gehen Sie eine Runde mit dem Hund oder fahren Sie ein bisschen mit dem Fahrrad. In Gesellschaft macht Ihnen das sicher noch mehr Spaß. Wenn Sie merken, dass Ihnen diese Bewegung gut tut, werden Sie Ihre Aktivitäten langsam steigern können.

Im Laufe der Zeit werden Sie Ihren Körper wieder kennenlernen und herausfinden, was Sie ihm zumuten können und was ihm gut tut.

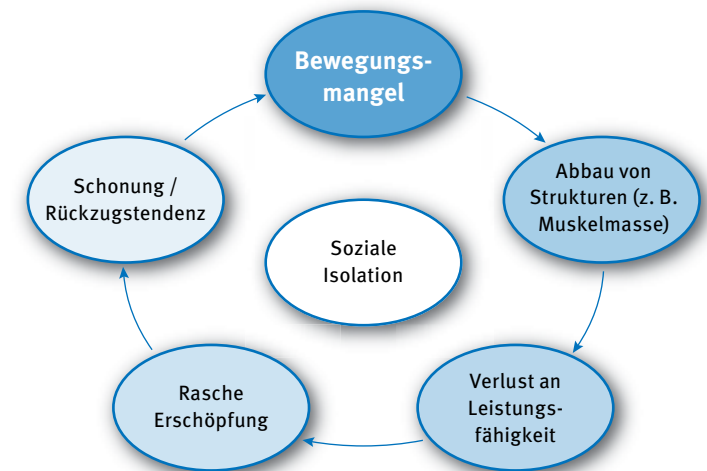
Wie wirkt sich die Krebstherapie auf den Körper aus?

Bei den meisten Menschen machen sich nach der Diagnose Krebs Antriebsarmut und Niedergeschlagenheit breit. Wer denkt in dieser Situation an Bewegung und Sport? Hat dann erst einmal die Krebsbehandlung begonnen, führen die Nebenwirkungen der Therapie oft dazu, dass die Betroffenen sich lieber ruhig verhalten, als körperlich aktiv zu sein.

Zu diesen Nebenwirkungen gehören: Schmerzen, Narben, körperliche und kosmetische Veränderungen, eingeschränkte Bewegungsfähigkeit, eine geschwächte körpereigene Abwehr, Lymphödeme sowie Organe, deren Funktion beeinträchtigt ist.

Die Behandlung einer Krebserkrankung und die Krankheit selbst sorgen außerdem dafür, dass die Muskelzellen nicht mehr genügend Sauerstoff bekommen. Die Folgen davon sind Blutarmut (*Anämie*), Muskelveränderungen und Schmerzen, Störungen an den Blutgefäßen und eine verringerte Lungenfunktion. Bereits einfache, alltägliche Tätigkeiten können damit enorm anstrengend sein.

Diese Komplikationen und der Krankenhausaufenthalt, die oft Wochen oder sogar Monate dauern, führen dazu, dass sich der Betroffene kaum oder gar nicht bewegt. Die Folge: Die unterforderte Struktur (zum Beispiel Muskelfasern) wird sich abbauen. Das bedeutet: Je weniger Sie sich bewegen, desto mehr wird Ihre Kraft abnehmen. Dann können Sie noch weniger erledigen, Ihre Reserven nehmen noch mehr ab und so weiter. Ein Teufelskreis!



Bewegungsmangel – ein Teufelskreis

Empfehlungen für Krebskranke

Die positiven Einflüsse von Bewegung wirken sich auf das körperliche, seelische und soziale Befinden aus.

Neue Untersuchungen bestätigen, dass es für Krebskranke sinnvoll ist, schon in der akuten Behandlungsphase aktiv zu werden. Damit sind Vermutungen, dass frühzeitige Bewegung für die Betroffenen gefährlich sein könnte, widerlegt. Im Gegenteil, sie wird sogar empfohlen.

Bei der Auswahl von Sportarten und Bewegungsformen gibt es keine „verbotenen“ Sportarten. Es gibt lediglich Sportarten, die empfehlenswert sind, und andere, die weniger empfehlenswert sind. Weniger empfehlenswerte müssen Ihrer persönlichen Situation angepasst (*modifiziert*) werden, dann können Sie auch wieder in Ihren früheren Sport zurückkehren. Diese individuelle Betrachtung, kombiniert mit einem langsamen und vorsichtigen Heranführen an die Bewegungen, wird dazu führen, dass Sie sich selbst neu kennenlernen und die Sportart auswählen, die gut zu ihnen passt.

Absprache mit dem Arzt

Noch ein grundsätzlicher Hinweis vorweg: Bevor Sie mit Ihren sportlichen Aktivitäten beginnen, fragen Sie auf jeden Fall Ihren Arzt, ob aus seiner Sicht etwas dagegen spricht.

Darüber hinaus empfehlen wir Ihnen, eine diagnostische Untersuchung durchführen zu lassen, in der genaue Aussagen zur Sporttauglichkeit und zur momentanen körperlichen Leistungsfähigkeit gemacht werden können. Basierend auf dieser Untersuchung können Sie zum Teil auch individuelle Trainingsempfehlungen erhalten. Diese Untersuchungen können Sportmediziner, Kardiologen oder auch professionelle Rehabilitationseinrichtungen durchführen.

Ganz allgemein gesagt könnte das Training beispielsweise zum einen eine gelungene Mischung aus gezielter Kräftigungsgymnastik und Dehnungen sein, zum anderen Ausdauertraining vorsehen, das Ihre Leistungsfähigkeit steigert. Die Inhalte des Trainings hängen jedoch von Ihren persönlichen Zielen und Neigungen ab!

Unsere Empfehlungen

- Bewegen Sie sich insgesamt dreimal pro Woche jeweils 60 Minuten. Sie können dies jedoch auch auf fünf bis sechs Einheiten pro Woche zu je 30 Minuten verteilen. Dies können moderate Bewegungen wie zum Beispiel Spaziergehen, Nordic Walking oder sanftes Schwimmen sein und von Ihnen als „etwas anstrengend“ empfunden werden. Falls für Sie auch anstrengendes Training möglich ist (beispielsweise gerätegestütztes Krafttraining), können Sie intensiver, aber dafür kürzer trainieren. Trainieren Sie dann mindestens dreimal pro Woche jeweils 30 Minuten.
- Sorgen Sie darüber hinaus im Alltag für ausreichend Aktivität.

➤ Ratgeber Bewegung und Sport bei Krebs

Weitere Informationen zur richtigen Bewegung bei Krebs finden Sie in der Broschüre „Bewegung und Sport bei Krebs – Die blauen Ratgeber 48“ der Deutschen Krebshilfe (Bestellformular Seite 119).

AUSWIRKUNGEN EINER KREBSERKRANKUNG

Eine Krebserkrankung ist eine schwere Krankheit, die oft nicht nur das betreffende Organ in Mitleidenschaft zieht, sondern den ganzen Körper.

Viele Kranke nehmen ab

So nehmen viele Kranke stark ab oder ernähren sich „unvollständig“, weil sie zum Beispiel bestimmte Lebensmittel nicht mehr vertragen. Der Gewichtsverlust (*primäres Anorexie-Kachexie-Syndrom*, siehe Seite 41) lässt sich häufig schon vor der Diagnose Krebs beobachten. Er kann verschiedene Ursachen haben: Der Krebs erhöht eventuell den Energieverbrauch des Kranken. Dies beobachtet man häufig bei Krebserkrankungen der Lunge, der Bauchspeicheldrüse, der Leber und der Eierstöcke. Bei Tumoren des Magen-Darm-Traktes und des Kopf-Hals-Bereiches tritt dies nur selten auf. Untersuchungen zeigten, dass etwa ein Viertel aller Krebskranken einen erhöhten Energieverbrauch hat.

Der Krebs kann aber den Stoffwechsel des Kranken auch direkt beeinflussen, so dass der Körper Nährstoffe schlechter verwertet. Oder das Geschmacksempfinden ändert sich und der Kranke mag deshalb bestimmte Nahrungsmittel nicht mehr (zum Beispiel rotes Fleisch).

Entscheidend kann auch sein, wo ein Tumor sitzt und wie groß er ist. Befindet er sich zum Beispiel am Mageneingang, kann er den Weg der Nahrung durch die Speiseröhre in den Magen behindern und entsprechende Beschwerden verursachen. Ein weit fortgeschrittener Darmkrebs kann so groß sein, dass er den

Darm versperrt (*Darmverschluss*). Auch Schmerzen können dazu führen, dass der Kranke nicht ausreichend isst, ebenso Ängste und Depressionen, die durch die Krankheit ausgelöst oder verstärkt werden.

Auswirkungen der Therapie

Ist eine Krebserkrankung erst einmal festgestellt und wird behandelt, kann der Betroffene auch durch die Therapie – etwa durch eine Chemo- und / oder Strahlentherapie – (weiter) an Gewicht verlieren. Dann kann sich eine sogenannte Mangelernährung einstellen (*sekundäres Anorexie-Kachexie-Syndrom*, siehe Seite 46).

Die Nebenwirkungen einer Strahlentherapie hängen von der Art und dem Umfang der Bestrahlung ab. Grundsätzlich gilt: Je umfangreicher die Behandlung ist, das heißt je ausgedehnter die Erkrankung, desto mehr Beschwerden können auftreten.

Nebenwirkungen von Chemotherapie und Strahlentherapie

Bei aller Sorgfalt, mit der eine Chemotherapie durchgeführt wird: Unerwünschte Nebenwirkungen werden sich nicht vermeiden lassen. Jeder wird diese unterschiedlich stark empfinden, und deshalb wird jeder für diese Zeit mehr oder weniger Durchhaltevermögen brauchen.

Übelkeit und Erbrechen

Am häufigsten belastet Übelkeit mit Brechreiz und Erbrechen die Betroffenen. Vor allem das Medikament Cisplatin ruft diese Nebenwirkung hervor. Oft entstehen die Beschwerden, weil die Zytostatika direkt auf das Zentrum im Gehirn wirken, das das Erbrechen auslöst. Zusätzlich können seelische Ursachen wie Angst die Beschwerden noch verstärken. Inzwischen gibt es jedoch sehr gute Medikamente (*Antiemetika*), die Übelkeit und Brechreiz wirksam unterdrücken. Viele Krebspatienten erhalten

diese Medikamente vorsorglich als Infusion vor der eigentlichen Chemotherapie. Bei starken Beschwerden können sie aber auch erneut über die Vene (*intravenös*) oder als Tabletten gegeben werden.

Viele Betroffene überstehen heutzutage eine Chemotherapie ganz ohne Übelkeit und Erbrechen.

Appetitlosigkeit und Geschmacksstörungen

Oft leiden Betroffene während einer Chemotherapie unter Appetitlosigkeit oder Geschmacksstörungen.



Einige praktische Tipps, die Ihnen helfen können

- Wählen Sie Speisen und Getränke, auf die Sie Appetit haben.
- Das Auge isst mit: Decken Sie den Tisch hübsch und machen Sie das Essen zu etwas Besonderem.
- Meiden Sie Lebensmittel, die die Magenschleimhaut reizen beziehungsweise den Magen stark belasten (zum Beispiel saure und fette Speisen, scharf Gebratenes, Kaffee, manche alkoholischen Getränke).
- Einige Patienten berichten aber auch darüber, dass sie gerade gut gewürzte Speisen gerne essen. Probieren Sie aus, was für Sie passt.
- Wenn Sie der Geruch der warmen Speisen stört, essen Sie lieber kalte Gerichte.
- Wichtig: Bei Erbrechen oder Durchfall verlieren Sie viel Flüssigkeit und Salze. Trinken Sie viel (zum Beispiel Gemüse- oder Fleischbrühe).

Durchfall und Verstopfung

Je nachdem, in welchem Bereich Sie bestrahlt werden, können die Strahlen innere Organe wie Harnblase oder Darm reizen. Dann können Sie unter Beschwerden leiden, wie sie bei einer Darmgrippe auftreten, also Durchfällen und verstärktem Stuhldrang. Gelegentlich können Sie dabei auch Bauchschmerzen haben. Bei anderen tritt durch die Erkrankung Verstopfung ein.

Entzündungen von Schleimhäuten und Schluckstörungen

Chemotherapeutika beeinträchtigen manchmal die Mundschleimhäute; die Erkrankten leiden dann unter Mundtrockenheit, wunden Stellen oder Geschwüren im Mund. Achten Sie deshalb in dieser Zeit besonders auf eine sorgfältige Mundhygiene.



Praktische Tipps bei Mundtrockenheit

- Kaufen Sie eine weiche Zahnbürste, damit Sie beim Zähneputzen das Zahnfleisch nicht verletzen.
- Benutzen Sie eine fluoridreiche Zahnpasta, um Zahnfäule zu vermeiden.
- Wenn Sie Mundwasser verwenden möchten, sollte es nicht zu viel Salz oder Alkohol enthalten.
- Spezielle Mundspüllösungen oder Medikamente können die gereizten Schleimhäute beruhigen. Ihr Zahnarzt kann sie beraten.
- Eine Lippencreme hilft, die Lippen feucht zu halten.
- Wenn Mund- und Rachenraumschleimhäute schon gereizt sind, essen Sie besser nur schwach oder gar nicht gewürzte Nahrungsmittel.

Viele Betroffene klagen auch darüber, dass ihr Geschmack gestört ist und „alles nach gar nichts schmeckt“. Wurden größere Anteile der Speicheldrüsen mit bestrahlt, kann es passieren, dass Sie unter Mundtrockenheit leiden.

Teilweise können Ihnen gegen diese unerwünschten Nebenwirkungen Medikamente helfen, aber auch eine angepasste Ernährung ist oft hilfreich. In der Apotheke erhalten Sie außerdem künstlichen Speichel.

Verdauungssystem
des menschlichen
Körpers

Speiseröhre

Leber

Magen

Gallenblase

Bauch-
speichel-
drüse

Darm

(Teil-)Entfernung von Organen

Bei manchen Krebserkrankungen müssen durch eine Operation Organe entfernt werden, die für das Essen und für die Verdauung von Speisen notwendig sind – zum Beispiel der Magen oder die Bauchspeicheldrüse. Es lässt sich nicht vermeiden, dass dadurch Probleme auftreten, und es ist zwingend notwendig, dass Sie Ihre bisherige Ernährungsweise umstellen.

Entfernung des Magens

Wurde Ihnen der Magen entfernt und ein Ersatzmagen angelegt, sind Sie schon nach geringen Speisemengen satt. Hier brauchen Sie Ernährungstipps, damit Sie nicht weiter und zu stark abnehmen. Durch den fehlenden Magen besteht außerdem die Gefahr, dass die aufgenommenen Speisen zu schnell durch den Ersatzmagen transportiert werden (*Dumping Syndrom, Sturzentleerung*). Sie bekommen dann Oberbauchschmerzen, Durchfälle, Kreislaufprobleme oder sind unterzuckert. Da der Schließmuskel (*Sphinkter*) am Mageneingang (*Kardia*) fehlt, kann leicht Speisebrei in die Speiseröhre zurückfließen und die Speiseröhre entzündet sich. Auch die Fettverdauung ist häufig beeinträchtigt, und viele Betroffene vertragen infolge der Operation keinen Milchzucker mehr. Wurde nur ein Teil des Magens entfernt, sind die beschriebenen Probleme meist nicht so ausgeprägt.

Entfernung der Bauchspeicheldrüse

Auch wenn Ihnen die Bauchspeicheldrüse entfernt wurde, müssen Sie Ihre Ernährung umstellen. Denn die Bauchspeicheldrüse produziert in ihrem Kopf verschiedene Verdauungsenzyme, die in den Dünndarm abgegeben werden. In ihrem Schwanz stellt sie Insulin her, ein Hormon, das den Blutzucker senkt. Ist die Bauchspeicheldrüse nur teilweise entfernt worden, hängen die Auswirkungen dieses Eingriffs davon ab, welcher Teil des Organs erhalten geblieben ist. Fehlt der Kopf, ist die normale Verdauung beeinträchtigt, die Insulinproduktion kann aber noch ausreichend sein. Fehlt der Schwanz, funktioniert die Verdauungsarbeit

eventuell noch, aber dafür produziert die Bauchspeicheldrüse zu wenig Insulin. Folgen können Durchfälle, Gewichtsverlust und erhöhte Blutzuckerwerte sein.

Entfernung eines Darmabschnittes

Auch der Dünndarm ist an der Verdauung der Speisen beteiligt; Fehlt nach einer Operation ein Teil des Dünndarms, können Sie unter Durchfällen leiden und an Gewicht verlieren.

Wenn bei Ihnen ein künstlicher Darmausgang angelegt wurde, ist es sinnvoll, bestimmte Ernährungstipps zu beherzigen. Eine Aufgabe des Dickdarms ist es, den Stuhl einzudicken und ihn bis zum Stuhlgang zu speichern. Fehlt ein Teil des Dickdarms, können Sie unter dünnen, breiigen Stühlen leiden; Sie müssen dann häufig zur Toilette, entleeren aber nur eine geringe Menge Stuhl. Musste der Dickdarm ganz entfernt werden, treten diese Symptome immer auf.

Es gibt aber auch andere Operationen, nach denen es den Betroffenen schwerfallen kann, wieder normal zu essen.

Entfernung des Kehlkopfes

Wurde Ihnen der Kehlkopf entfernt, können Sie Beschwerden beim Schlucken haben. Ihre Speichelmenge ist geringer, die Speiseröhre kann verengt sein, auch Ihr Geschmacksempfinden kann sich verändern. Es besteht außerdem die Gefahr, dass Sie zu heiß essen und trinken und sich dabei die Speiseröhre verbrennen.

Entfernung der Speiseröhre

Nach einer Entfernung der Speiseröhre können Sie gegen bestimmte Speisen überempfindlich sein und keinen Appetit haben. Das Schlucken fällt Ihnen wahrscheinlich schwer; bei manchen Betroffenen kann dies zu Erstickungsängsten führen.

Unterstützende Therapie in einer Klinik

Fällt Ihnen das normale Essen zu schwer und / oder ist die Gefahr groß, dass Sie zu sehr abnehmen, kann es sinnvoll sein, dass Sie für eine gewisse Zeit im Krankenhaus bleiben, damit Sie dort wieder zu Kräften kommen.

Ein solch stationärer Aufenthalt hat den Vorteil, dass hier Fachleute aus verschiedenen Bereichen zusammenarbeiten wie Pflegepersonal, Ärzte, Psychologen, Physio- und Ergotherapeuten sowie Ernährungsexperten. Bei Bedarf können Sie schmerzlindernde Medikamente erhalten und auch solche, die gegen Übelkeit und Erbrechen helfen. Gegen Verdauungsprobleme gibt es viele verschiedene Medikamente.

Wichtig ist, dass Sie mit Ihren behandelnden Ärzten über bestehende Probleme sprechen. Nur dann können Sie gemeinsam Lösungen finden.

Bei der Ernährung gibt es vier Möglichkeiten, die Ihnen helfen können. Diese können auch kombiniert werden.

Vier Möglichkeiten der unterstützenden Ernährungstherapie

- Eine besondere Nahrung, die Sie trinken können (*enterale Trinknahrung*, „Astronautenkost“)
- Nährstoffe (etwa Vitamine, Mineralstoffe) als Nahrungsergänzung
- Eine Magen- oder Darmsonde
- Eine Infusion anstelle des normalen Weges durch den Magen-Darm-Trakt

Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen aber: Essen Sie, soviel und wann immer es möglich ist, normale Kost.

ERNÄHRUNG BEI KREBS – EMPFEHLUNGEN

Wenn Sie normal essen können, weil Sie keine großen Beschwerden wie zum Beispiel Übelkeit haben, dann empfehlen wir Ihnen eine abwechslungsreiche, vollwertige Ernährung, wie sie alle gesunden Menschen zu sich nehmen sollten.

► Präventions- ratgeber Ge- sunden Appetit!

Ausführliche Informationen zu diesem Thema finden Sie in der Broschüre „Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – Gesund leben“ der Deutschen Krebshilfe. Sie erhalten den Ratgeber kostenlos (Bestellformular Seite 121).

Der World Cancer Research Fund empfiehlt

- Bleiben Sie so schlank wie möglich, und zwar bei normalem Körpergewicht.
- Bewegen Sie sich täglich körperlich.
- Essen Sie nur begrenzt energiereiche Lebensmittel; vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke.
- Essen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.
- Essen Sie wenig rotes Fleisch; vermeiden Sie möglichst den Verzehr von verarbeitetem Fleisch (Wurst).
- Trinken Sie wenig oder keinen Alkohol.
- Essen Sie wenig Salz.
- Achten Sie darauf, dass Sie keine verschimmelten Nahrungsmittel essen.
- Decken Sie Ihren Nährstoffbedarf ausschließlich durch Lebensmittel (nicht durch Nahrungsergänzung wie Vitamintabletten).

Was Sie am besten in welcher Menge essen, dazu hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung Empfehlungen zusammengestellt (www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis).



Ernährungskreis der DGE

© Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Bonn 2003

Können Sie jedoch nicht mehr normal essen und trinken, ist es auch nicht sinnvoll, dass Sie versuchen, sich nach diesen Empfehlungen zu richten.

Dann geht es vielmehr darum, dass Sie sich daran orientieren, was überhaupt für Sie machbar ist.

Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick.

Ernährung bei Krebs

Ihre Situation	Das können Sie tun
Therapie (z.B. Chemotherapie, Strahlentherapie)	• Essen Sie, was Ihnen schmeckt. • Trinken Sie ausreichend. • Ernähren sie sich möglichst vollwertig. • Nehmen Sie Rücksicht auf die Ernährungsprobleme, die Sie gerade haben. • Nehmen Sie eventuell Nahrungsergänzungsmittel (besprechen Sie das mit Ihrem Arzt). • Wenn notwendig, müssen Sie sich (vorübergehend) künstlich ernähren lassen.
Geschwächte körpereigene Abwehr (Immun-suppression)	• Achten Sie auf keimarme Ernährung, die möglichst vollwertig ist. • Nehmen Sie eventuell Nahrungsergänzungsmittel (besprechen Sie das mit Ihrem Arzt). • Wenn notwendig, müssen Sie sich (vorübergehend) künstlich ernähren lassen.
Keine Therapie möglich oder die Therapie wirkt nicht	• Nehmen Sie Rücksicht auf die Ernährungsprobleme, die Sie gerade haben. • Nehmen Sie eventuell Nahrungsergänzungsmittel (besprechen Sie das mit Ihrem Arzt). • Wenn notwendig, müssen Sie sich (vorübergehend) künstlich ernähren lassen.
Ihre Therapie ist beendet, Sie befinden sich in gutem Zustand	• Ernähren Sie sich vollwertig, wie es auch gesunden Menschen empfohlen wird. • Nehmen Sie Rücksicht auf eventuelle Folgen der Behandlung (z.B. nach einer Magenoperation).

Eine vollwertige Ernährung bedeutet, dass Sie alle nötigen Nährstoffe in ausreichender Menge essen, dass Sie Ihrem Körper so viel Energie zuführen, wie er braucht (nicht zu viel und nicht zu wenig), und dass Sie genügend trinken. Es geht hierbei nicht um die sogenannte Vollwertkost! Gleichzeitig ist es wichtig, dass Sie sich regelmäßig bewegen und dabei die Muskeln anstrengen. Denn die beste Ernährung kann nicht wirken, wenn der Körper schlaff und untrainiert ist. Regelmäßige körperliche Belastung fördert die gesundheitliche Wirkung der aufgenommenen Nährstoffe und unterstützt den Aufbau und Erhalt aller wichtigen Körperfunktionen.

Gibt es eine Krebsdiät?

Nach allem, was die Wissenschaft heute weiß, gibt es keine Ernährungsform, mit der sich eine Krebserkrankung gezielt heilen lässt.

Trotzdem vermitteln Anbieter sogenannter Krebsdiäten immer wieder den Eindruck, dass genau ihr Angebot dies kann. Einige Beispiele finden Sie in der folgenden Tabelle. So wird unter anderem behauptet, man könne Tumoren aushungern oder der Saft aus Rote Bete ließe Krebszellen absterben.

Für all diese Empfehlungen gilt, dass es keine wissenschaftlichen Untersuchungen gibt, die deren günstige Wirkungen eindeutig bestätigen.

Es ist darüber hinaus auch nicht belegt, dass diese Diäten wenigstens nicht schaden, wenn sie schon nicht nutzen. Es darf aber vermutet werden, dass sich ein Krebskranker, der durch die Krankheit bereits stark abgenommen hat, durch eine Fastenkur von 42 Tagen oder einseitige Kost eher schadet.

Beispiele sogenannter Krebsdiäten

Erfinder	Bezeichnung	Besonderheiten
Breuß	Krebskur total	42 Tage nur Gemüsesaft und Teemischungen, keine weitere Nahrung erlaubt
Budwig	Öl-Eiweiß-Kost	Quark und Leinöl, vor allem in Müsli, frisch gepresste Gemüse- und Obstsaft
Gerson	Gerson-Therapie	Vegetarische salzlose Diät, frisch gepresste Säfte und Kaffee-Einläufe
Kuhl	Isopathische Schutzkost gegen Krebs	Lakto-vegetabile Kost mit viel milchsäurehaltigen Lebensmitteln, Konservierung von Lebensmitteln vermeiden
Moermann	Moermann-Diät	Lakto-vegetabile Ernährung und acht „unverzichtbare“ Schutzstoffe (Vitamine A, B, C, E, Jod, Schwefel, Eisen, Zitronensäure)
Reckeweg	Homotoxinlehre	Verbot von Schweinefleisch, Alkoholika und Geräuchertem, viele kleine Mahlzeiten, langsam essen
Seeger	–	Rote Bete: täglich und möglichst lebenslang 1–2 Kilogramm zerkleinerte rohe Stücke oder 300–600 Milliliter Presssaft

Empfehlungen bei ungewolltem Gewichtsverlust

Wichtig ist, dass zuerst herausgefunden wird, warum Sie abnehmen, damit das Problem möglichst an der Wurzel gepackt werden kann.

Mögliche Gründe für Gewichtsverlust

- Der Tumor selbst beeinflusst den Stoffwechsel oder behindert den Weg der Nahrung durch den Körper.
- Sie leiden unter unerwünschten Nebenwirkungen der Chemotherapie und / oder Strahlentherapie.
- Ihr seelischer Zustand ist „angeknackst“ und verdirbt Ihnen den Appetit.
- Sie haben Schmerzen.
- Ihnen wurde ein für die Verdauung wichtiges Organ ganz oder teilweise entfernt.

Empfehlungen bei Gewichtsverlust durch den Tumor (*primäres Anorexie-Kachexie-Syndrom*)

Beeinflusst der Tumor Ihren Stoffwechsel so sehr, dass Sie abnehmen, können Sie mit einer herkömmlichen Ernährung allein meist nicht wieder zunehmen. Bestenfalls lässt sich damit verhindern oder verzögern, dass Sie noch weiter abnehmen.

Dies bedeutet, dass Sie lieber zu viel als zu wenig Energie aufnehmen sollten.

Allgemeine Empfehlungen

Essen mit Fett anreichern

Da Krebskranke aber häufig keine großen Mengen essen können, sollte der Speiseplan – wo immer es geht – mit Fett angereichert werden (zum Beispiel durch Pflanzenöle, Butter, Sahne, Margarine, Schmalz, Speck). Denn Fett liefert die meiste Energie, und das bedeutet: Relativ wenig Fett liefert bereits viele Kalorien.

Während gesunden Menschen geraten wird, höchstens 30 Prozent ihrer Energie über Fett aufzunehmen, scheint diese Empfehlung bei mangelernährten Krebskranken unangebracht zu sein. Bei Betroffenen mit Bauchspeicheldrüsen- und Lungenkrebs ließ sich verhindern, dass sie weiter an Gewicht verlieren; zum Teil haben sie sogar leicht zugenommen, indem sie Omega-3-Fettsäuren (genauer *Eicosapentaensäure*) erhielten. Bitte sprechen Sie solche Maßnahmen aber immer mit Ihrem behandelnden Arzt ab.

Hohe Eiweißzufuhr

Wichtig ist auch eine hohe Eiweißzufuhr; empfohlen werden 1,2 bis 2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht (für einen Menschen, der 60 Kilogramm wiegt, wären das 72 bis 120 Gramm Eiweiß). Milch ist zwar nicht besonders eiweißreich, aber als Getränk kann sie trotzdem ein wichtiger Lieferant dafür sein, zumal sie zusätzlich mit einem Eiweißpulver angereichert werden kann. Auch Trockenhefe eignet sich dafür.

Kohlenhydrate können zusätzliche Energie liefern, zum Beispiel durch Maltodextrin (siehe Seite 83), ein geschmacksneutrales Pulver. Gerade als Zwischenmahlzeiten eignet sich die enterale Trinknahrung (siehe Seite 80), auch „Astronautenkost“ genannt.

Nahrungsmittel mit hohem Eiweißgehalt

Tierische Nahrungsmittel

- Fleisch, eventuell Wurst
- Fisch, Schalen- und Krustentiere
- Eier
- Käse

Pflanzliche Nahrungsmittel

- Hülsenfrüchte
- Nüsse
- Getreide



Empfehlungen bei unerwünschtem Gewichtsverlust

- Essen Sie fünf bis sechs kleine Mahlzeiten; essen Sie, was Sie gerne mögen.
- Essen Sie energiereich, insbesondere Fett und eventuell auch Kohlenhydrate. Sie können Ihr Essen damit auch zusätzlich anreichern.
- Nehmen Sie bei Bedarf zusätzlich Eiweiß zu sich in Form von Eiweißkonzentraten.
- Greifen Sie bei Bedarf zu enteraler Trinknahrung („Astronautenkost“).
- Ergänzen Sie eventuell Omega-3-Fettsäuren.
- Schaffen Sie beim Essen eine angenehme Atmosphäre.
- Essen Sie in Gesellschaft.

Auf den Tumor abgestimmte Ernährungs-empfehlungen (*metabolisch adaptierte Ernährung*)

Einen Versuch wert

Da Tumorzellen oft andere Nährstoffe benötigen als normale Körperzellen, lohnt sich der Versuch, den Krebszellen Nährstoffe zu entziehen (*metabolisch adaptierte Ernährung*).

Wissenschaftliche Untersuchungen gehen der Frage nach, ob diese metabolisch adaptierte Ernährung hilft, Gewichtsverlust zu beheben. Allerdings reichen die Ergebnisse noch nicht für eine allgemeine Empfehlung aus. Trotzdem kann es sinnvoll sein, dass Sie diese Ernährung ausprobieren, wenn Sie mit einer herkömmlichen Ernährungstherapie Ihr Gewicht nicht halten können.

So kann es zum Beispiel sein, dass ein Krebskranker Kohlenhydrate schlecht verwerten kann, der Tumor dagegen reichlich Traubenzucker benötigt. Studien deuten darauf hin, dass dann eine Kost mit viel Fett und viel Eiweiß, aber wenig Kohlenhydrate

ten besser geeignet sein könnte als eine normale Kost. Die Kranken konnten zum Teil ihr Körpergewicht und ihre Muskelmasse aufrechterhalten.

Wie zuvor erwähnt, wird empfohlen, pro Tag 1,2 bis 2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht aufzunehmen. Außerdem sollte mindestens die Hälfte der Energie, die nicht aus Eiweiß stammt, über Fett abgedeckt werden.

Wichtig: Für diese besondere auf den Tumor abgestimmte Ernährung werden Fette empfohlen, die für die „gesunde“ Küche eher gemieden werden.

Verschiedene Fette

Fette setzen sich aus den sogenannten gesättigten beziehungsweise mehr- oder einfach ungesättigten Fettsäuren zusammen. Lebensmittel haben unterschiedliche Fettsäuremuster. Tierische Produkte, also fettreiches Fleisch und Wurst, aber auch Butter oder Schmalz, enthalten gesättigte Fettsäuren. Pflanzenöle enthalten dagegen ungesättigte Fettsäuren mit einem hohen Anteil einfach und mehrfach ungesättigter Fettsäuren. Dazu gehören etwa Rapsöl und Olivenöl, aber auch weniger verbreitete Sorten wie Walnuss- oder Kürbiskernöl. Leinöl ist unter anderem wegen seines Gehaltes an Omega-3-Fettsäuren besonders wertvoll.

Studien lassen vermuten, dass in der Ernährung von Krebskranken gesättigte, hoch ungesättigte und mittelkettige Fettsäuren günstiger sind als die zweifach ungesättigten. Die einfach ungesättigten Fettsäuren werden momentan als unklar eingestuft.

Fetthaltige Lebensmittel mit hohem Anteil an verschiedenen Fettsäuren

Günstig	Gesättigte Fettsäuren	Hoch ungesättigte Fettsäuren
	• Fleisch (rot) • Kakaofett • Kokos-, Palmfett • Milchprodukte • Rindertalg • Schmalz	• Fischöl • Leinöl • Seefisch (fett)
Unklar	Einfach ungesättigte Fettsäuren	
	• Avocado • Erdnussöl • Geflügel	• Haselnussöl • Mandelöl • Nüsse • Olivenöl • Rapsöl
Weniger günstig	Zweifach ungesättigte Fettsäuren	
	• Distelöl • Maiskeimöl • Sojaöl	• Sonnenblumenöl • Traubenkernöl • Walnussöl

MCT-Fette

Mittelkettige Fettsäuren finden sich in speziellen Margarinen, Ölen und Produkten und werden als MCT-Fette bezeichnet. Sie erhalten diese Fette in Reformhäusern und Apotheken. Auch Kokosöl enthält MCT-Fette.

Ketogene Kost

Eine strengere Form der metabolisch adaptierten Ernährung ist die ketogene Kost mit besonders wenig Kohlenhydraten. Diese wird ebenfalls bei Krebserkrankungen empfohlen. Allerdings verlieren Betroffene bei dieser Kost oft (weiter) an Gewicht. Der Nutzen dieser Ernährungsweise ist bisher wissenschaftlich nicht

nachgewiesen, weshalb einige Experten davon abraten. Möchten Sie die ketogene Kost trotzdem ausprobieren, tun Sie dies nur unter ärztlicher Aufsicht.

Empfehlungen bei Gewichtsverlust durch die Behandlung (*sekundäres Anorexie-Kachexie-Syndrom*)

Es gibt viele verschiedene Gründe, warum Ihnen das Essen schwerfallen kann. Damit Sie die Ursachen möglichst gut herausfinden können, haben wir für Sie einen Fragebogen zusammengestellt (siehe unten). Kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft, oder ergänzen Sie die Gründe, die fehlen.

Diese Übersicht zeigt gut, wie viele verschiedene Probleme auftreten können. Dementsprechend wichtig ist es, dass Krebskranke von verschiedenen Berufsgruppen betreut werden, damit sich die erkannten Probleme möglichst umfassend beseitigen oder lindern lassen.

Empfehlungen bei Appetitlosigkeit und Übelkeit

Es gibt verschiedene Empfehlungen, die gegen Appetitlosigkeit und Übelkeit helfen können. Jeder Mensch reagiert jedoch anders: Was dem einen gut bekommt, hilft dem anderen gar nicht. Probieren Sie deshalb die Tipps aus der folgenden Tabelle aus und behalten Sie diejenigen bei, die Ihnen Linderung verschaffen. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie sich beim Essen ablenken, etwa durch Gesellschaft oder durch Fernsehen. Es kann aber auch sein, dass Sie sich lieber auf das Essen konzentrieren, damit Sie überhaupt etwas zu sich nehmen können.

Checkliste: Darum habe ich keinen Appetit (nach Omlin und Strasser)

Appetitlosigkeit wegen

Entzündung in Mund / Speiseröhre

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Trockener Mund

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Übelkeit

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Probleme mit dem Geschmack

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Schluckstörungen

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Schmerzen im Magen

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Schmerzen im Bauch

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Völlegefühl

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Blähungen

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Verstopfungen

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Durchfall

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Direkt nach dem Essen (zu)viel Stuhlgang

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Starke Schmerzen

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Starke Atemnot

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Starke Müdigkeit

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Schwächegefühl

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Traurigkeit oder Angst

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Weitere Gründe:

1 = nicht 2 = leicht 3 = mittel 4 = stark

Ganz wichtig ist, dass die Portionen nicht zu groß sind. Zu viel Essen auf dem Teller vermittelt schnell den Eindruck, dass die Portion für Sie viel zu groß ist, und führt dazu, dass Sie sich schon beim Anblick der Mahlzeit satt fühlen. Die angebotene Speisemenge muss für den Betroffenen zu schaffen sein!

Leiden Sie unter Übelkeit oder unter Appetitlosigkeit, so ist es wichtig, dass beim Kochen die Gerüche in der Küche bleiben und nicht durch die ganze Wohnung ziehen. Am besten ist die Küchentür geschlossen und das Fenster geöffnet. Sie riechen das Essen dann erst, wenn die Mahlzeit auf den Tisch kommt. Nach dem Essen werden alle Lebensmittel schnell wieder weggeräumt.

Tipp für Angehörige

Noch ein Tipp für die Angehörigen: Loben Sie den Kranken für die Menge, die er isst. Häufig werden Sie sich wahrscheinlich wünschen, dass er mehr essen würde, aber wenn Sie ihn das spüren lassen, würden Sie ihn dadurch nur unter Druck setzen. Dann könnte sich seine Abneigung gegen das Essen noch verstärken.

Um den Appetit des Betroffenen anzuregen, bieten Sie ihm seine Lieblingsspeisen an. Aber Vorsicht: Leidet er unter Übelkeit, könnte er gerade gegen diese Lebensmittel eine dauerhafte Abneigung entwickeln. Manchmal sind dann trockene Lebensmittel wie Zwieback und Toastbrot besser.

Das wirkt sich meist günstig aus

- Viele kleine Mahlzeiten
- Eventuell Ablenkung beim Essen
- Langsam essen, gut kauen, Ruhe beim Essen
- Getränke in kleinen Schlucken trinken, gleichmäßig über den Tag verteilt (eventuell Strohhalm)
- Zum Essen nur kleine Mengen trinken, da es zu Völlegefühl kommen kann
- Schön gedeckter Tisch, appetitlich angerichtete Speisen

- Gewürze können den Appetit anregen
- Kalte Speisen und Getränke sind oft bekömmlicher als heiße
- Zugabe von etwas Zitronensaft in Getränken kann faden Geschmack lindern
- Enterale Trinknahrung („Astronautenkost“), Gläschenkost (Babynahrung)

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 lauwarme oder kalte
- Nahrungsmittel, die Blähungen erzeugen (z. B. Kohlsorten, Hülsenfrüchte, Kohlensäure), Getränke zu den Mahlzeiten
- Essen kurz vor Chemotherapie / Strahlentherapie (mindestens ein bis zwei Stunden Abstand halten)
- Innerhalb einer Mahlzeit heiße und kalte Speisen gemischt
- Enge Kleidung um den Bauch (Gürtel!)
- Nach dem Essen flach liegen (besser Oberkörper in etwa 45° Schräglage)



Empfehlungen bei Appetitlosigkeit und Übelkeit

- Wenn Ihr Arzt es erlaubt, kann ein kleiner Aperitif vor dem Essen den Appetit anregen.
- Appetitanregend wirken auch Bitterstoffe z. B. in entsprechenden Tees, Grapefruitsaft, Tonic Water oder Bitter Lemon. Auch Ingwertee kann hier helfen.
- Regen Sie Ihren Appetit mit einer Fleischbouillon an. Bei Bedarf können Sie diese auch mit enteraler Trinknahrung mischen (siehe Seite 80).
- Legen Sie einen Vorrat an verschiedenen Snacks, Fertiggerichten oder tiefgefrorenen Mahlzeiten an. Dann sind Sie darauf vorbereitet, wenn Sie plötzlich Appetit haben, und können ohne großen Aufwand etwas kochen (lassen).

- Führen Sie ein Ernährungstagebuch (siehe Anhang). Das kann Ihnen helfen herauszufinden, was Sie besonders gut / schlecht vertragen.
- Bewegung kann den Appetit anregen.
- Wenn die Chemotherapie bei Ihnen zu Übelkeit führt, essen Sie davor keine Ihrer Lieblingsspeisen. Sonst könnten Sie eine Abneigung dagegen entwickeln.
- Gegen Übelkeit gibt es wirksame Medikamente, die Sie auch schon vorbeugend einnehmen können. Fragen Sie Ihren Arzt danach.

Helfen Ihnen diese Tipps nicht, sich ausreichend zu ernähren, stehen ergänzend noch die verschiedenen Möglichkeiten der künstlichen Ernährung zur Verfügung.

Wichtig: Der Kranke soll auf keinen Fall zum Essen gedrängt werden.

Trinken Sie ausreichend

Wenn Sie sich häufig erbrechen müssen, verlieren Sie viel Flüssigkeit und Mineralstoffe. Dann ist es sehr wichtig, dass Sie ausreichend trinken. Fragen Sie Ihren Arzt, ob es notwendig ist, dass Sie die Mineralstoffverluste über Medikamente ausgleichen. Ein einfaches Mittel ist auch verdünnter, gezuckerter Schwarztee mit Salzstangen oder anderem Salzgebäck.

Empfehlungen bei Geschmacksstörungen

Es kann sein, dass sich durch die Chemotherapie oder die Strahlenbehandlung Ihr Geschmacksempfinden verändert. Diese Nebenwirkung verschwindet meistens nach Abschluss der Behandlung wieder. Probieren Sie bis dahin aus, ob Ihnen die folgenden Tipps weiterhelfen.



Empfehlungen bei Geschmacksstörungen

- Trinken Sie häufiger kleine Mengen, um den schlechten Geschmack im Mund zu beseitigen.
- Wenn Sie einen metallischen Geschmack im Mund haben, versuchen Sie, ob das Essen mit Plastikbesteck besser schmeckt.
- Zwingen Sie sich nicht, Lebensmittel zu essen, die Ihnen nicht schmecken.
- Ersetzen Sie rotes Fleisch (Rind, Lamm, Schwein) durch weißes (Geflügel).
- Wenn Sie eine Abneigung gegen Fleisch und Wurst haben, essen Sie stattdessen frischen Fisch, Milchezubereitungen und Milchprodukte (Milchshakes, Breie, Pudding, Eis, Käse), Eier und Tofu.
- Legen Sie Fleisch vor dem Braten oder Kochen ein: in leicht süße Marinaden, in Fruchtsäfte, Wein, milde Salatsaucen oder Sojasauce.
- Verwenden Sie Zutaten, die nicht zu süß sind; sie werden manchmal als unangenehm empfunden.
- Spülen Sie vor dem Essen den Mund kurz aus.
- Bittere Getränke (Tonic Water, Bitter Lemon, ungesüßter schwarzer Tee) und Getränke mit Zitronenaroma sowie Bonbons oder Kaugummi regen den Speichelfluss an und helfen gegen einen schlechten Geschmack im Mund. Wählen Sie dabei keine zuckerfreien Bonbons und Kaugummis. Die darin enthaltenen Zuckeraustauschstoffe können in größerer Menge zu Blähungen und Durchfall führen.
- Auch milde Gewürze wie Oregano, Basilikum oder Rosmarin können helfen.
- Wenn Sie Gemüse mit Schinken oder Zwiebeln verfeinern, hebt dies das Aroma.

Empfehlungen bei Kau- und Schluckbeschwerden

Krebserkrankungen im Mund-Hals-Bereich können zu Kau- und Schluckbeschwerden führen, ebenso Chemotherapie oder Strahlentherapie. Diese Nebenwirkungen verleiden vielen Betroffenen das Essen, obwohl sie vielleicht durchaus Appetit oder Hunger haben. Probieren Sie die folgenden Tipps aus. Wichtig: Achten Sie besonders darauf, dass Ihre Zähne in Ordnung sind.



Empfehlungen bei Kau- und Schluckbeschwerden

- 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.
- Trinken Sie eventuell mit dem Strohhalm.
- Vermeiden Sie kohlen säurehaltige Getränke und trinken Sie stattdessen stilles Wasser, auch Leitungswasser oder Tee je nach Ihrem Geschmack. Sie können diese Getränke auch mit Zitrone aromatisieren.
- Essen Sie keine trockenen, krümeligen oder bröselnden Lebensmittel (etwa Salzstangen, trockene Flakes, Rohkost, Toast, Cracker, Zwieback).
- Bevorzugen Sie stattdessen weiche, dickflüssige oder auch pürierte Kost: gekochtes Fleisch oder Fisch, Eier mit Sauce, Nudeln, passiertes Obst und Gemüse, eventuell fertige Baby-nahrung („Gläschenkost“). Diese ist meist säure- und salzarm sowie püriert und enthält keine Stücke.
- Reichern Sie Lebensmittel mit Butter, Sahne, Cremes, Mayon-naisen 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 und Getränke etwas einzudicken. Die Indu-strie bietet neutral schmeckende Dickungsmittel an.

- Sind bei Ihnen Hals und Bronchien verschleimt, vermeiden Sie Frischmilch, da sie die Schleimbildung zusätzlich fördert; besser geeignet sind Sauermilch, Sauermilchprodukte, Kefir und Sojadrinks.

Empfehlungen bei trockenem Mund

Wenn Sie eine Strahlenbehandlung im Kopfbereich bekommen, kann diese dazu führen, dass Sie zu wenig Speichelflüssigkeit haben. Folgende Tipps können Ihnen vielleicht helfen, mit dieser Nebenwirkung besser fertig zu werden.



Empfehlungen bei trockenem Mund

- Trinken Sie häufig kleine Mengen, um die Mundschleimhaut anzuweichen.
- Halten Sie Ihre Lippen feucht (z. B. mit einem feuchten Schwamm oder Lappen).
- Regen Sie den Speichelfluss mit Zitronen- oder Orangenlimo-nade an oder mit Lebensmitteln, die mit Zitrone aromatisiert wurden. Auch saures Obst kann helfen. Vorsicht: Probieren Sie diesen Tipp nicht bei Schleimhautentzündungen aus oder wenn Sie einen sauren Geschmack im Mund haben.
- Essen Sie keine trockenen, krümeligen oder bröselnden Lebensmittel (etwa Salzstangen, trockene Flakes, Rohkost, Toast, Cracker, Zwieback).
- 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.
- Sind bei Ihnen Hals und Bronchien verschleimt, vermeiden Sie Frischmilch, da sie die Schleimbildung zusätzlich fördert; besser geeignet sind Sauermilch, Sauermilchprodukte, Kefir und Sojadrinks.

- Sie können den Speichelfluss auch mit Kaugummi anregen. Wählen Sie dabei Sorten, die Zucker enthalten. Zuckerfreie Kaugummis enthalten Zuckeraustauschstoffe, die in größerer Menge zu Blähungen und Durchfall führen können.
- In der Apotheke erhalten Sie künstlichen Speichel, um den Mund anzufeuchten.

Empfehlungen bei Entzündungen im Mundbereich

Entzündungen der Schleimhäute im Mund durch Chemo- und Strahlentherapie sind schmerzhaft und verleiden den Betroffenen das Essen besonders stark. Außerdem führen sie leicht zu Pilzerkrankungen im Mund. Gegen Entzündungen haben wir Ihnen diese Tipps zusammengestellt.



Empfehlungen bei Entzündungen im Mundbereich

- Essen Sie lieber viele kleine Mahlzeiten als wenige große.
- Vermeiden Sie harte und bröselige Speisen, die besonders stark im Mund „scheuern“.
- Trinken Sie zum Essen in kleinen Schlucken und feuchten Sie auf diese Weise die Speisen an.
- Bevorzugen Sie weiche oder flüssige Kost; auch mild gewürzte Babykost kann gut sein.
- Vermeiden Sie heiße Speisen und Getränke.
- Sind Ihre Beschwerden sehr stark, weichen Sie vorübergehend auf Trinknahrung („Astronautenkost“) aus.
- Meiden Sie Lebensmittel, die die Schleimhäute zusätzlich reizen. Dazu gehören Zitrusfrüchte, starke und scharfe Gewürze oder stark Gesalzenes. Die folgenden Lebensmittel enthalten viel Säure: Ananas, Orangen, Mandarinen, Zitronen, Grapefruits, Johannisbeeren, Himbeeren, Sauerkirschen, Rhabarber, Tomaten, Fruchtsäfte und Fruchtttees. Im Sortiment für

Babynahrung gibt es säurearme Apfelsäfte, die Sie vielleicht besser vertragen.

- Sind bei Ihnen Hals und Bronchien verschleimt, vermeiden Sie Frischmilch, da sie die Schleimbildung zusätzlich fördert; besser geeignet sind Sauermilch, Sauermilchprodukte, Kefir und Sojadrinks.
- Beugen Sie Entzündungen vor, indem Sie bei der Chemotherapie Eiswürfel lutschen (Vorsicht: keine Eiswürfel mit scharfen Kanten!) oder den Mund mit kleinen Schlucken kalten Wassers spülen.
- Fragen Sie Ihren Arzt, welche Mundspülungen er Ihnen empfiehlt.

Empfehlungen bei Sodbrennen

Sodbrennen entsteht, wenn Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließt (*Reflux*). Geschieht dies über einen längeren Zeitraum, kann sich dadurch die Speiseröhre entzünden. Wenn Sie häufig unter Sodbrennen leiden, machen Sie Ihren Arzt darauf aufmerksam. Dann sollte zunächst abgeklärt werden, ob eine organische Ursache vorliegt. Probieren Sie aus, ob die folgenden Empfehlungen Ihnen gegen Sodbrennen helfen.



Empfehlungen bei Sodbrennen

- Essen Sie über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten (etwa fünf bis sieben).
- Lassen Sie sich beim Essen Zeit und kauen Sie gut.
- Vermeiden Sie Bohnenkaffee, schwarzen Tee, Schokolade, viel Kohlensäure und Alkohol; diese Lebensmittel führen häufig 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 oder Nüsse, sie können die Beschwerden vermindern. Kauen Sie gut.
- Achten Sie darauf, was bei Ihnen zu Sodbrennen führt, und meiden Sie diese Lebensmittel. Wenn Sie ein Ernährungstagebuch (siehe Anhang) führen, können Sie besser feststellen, was Sie gut und weniger gut vertragen.
- Wenn Sie sich nach dem Essen ausruhen möchten, legen Sie sich nicht ganz flach hin. Wenn Ihr Oberkörper eine Schräglage von etwa 45° hat, steigt die Magensäure nicht so schnell in die Speiseröhre auf.
- Essen Sie mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr, damit der Magen genug Zeit hat, sich zu leeren.

Empfehlungen bei Durchfall

Durchfall kann als Nebenwirkung von Chemo- oder Strahlentherapie auftreten. Dauert er nur einen Tag, dann ist es am wichtigsten, dass Sie viel trinken, und zwar zwei bis drei Liter. Bei länger anhaltendem Durchfall gibt es weitere Empfehlungen. Gehen Sie bitte außerdem zu Ihrem Arzt und informieren Sie ihn über diese Nebenwirkung.



Empfehlungen bei Durchfall

- Flüssigkeit: Trinken Sie mindestens zwei bis drei Liter pro Tag, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen (siehe auch stopfende Nahrungsmittel). Besonders geeignet sind Wasser mit wenig oder ohne Kohlensäure, verdünnte Saftschorlen und Kamillentee. Fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie zusätzlich Elektrolyte einnehmen sollen.
- Indischer Flohsamen (*Plantago ovata*): Auch dieses Produkt eignet sich sehr gut, um Wasser zu binden und den Stuhlgang

einzudicken. Sie bekommen ihn zum Beispiel in Drogeriemärkten und in Apotheken.

- Nehmen Sie stopfende Nahrungsmittel zu sich: Wasser, Kakao, schwarzer / grüner Tee (20 Minuten ziehen lassen), bittere Schokolade, Blaubeeren (auch als Saft).
- Vermeiden Sie Zuckeraustauschstoffe, denn sie können abführend wirken: Sorbit, Xylit, Mannit, Isomalt, Maltit, Laktit, Polydextrose. Diese Stoffe sind oft in „zuckerfreien“ Produkten enthalten, etwa in Bonbons und Kaugummis. Süßstoffe (Saccharin, Aspartame, Zyklamat, Acesulfam K, Thaumatin, Neohesperidin, Sucralose) sind dagegen problemlos.
- Muskatnuss verzögert den Transport der Nahrung in den Darm; reiben Sie das Gewürz in passende Speisen.
- Meiden Sie diese Nahrungsmittel: Milchzucker (Milch, Buttermilch, Molke, Produkte, denen Milch / Milchpulver zugesetzt ist), kalte Getränke, Alkohol, starken Kaffee, Getränke mit Kohlensäure.
- Joghurt mit lebenden Kulturen kann eventuell den Durchfall lindern: Verwenden Sie aber nur reinen Joghurt oder probiotischen. Da auch Joghurt Milchzucker enthält, probieren Sie aus, ob Sie ihn vertragen! Joghurt, der nach der Herstellung nochmals erhitzt wurde, damit er länger haltbar ist, enthält keine lebenden Kulturen. Sie erkennen diese Sorten daran, dass sie auch bei Zimmertemperatur gelagert werden können.
- Ansonsten empfehlen wir bei Durchfall eine leichte Vollkost (siehe Seite 77).
- Empfehlenswert ist auch Pektinkost.

Pektinkost

Pektine sind Ballaststoffe, die sehr gut Wasser binden können. Dazu müssen sie in feiner Form vorliegen. Sie können über den Tag verteilt fünf bis sechs Pektinmahlzeiten einnehmen, natürlich auch weniger. Pektinkost allein deckt aber nicht Ihren Bedarf an Nährstoffen. Wenn Sie mehrere Tage lang unter Durchfall leiden, müssen Sie deshalb auch noch andere, leicht verdauliche Lebens-

mittel nach dem Prinzip der leichten Vollkost (siehe Seite 77) essen. Sie können Pektin auch als Pulver in der Apotheke oder im Reformhaus kaufen (zum Beispiel Apfelpektin, Apfelpulver).

Mengenangaben für Jugendliche und Erwachsene

- **Roher Apfel:** Pürieren Sie 300 g reife Äpfel (mit Schale, ohne Kerne und Kerngehäuse) im Mixer oder reiben Sie die Äpfel fein. Geben Sie etwas Zitronensaft dazu. Essen Sie diesen Apfelbrei (frisch zubereitet) oder bereiten Sie daraus eine Rohapfelsuppe (250 g geriebener Apfel, aufgeschwemmt in einen halben Liter Schleim*). Sie können statt Äpfeln auch Erdbeeren oder Heidelbeeren pürieren.
- **Rohe Banane:** Pürieren Sie 300 g Banane und geben Sie etwas Zitronensaft dazu.
- **Karottensuppe:** Schaben Sie 250 g Karotten und zerkleinern Sie diese; kochen Sie sie dann in in einem halben Liter Wasser weich, pürieren Sie die weichen Möhren im Mixer oder streichen Sie sie durch ein Haarsieb. Füllen Sie die Masse mit abgekochtem Wasser auf einen halben Liter auf und geben Sie etwa 2 g Salz dazu. Wenn Ihnen die Zubereitung mit frischen Möhren zu aufwändig oder zu anstrengend ist, können Sie die Suppe auch aus Karottenkonserven herstellen.
- **Johannisbrotmehlsuppe:** Verrühren Sie 20 bis 30 g Johannisbrotkernmehl mit einem halben Liter dünnem Schleim*.

* Sie können den Schleim aus Haferflocken, Reis, Gerstengrütze, Graupen, Weizenflocken oder Stärkemehlen zubereiten. Damit er Geschmack bekommt, können Sie ihn mit Obst- oder Gemüsesaft, Traubenzucker oder Salz, Gemüse- oder Fleischbrühe abschmecken.

Empfehlungen bei Verstopfung

Verstopfung kann durch bestimmte Medikamente – zum Beispiel stark wirksame Schmerzmittel – hervorgerufen werden. Viele Betroffene empfinden diese Nebenwirkung als sehr störend. Die folgenden Tipps helfen gegen Verstopfung. Allerdings ist es wichtig, dass Sie sich regelmäßig, das heißt täglich, daran halten. Reichen diese Maßnahmen nicht aus, lassen Sie sich von Ihrem Arzt abführende Medikamente verschreiben.



Empfehlungen bei Verstopfung

- Trinken Sie reichlich, mindestens zwei Liter pro Tag.
- Trinken Sie morgens auf nüchternen Magen ein Glas Wasser, in das Sie etwas Milchzucker geben können.
- Essen Sie mehr Ballaststoffe: zum Beispiel Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen), Gemüse und Salate als Rohkost, 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.
- Essen Sie Lebensmittel, die milchsauer vergoren sind: etwa Joghurt, Sauerkraut, Sauerkrautsaft. Tipp: Essen Sie anfangs nur wenig Sauerkraut und trinken Sie Sauerkrautsaft zunächst nur in kleinen Mengen. Steigern Sie die Mengen langsam, da sonst die Gefahr von Blähungen und Bauchschmerzen besteht.
- Essen Sie spezielle Nahrungsmittel, die gut gegen Verstopfung wirken:
 - Weizenkleie oder Leinsamenschrot 20 bis 50 g pro Tag, trinken Sie dazu viel,
 - Indischer Flohsamen (Plantago ovata),
 - Milchzucker 20 bis 40 g pro Tag; probieren Sie aus, ob Sie ihn vertragen.

Tipp: Fangen Sie auch hier mit kleinen Mengen an und steigern Sie die Zufuhr langsam, damit Sie keine Blähungen und Bauchschmerzen bekommen.

- Verzichten Sie auf stopfende Lebensmittel: vor allem Kakao, bittere Schokolade, trockene Weizenkleie, Blaubeeren, geriebener Apfel, pürierte Banane, pürierte Karotten, schwarzer Tee, der lange gezogen hat.
- In hartnäckigen Fällen kann es vier bis acht Wochen dauern, bis die Umstellung der Ernährung wirkt. Verlieren Sie nicht die Geduld.
- Denken Sie bitte daran, dass Ihnen diese Empfehlungen nur dann helfen, wenn sie zur Gewohnheit werden und Sie sich täglich daran halten.

Verstopfung kann auch durch zu wenig Bewegung entstehen oder wird zusätzlich dadurch gefördert. Bewegen Sie sich deshalb ausreichend (siehe Kapitel „Bewegung und Sport bei Krebs“ Seite 22).

Psychische Ursachen

Manchmal kann Verstopfung auch psychische Ursachen haben: So gehen manche Menschen ungern auf fremde Toiletten oder ekeln sich regelrecht davor. Auch wenn Sie im Krankenhaus das Bett noch nicht verlassen dürfen und deshalb eine Bettpfanne untergeschoben bekommen, kann das dazu führen, dass Sie keinen oder nur selten Stuhlgang haben. Dauern Ihre Beschwerden länger an, informieren Sie auf jeden Fall Ihren Arzt darüber, damit er abklären kann, ob eine organische Ursache vorliegt.

Empfehlungen in besonderen Situationen

Bisher haben wir in dieser Broschüre recht allgemeine Empfehlungen gegeben, die vielen Krebsbetroffenen während und nach den verschiedenen Therapien helfen können.

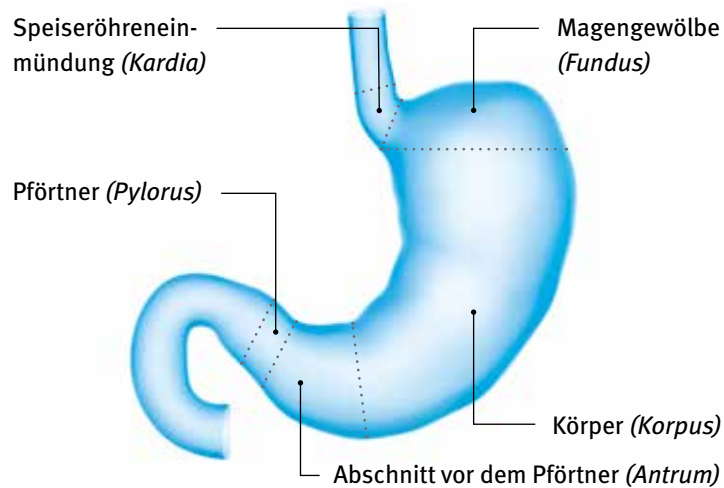
Die folgenden Hinweise gelten besonders für Menschen, die an Krebsarten erkrankt sind, die Organe des Verdauungssystems betreffen. Dies sind vor allem der Magen, die Bauchspeicheldrüse, der Darm und die Speiseröhre.

Alles, was wir essen und trinken, wird zunächst im oberen Magen-Darm-Trakt auf die Weiterverarbeitung im Körper vorbereitet: Wir zerkleinern die Nahrung im Mund beim Kauen, der Speichel baut sie an. Die zerkaute Masse schlucken wir herunter, und die Muskelbewegungen der Speiseröhre transportieren sie weiter in den Magen. Der Magen nimmt die geschluckte Speise als Speicher auf, vermischt sie mit Magensaft und gibt sie durch den Magenausgang (*Pfortner*) portionsweise in den Zwölffingerdarm ab. Während der Dünndarm die Speisen hauptsächlich verdaut, entziehen Dickdarm und Mastdarm (auch Enddarm genannt) der verdauten Speise Wasser, bis der Rest als Stuhlgang ausgeschieden wird.

Nach Entfernung des Magens

Bei Magenkrebs wird der Magen je nach Lage und Größe des Tumors teilweise oder ganz entfernt. Damit der Betroffene weiterhin essen und trinken kann, muss der Dünndarm an den Restmagen angeschlossen werden (bei einer Teilentfernung des Magens). Wurde der ganze Magen entfernt, wird der Dünndarm mit der Speiseröhre verbunden. Außerdem benötigt der Betroffene einen Ersatzmagen, den der Chirurg aus einer kleinen Schlinge des Dünndarms anlegt. Dieser Ersatzmagen übernimmt auch die Funktion eines Speisespeichers. In ihm verweilt die Nahrung längere Zeit, bevor sie in den Darm abgegeben wird. So kann der Körper mehr Energie aus der Nahrung aufnehmen, und der Betroffene kommt wieder besser zu Kräften.

Ersatzmagen

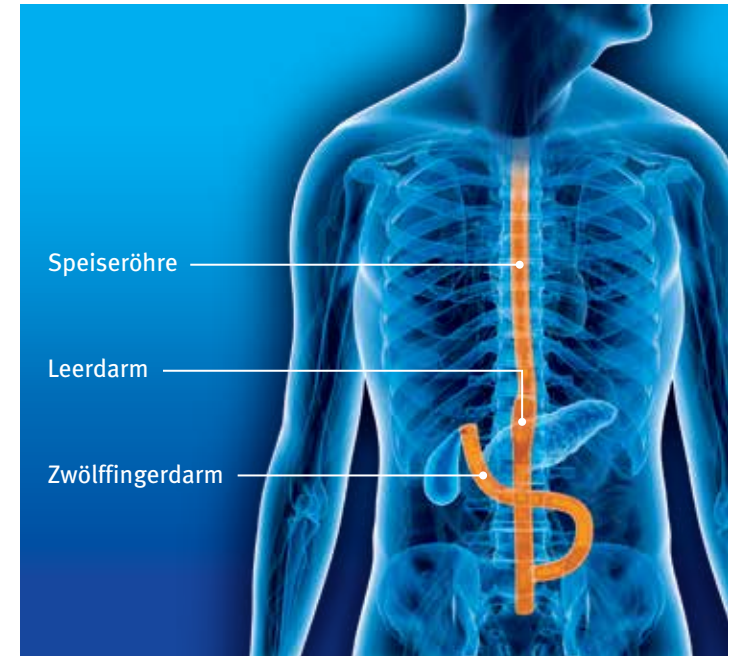


Abschnitte des Magens

Wurde Ihnen bei der Behandlung Ihrer Erkrankung ein Teil oder sogar der ganze Magen entfernt, dann müssen Sie sich auf die neue Situation einstellen und Ihre Ernährung entsprechend umstellen.

Wie Sie auf der Abbildung sehen, befinden sich am Mageneingang und am Magenausgang je ein Schließmuskel. Beide sorgen dafür, dass das Organ eine abgeschlossene Einheit bildet. Fehlt der Schließmuskel am Mageneingang (Kardia), weil Ihnen der obere Teil des Magens entfernt wurde, so kann der Speisebrei ungehindert in die Speiseröhre zurückfließen. Das kann zu Schmerzen und Entzündungen der Speiseröhre führen. Beugen Sie sich deshalb nach dem Essen oder Trinken nicht nach vorne. Möchten Sie sich hinlegen, achten Sie darauf, dass zwischen Essen und Ruhen mindestens zwei Stunden Zeit liegen. Können Sie diesen Zeitraum nicht einhalten, legen Sie sich nicht flach hin, sondern halb aufrecht, so dass Ihr Oberkörper einen Winkel von ungefähr 45° hat.

Ruhe nach dem Essen



Beispiel einer Magenentfernung

Fehlt der Schließmuskel am Magenausgang (Pylorus, Pfortner), besteht die Gefahr, dass der Speisebrei zu schnell weitertransportiert wird (*Sturzentleerung, Dumping Syndrom*). Die Folgen davon können sein: Druckgefühl im Oberbauch, Schmerzen, Durchfall, Blässe, Schweiß und Übelkeit, eventuell sogar Kreislaufkollaps, Unterzucker und Gewichtsabnahme.

Wenn Sie sich nach dem Essen bewegen, fördert dies den unerwünschten schnellen Weitertransport. Deshalb ist es günstiger, dass Sie nach dem Essen noch mindestens 15 bis 30 Minuten sitzen bleiben oder sich hinlegen. In extremen Fällen kann es sogar notwendig sein, dass Sie im Liegen essen (wie die alten Römer). Denken Sie aber immer daran, nicht ganz flach, sondern halb

aufgerichtet (etwa 45°) zu liegen! Wir empfehlen Ihnen auch, während der Mahlzeiten nichts zu trinken, sondern dies etwa eine Viertelstunde vor oder frühestens eine halbe bis Dreiviertelstunde nach dem Essen zu tun. Haben Sie allerdings Probleme, zu trockene Speisen hinunterzuschlucken, dann trinken Sie in kleinen Schlucken. Kritisch sind außerdem zuckerreiche Getränke und Speisen.

Kleine Portionen

Wie Sie auf der Abbildung links sehen können, hat ein Ersatzmagen nicht viel Platz. Wurde Ihnen nur ein Teil des Magens entfernt, kommt es darauf an, wie viel Restmagen noch vorhanden ist. Grundsätzlich werden Sie aber nur noch kleine Portionen essen können. Allerdings ist der Ersatzmagen „lernfähig“: Je länger die Operation her ist, desto mehr kann der Dünndarm sich dehnen, wenn nach und nach die Portionen etwas vergrößert werden.

Im Folgenden finden Sie weitere Empfehlungen. Ist die Operation schon länger her und Sie stellen fest, dass Sie gut zurechtkommen, können Sie mit diesen Empfehlungen natürlich lockerer umgehen.



Grundsätzliche Ernährungsempfehlungen

- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag (fünf bis neun). Wahrscheinlich werden Sie am Anfang nur wenig Nahrung aufnehmen können und deshalb an Körpergewicht verlieren. Nach und nach erhöhen sich die Nahrungsmengen, und das Körpergewicht wird sich stabilisieren.
- Essen Sie langsam und kauen Sie gut. Der untere Teil des Magens konnte Speisen zerkleinern. Da diese „Magenmühle“ jetzt fehlt, können zu große Happen den Dünndarm überfordern.
- Vermeiden Sie sehr fette Speisen, die zu Problemen führen können. Da der Speisebrei den Zwölffingerdarm nicht mehr

durchläuft, wird er nicht mehr ausreichend mit den Verdauungsenzymen der Bauchspeicheldrüse vermischt. Als Folge davon kann unverdautes Fett im Stuhlgang sein und Sie können abnehmen. Ihr Arzt kann Ihnen in diesem Fall Medikamente aufschreiben, die die Verdauungsenzyme der Bauchspeicheldrüse enthalten.

- Außerdem können Sie anstelle der normalen Fette sogenannte MCT-Fette verwenden. Das sind Fette mit einem hohen Gehalt an mittelkettigen Fettsäuren, die vom Dünndarm besonders gut aufgenommen werden und deshalb besser verträglich sind. Sie erhalten Margarinen, Öle oder Brotaufstriche mit diesen Fetten in Reformhäusern und Apotheken.
- Meiden Sie alle blähenden Nahrungsmittel. Nähere Informationen finden Sie im Abschnitt über die leichte Vollkost ab Seite 77 in dieser Broschüre. Bei Blähungen dehnen Darmgase den Dünndarm, und das kann Schmerzen verursachen. Außerdem können Sie unter Völlegefühl leiden und deshalb zu wenig essen. Nach einiger Zeit kann eine Mangelernährung die Folge sein.
- Es kann sein, dass Sie Genussmittel wie Kaffee und Alkohol nicht mehr gut vertragen. Trinken Sie deshalb besonders anfangs keinen starken Kaffee. Alkohol kann abführend wirken. Rauchen Sie nicht.
- Bei vielen Magenoperierten kann Milchzucker (Milch, Milchpulver, Buttermilch, eventuell auch Joghurt und Käse) zu Blähungen, Übelkeit und Durchfall führen. Probieren Sie stattdessen milchzuckerfreie Milchprodukte aus.
- Der Magen stellt Salzsäure her. Diese tötet einen Teil der Bakterien ab, die mit Speisen und Getränken unweigerlich aufgenommen werden. Wurden Sie am Magen operiert, kann es sein, dass Sie zu wenig oder keine Salzsäure mehr haben und die Gefahr von Infektionen zunimmt.

Achten Sie darauf, dass Sie nur einwandfreie Lebensmittel essen

- Waschen Sie Obst gründlich oder schälen Sie die Früchte.
- Erhitzen Sie Fisch und Fleisch gut.
- Wenn die Salzsäure des Magens fehlt, können Sie rohes Eiweiß schlechter verdauen, was zu Durchfall führen kann. Essen Sie daher keine Nahrungsmittel, die viel unerhitztes Eiweiß enthalten. Dazu gehören zum Beispiel rohe Produkte von Milch, Wurst, Fleisch und Fisch.
- Jeder Mensch ist einzigartig, und daher wird auch jeder Magenoperierte anders auf diesen Eingriff reagieren. Achten Sie darauf, was Sie gut, weniger gut und gar nicht vertragen, und stellen Sie Ihre Ernährung darauf ein. Wenn Sie alles in ein Ernährungstagebuch (siehe Anhang) eintragen, kann Ihnen das helfen, eine bessere Übersicht zu bekommen.
- Ihr Körper braucht Vitamin B12. Der Magen stellt ein Transportmittel her, mit dessen Hilfe Vitamin B12 ins Blut aufgenommen werden kann. Wurde Ihnen der Magen ganz entfernt, fehlt dieses Transportmittel. Sie bekommen das Vitamin dann regelmäßig gespritzt. Bei Teilentfernung des Magens hängt es davon ab, wie viel Restmagen noch zur Verfügung steht. Besprechen Sie alles eingehend mit Ihrem Arzt.
- Wurde der größte Teil des Magens oder der gesamte Magen entfernt, können Sie nur noch kleine Mengen essen. Dadurch werden Sie nicht genügend Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen. Deshalb wird eine Nahrungsergänzung empfohlen: Nehmen Sie zweimal täglich ein Multivitamin-Mineralstoffpräparat ein; Dosierung 100–200 Prozent der Empfehlungen für Gesunde.
- Zusätzlich täglich Calcium 1.500 mg, Vitamin D mind. 3.000 IE (75 µg), Eisen 50 mg, Folsäure 600 µg, Magnesium 200 mg. Zwischen der Einnahme von Eisen und Calcium muss eine Pause von mindestens 2 Stunden liegen.

- Die geringe Nahrungsaufnahme führt auch zu einem Mangel an Eiweiß. Die Folge ist ein starker Abbau der Muskulatur. Ziel ist, dass Sie mindestens 1,5 g Eiweiß pro kg Körpergewicht (berechnet auf ein Normalgewicht) pro Tag aufnehmen. Da dies bei dem möglicherweise zu geringen Verzehr von Nahrungsmitteln nicht möglich sein wird, ist es sinnvoll, dass Sie sich ein Eiweißpulver kaufen, das zu mindestens 80 Prozent aus Eiweiß besteht. Reichern Sie damit alle Nahrungsmittel an, die sich dafür eignen: zum Beispiel Joghurt, Getränke, Suppen, Breie usw.

**Zusätzliche Empfehlungen für die Zeit kurz nach der Operation, bis die Nähte abgeheilt sind**

- Verzichten Sie auf scharfe und saure Speisen, denn die Nähte im Verdauungskanal sind noch frisch und müssen erst verheilen. Sie können sonst Schmerzen bekommen, und das Abheilen der Nähte kann sich verzögern.
- Verzichten Sie auf geräucherte, stark angebratene und über Holzkohle gegrillte Speisen, ebenso auf Lebensmittel, die in Fett schwimmend zubereitet werden. Hier entstehen aggressive Stoffe, die das Abheilen der Wunden verzögern können.
- Essen und trinken Sie nicht zu heiß oder zu kalt. Bisher hatte der Speisebrei bereits Körpertemperatur, wenn er den Dünndarm erreichte. Jetzt muss der Darm sich erst an andere Temperaturen gewöhnen.

Nach (Teil-)Entfernung der Bauchspeicheldrüse

Die Bauchspeicheldrüse (*Pankreas*) ist ein wichtiger Teil des Verdauungssystems: Sie produziert Verdauungsenzyme und gibt diese an den Zwölffingerdarm ab. Außerdem stellt sie Hormone her, zum Beispiel Insulin (vergleiche Seite 33).

Fehlende Enzyme als Medikament

Wurde bei Ihnen der Kopf der Bauchspeicheldrüse entfernt, so fehlen Ihnen zukünftig bestimmte Verdauungsenzyme. Deshalb müssen Sie diese Enzyme als Medikamente einnehmen. Trotzdem kann es sein, dass Sie große Fettmengen nicht vertragen, weil Ihr Körper diese nicht völlig verdauen kann. Die Folge sind sogenannte Fettstühle. Eine Ernährung nach den Prinzipien der leichten Vollkost (siehe Seite 77) ist sinnvoll. Verwenden Sie bei Fettstuhl außerdem MCT-Fette (vergleiche Seite 45), die Sie in Apotheken und Reformhäusern erhalten. Verzichten Sie weitgehend auf Alkohol, denn er belastet die Bauchspeicheldrüse stark.

Wurde der Schwanz der Bauchspeicheldrüse entfernt, ist die Verdauung nicht oder nur teilweise eingeschränkt. Allerdings kann es nun sein, dass das Organ zu wenig Insulin produziert und Sie dadurch zuckerkrank werden (*Diabetes mellitus*). Dann empfehlen wir Ihnen, sich bei einer qualifizierten Ernährungsberatung zu informieren, wie Sie Ihre Ernährung anpassen können (siehe Seite 89).

Musste Ihnen die Bauchspeicheldrüse ganz entfernt werden, fallen alle ihre Enzyme und Hormone weg und müssen durch Medikamente ersetzt werden. Ihr Arzt wird Ihnen alles ausführlich erklären. Sie können sich auch schon im Krankenhaus an einen Ernährungsberater wenden.

Nach Operation am Dünndarm

Nach einer Teilentfernung des Dünndarms wird meist noch im Krankenhaus schrittweise eine leichte Vollkost (siehe Seite 77) aufgebaut. Auch in der Folge ist es sinnvoll und empfehlenswert, dass Sie zunächst eine leichte Vollkost beibehalten. Konnte bei Ihnen mehr als die Hälfte des Dünndarms erhalten bleiben, können Sie sich meistens nach einiger Zeit wieder normal ernähren.

Bleibt weniger Dünndarm erhalten, ist es oft erforderlich, bestimmte Diätvorschriften einzuhalten, etwa normale Fette gegen MCT-Fette auszutauschen, Laktose, Oxalsäure (besonders enthalten in Spinat, Mangold, Rhabarber, Sauerampfer, Kakao) und grobe Ballaststoffe zu vermeiden oder ausreichend Eiweiß zu essen. Eventuell müssen Sie bestimmte Nährstoffe in Tablettenform ergänzen. Diese einzelnen Maßnahmen müssen gut aufeinander abgestimmt sein. Deshalb ist es sinnvoll, dass Sie sich an eine Ernährungsberatung wenden (siehe Seite 89).

Nach Operation am Dickdarm

Eine der wichtigsten Aufgaben des Dickdarms ist es, dem Speisebrei während des Transports Wasser zu entziehen und den Kot einzudicken. Je nachdem, welcher Teil des Dickdarms und wie viel entfernt wurde, kann es sein, dass Sie häufig Stuhlgang haben und dieser breiig bis flüssig ist. Je länger die Operation zurückliegt, desto besser wird in der Regel die Situation. Am Anfang kann es sinnvoll sein, dass Sie leichte Vollkost essen und dabei die Empfehlungen berücksichtigen, die wir Ihnen bei Durchfall gegeben haben (vergleiche Seite 56).

Bei künstlichem Darmausgang (*Darmstoma*)

Manchmal kann es bei der Behandlung von Darmkrebs nötig sein, einen künstlichen Darmausgang anzulegen. Dann ist es wichtig, dass Sie Ihre Ernährung darauf einstellen: damit das Stoma nicht blockiert wird, sich der Ausgang nicht entzündet, der Stuhlgang nicht zu dünn wird und auch keine Geruchsbelästigungen auftreten.

Vor allem bei einem Stoma des Dünndarms kann der künstliche Ausgang blockiert werden. Dem können Sie vorbeugen, indem Sie Nahrungsmittel aus der folgenden Tabelle meiden.

Nahrungsmittel, die eine Stomablockade fördern können

Faserige Lebensmittel

- Grobe Kohlsorten (Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Sauerkraut, Rosenkohl usw.)
- Zitrusfrüchte (Orangen, Grapefruit)
- Ananas
- Rettich
- Holziger Spargel
- Pilze
- Faseriges oder zähes Fleisch
- Feigen, Datteln, Trockenobst

Schalen

- Kartoffelschalen
- Tomatenschalen
- Apfel- und andere Obstschalen

Blähende Lebensmittel

- Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen)
- Viel rohes Obst, unreifes Obst
- Gurkensalat
- Grobe Kohlsorten
- Lauch, Zwiebeln
- Sehr frisches Brot und Gebäck
- Getränke mit Kohlensäure

Grobe Lebensmittel

- Unzerkleinerte Nüsse
- Ganze Samen (Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Körner)
- Grobes Vollkornbrot
- Müsli
- Kerngehäuse, etwa von Äpfeln und Birnen

Nahrungsmittel, die eine Entzündung des künstlichen Ausgangs fördern können

Saure Nahrungsmittel und Getränke

- Zitrusfrüchte
- Saure Obstsorten
- Saure Obstsäfte
- Sauerkraut
- Spinat
- Mangold
- Rhabarber
- Eventuell Kaffee

Scharfe Nahrungsmittel

- Scharfe Gewürze
- Übermäßig Gesalzenes
- Meerrettich
- Alkoholische Getränke
- Knoblauch, Zwiebeln
- Rettich, Radieschen
- Scharfer Senf

Nahrungsmittel, die unangenehme Gerüche fördern bzw. ihnen vorbeugen können

Starke Geruchsbildner

- Eier und Eierprodukte
- Fisch, der nicht frisch ist
- Reifer und scharfer Käse
- Pilze
- Zwiebeln, Schnittlauch
- Sellerie, Rettich
- Spargel
- Porree
- Meerrettich
- Senf
- Scharfe Gewürze
- Knoblauch
- Alkohol
- Bohnenkaffee
- Trockenhefe
- Vitamin-B-Präparate

Geruchshemmend wirken eventuell

- Blattsalat
- Spinat (nicht bei Entzündungen des Stomas)
- Petersilie
- Heidelbeeren (auch Saft)
- Preiselbeeren
- Sauermilch
- Milchezucker
- Weizenkleie, Leinsamenmehl



Weitere Empfehlungen

- Kauen Sie ausgiebig, damit der Speisebrei gut zerkleinert ist. Bei Bedarf können Sie auch Breikost (püriert oder sehr fein gehackt) essen.
- Essen Sie langsam.
- Reden Sie beim Essen möglichst wenig, damit Sie nicht zu viel Luft mit herunterschlucken.
- Trinken Sie so viel, dass Sie pro Tag eine Harnmenge von 1,2 bis 1,5 Liter haben. Dafür sollten Sie etwa 1,5 Liter pro Tag trinken, an heißen Tagen mehr.
- Probieren Sie aus, ob es besser ist, zwischen und nicht zu den Mahlzeiten zu trinken.
- Mehrere kleine Mahlzeiten (fünf bis sieben) sind besser als wenige große. Die letzte Abendmahlzeit sollte klein sein und etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen gegessen werden. So vermeiden Sie, dass nachts viel Stuhl ausgeschieden wird.
- Achten Sie darauf, was Sie gut und weniger gut vertragen. Ein Ernährungstagebuch kann Ihnen helfen, das festzustellen.



Wenn Sie Durchfall haben

- Probieren Sie aus, ob Ihnen eine Pektinkost oder Flohsamen helfen (vergleiche Seite 58).
- Essen Sie wenig Salz, nicht mehr als zehn Gramm pro Tag. Vermeiden Sie deshalb stark gesalzene Speisen.
- Essen Sie wenig Produkte mit Milchzucker (Milch, Joghurt, Buttermilch, Molke, Dickmilch, Vollmilchschokolade); er kann den Stuhlgang sehr weich machen.
- Wenn Sie länger unter Durchfall leiden, können Sie einen Elektrolytmangel bekommen. Elektrolyte können aber über Medikamente ersetzt werden. Besprechen Sie das mit Ihrem Arzt.
- Wenn Sie Probleme mit der Fettverdauung haben, verwenden Sie MCT-Fette (Reformhaus, Apotheke); beginnen Sie zunächst mit kleinen Mengen, die Sie langsam steigern.

- Trinken Sie ausreichend – trotz und gerade wegen des Durchfalls! Es kann aber hilfreich sein, wenn Sie größere Mengen zwischen und nicht zu den Mahlzeiten trinken.

Ernährung nach Knochenmarktransplantation

Richtlinien zur Ernährung nach einer Knochenmarktransplantation hängen in großem Maße von Ihren persönlichen Gegebenheiten ab und unterscheiden sich in den einzelnen Transplantationszentren. Besprechen Sie Einzelheiten in jedem Fall mit Ihrem behandelnden Arzt.

Erhöhte Infektionsgefahr

Betroffene, bei denen eine Knochenmarktransplantation vorgenommen werden soll, erhalten vorbereitend eine hochdosierte Chemotherapie. In dieser Zeit und nach der Transplantation ist bei ihnen das körpereigene Abwehrsystem quasi ausgeschaltet, so dass sie für Infektionen in höchstem Maße anfällig sind. Daher müssen diese Patienten besondere hygienische Maßnahmen bei ihrer Ernährung beachten. Im Folgenden haben wir die wichtigsten Punkte für Sie aufgelistet. Ausführliche Informationen erhalten Sie bei:

Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe e.V. (DLH) Bundesverband der Selbsthilfeorganisationen zur Unterstützung von Erwachsenen mit Leukämien und Lymphomen

Thomas-Mann-Str. 40

53111 Bonn

Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 200

Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 222

E-Mail: info@leukaemie-hilfe.de

Internet: www.leukaemie-hilfe.de



Halten Sie sich an die folgenden Regeln

- Essen Sie stets nur frisch zubereitete Speisen oder frisch aufbereitete Tiefkühlkost.
- Essen Sie keine warmgehaltenen und erwärmten Speisen und Getränke.
- Verzehren Sie nur völlig einwandfreie, unversehrte Lebensmittel und Speisen, die noch lange haltbar sind.
- Leeren Sie einmal geöffnete Packungen, Flaschen, Gläser, Tüten usw. zügig.
- Werfen Sie im Zweifelsfall Reste weg.

Richtlinien für keimarme Ernährung

Milch (-produkte)	• Von Roh- und Rohmilchprodukten wird abgeraten; pasteurisierte Milchprodukte (Frischmilch) sind erlaubt, müssen aber zügig verzehrt werden.
Brotbelag	• Brotbelag muss vakuumverpackt sein. Er darf nicht offen (lose) gekauft werden. Günstig sind einzeln abgepackte Käse- oder Aufschnittportionen.
Käse	• Essen Sie keinen Schimmelpilzkäse wie Roquefort, Camembert, Brie und ähnliche.
Fleisch	• Kaufen Sie Fleisch, Geflügel, Wild, Fisch, Schalen- und Krustentiere frisch oder tiefgekühlt. Fleisch muss vor dem Verzehr immer gut durchgegart werden.
Streichfett	• Butter und Margarine müssen portioniert im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Getreide (-erzeugnisse)

- Kaufen Sie Getreide und Getreideerzeugnisse nur vakuumverpackt und bewahren Sie diese dann verschlossen in geeigneten Behältern auf.

Brot / Backwaren

- Brot und Brötchen müssen entweder täglich frisch vom Bäcker geholt oder portionsweise abgepackt und eingefroren werden. Frieren Sie Kuchen nach dem Backen und Auskühlen stückweise in Gefrierfolie ein. Geeignet sind auch industriell abgepackte Gebäckdauerwaren. Achten Sie auf das Haltbarkeitsdatum.

Gemüse

- Gemüse ist zunächst nur als Garkost gestattet, das heißt frisches oder tiefgekühltes Gemüse muss gekocht werden. Konserven brauchen Sie nur zu erhitzen.
- Schälbares Frischgemüse (Tomaten, Gurken, Kohlrabi usw.) dürfen Sie nur nach ausdrücklicher Erlaubnis des behandelnden Arztes wieder in den Speiseplan aufnehmen. Außerdem muss es geschält werden. Waschen Sie vor dem Schälen Nahrungsmittel und Hände unter fließendem Wasser. Essen Sie die Rohkost sofort auf.

Obst

- Obst dürfen Sie zunächst nur gekocht als Kompott oder Mus essen.
- Schälbares Frischobst dürfen Sie ebenfalls erst nach ausdrücklicher Erlaubnis des behandelnden Arztes essen. Es muss auf jeden Fall geschält werden. Es muss völlig makellos sein, das heißt es darf keine Faul- oder Druckstellen aufweisen. Für Zubereitung und Verzehr gelten die gleichen Regeln wie bei Frischgemüse.

Nüsse

- Verzichten Sie auf Nüsse, Mandeln, Pistazien, Feigen und Trockenobst.

Eier	• Essen Sie nur hartgekochte Eier, kein Spiegel- oder Rührei.
Eis	• Verzichten Sie auf offenes Eis oder Softeis.
Süßwaren	• Honig, Konfitüre, Gelee sind nur als Einzelportion (Döschen) gestattet. Auch Süßigkeiten müssen einzeln abgepackt sein.
Getränke	• Bereiten Sie Tee und Kaffee stets frisch mit kochendem Wasser zu. • Brauchen Sie Obst- und Gemüsesäfte, Limonade und Mineralwasser nach dem Öffnen schnell auf oder bewahren Sie es sofort wieder verschlossen im Kühlschrank auf (maximal 24 Stunden). • Trinken Sie alkoholische Getränke nur nach ärztlicher Erlaubnis. • Leitungswasser: Trinken Sie Wasser nur aus einer Leitung, die ständig in Betrieb ist. Trinken Sie morgens die ersten 1–2 Liter nicht! Im Stehwasser können sich Bakterien anreichern.
Gewürze	• Kochen Sie Gewürze und Kräuter mit.
Senf / Ketchup	• Senf und Ketchup sind nur als Portionstütchen geeignet.

Leichte Vollkost

In den vorhergehenden Kapiteln wurde bereits einige Male darauf verwiesen, dass es ratsam ist, leichte Vollkost zu essen.

Diese Form der Ernährung ist auch bekannt unter den Begriffen „allgemeine Schonkost“ oder „Basisdiät“. Sie wurde für alle Beschwerden zusammengestellt, die mit dem Magen-Darm-Trakt zu tun haben, und gilt als leicht verdaulich und wenig belastend.

Sie unterscheidet sich von der „Vollkost“ darin, dass Sie keine Speisen und Nahrungsmittel essen, die erfahrungsgemäß häufig unverträglich sind. Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick darüber, welche dies sind.

Nahrungsmittel und Speisen, die häufig zu Magen-Darm-Problemen führen

Fett	• Sehr fette Produkte von Wurst, Fleisch, Käse • Aal, Sahne • Fette Eierspeisen, Mayonnaise • Fette Suppen und Soßen • Große Mengen Streich- und Kochfett • Fette Backwaren • Fette Süßigkeiten
Schwer verdaulich oder blähend	• Sehr frisches Brot und Gebäck • Grobe Kohlsorten (Weiß-, Rot-, Grün-, Rosenkohl, Wirsing, Sauerkraut) • Zwiebeln, Lauch • Pilze • Paprika • Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) • Gurken- und Rettichsalat

	• Unreifes Obst, Steinobst • Nüsse, Mandeln, Pistazien • Avocado, Oliven
Zubereitungsformen	• Frittieren (Fettbad) • Räuchern • Starkes Anbraten oder Grillen
Gewürze	• Große Mengen an scharfen Gewürzen • Konzentriertes Salz • Viel Knoblauch
Getränke	• Alkohol • Viel Kohlensäure • Eventuell sehr starker Kaffee

Finden Sie heraus, was Ihnen bekommt

Und trotzdem: Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen (Un-)Verträglichkeiten. Was der eine gut verträgt, bekommt dem anderen vielleicht gar nicht. Finden Sie deshalb heraus, was Ihnen bekommt und was nicht. Noch einmal sei an dieser Stelle auf ein Ernährungstagebuch hingewiesen. Eine Vorlage dafür finden Sie im Anhang.



Grundsätzlich wird empfohlen

- Verteilen Sie Ihren Tagesbedarf auf mindestens fünf Mahlzeiten.
- Essen Sie langsam, kauen Sie gut.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.
- Essen und trinken Sie nicht zu heiß und nicht zu kalt.
- Meiden Sie zunächst Nahrungsmittel, von denen Sie wissen, dass Sie sie nicht vertragen.
- Achten Sie auf abwechslungsreiche Kost, damit Sie genügend Nährstoffe zu sich nehmen.

Ist Nahrungsergänzung sinnvoll?

Ob in der Fernsehwerbung, im Drogeriemarkt oder im Regal beim Apotheker: Überall werden Sie Produkte finden, mit denen Sie bestimmte Nährstoffe künstlich aufnehmen können. Der Fachbegriff heißt „Nahrungsergänzungsmittel“. Dazu gehören etwa Tabletten mit Vitaminen und Mineralstoffen, Stärke- und Eiweißpulver sowie die enterale Trinknahrung.

Nahrungsergänzungsmittel können sinnvoll sein, wenn Sie über die normale Kost nicht ausreichend Nährstoffe und Energie zu sich nehmen. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn Sie zu wenig essen oder wenn Sie so starke Schluckbeschwerden haben, dass Sie nur wenig feste Nahrung zu sich nehmen. Dann können Nahrungsergänzungsmittel Ihren Körper mit allem versorgen, was er braucht.

Überflüssig ist Nahrungsergänzung jedoch, wenn Sie sich ausreichend und abwechslungsreich ernähren. Und noch ein Hinweis sei gestattet: Diese künstlichen Produkte können aus einer im Grunde ungesunden Ernährung keine gesunde Ernährung machen.

Im Übrigen gibt es auch Hinweise, dass bestimmte Nahrungsergänzungen möglicherweise gesundheitsschädlich sein können.

Unabhängig davon sind diese Produkte oft teuer, und die Kosten werden – soweit keine medizinische Notwendigkeit vorliegt – nicht von der Krankenkasse übernommen.

Informieren Sie auf jeden Fall Ihren Arzt darüber, was Sie an zusätzlichen Produkten nehmen möchten, und seien Sie angeblichen „Wundermitteln“ gegenüber kritisch!

Enterale Trinknahrung

Wenn Sie vorübergehend nicht richtig schlucken können, dann lässt sich mit dünnflüssiger, energiereicher Trinknahrung Ihre Energieversorgung sichern. Die enterale Trinknahrung ist besser bekannt unter den Begriffen „Astronauten- oder Kosmonautenkost“.

Sie können zwischen den Geschmacksrichtungen „süß“ (wird meist kalt getrunken), „salzig“ (wird als Suppe warm verzehrt) und „neutral“ (kann in Suppen, Soßen, Joghurt usw. eingerührt werden) wählen. Es gibt Pulver zum Anrühren und Fertigprodukte.

Trinknahrung

Vorteile

- Genau festgelegte, umfangreiche Nährstoffmischung ist in einem Produkt vereint.
- Flüssigkeit lässt sich eventuell besser aufnehmen als feste Nahrung.
- Für verschiedenste Krankheiten gibt es spezielle Produkte.
- Es gibt viele Geschmacksrichtungen in guten Portionsgrößen.
- Sie eignet sich gut als Zwischenmahlzeit.
- Bei Bedarf ist sie meistens auch als ausschließliche Ernährung einsetzbar.
- Sie wird unter strengen Hygienevorschriften hergestellt; das kann bei Betroffenen, die stark infektionsgefährdet sind (z.B. während Chemotherapie, nach Stammzelltransplantation), wichtig sein.

Nachteile

- Auf Dauer bietet sie kein „Ernährungserlebnis“, so dass sich Abneigung dagegen entwickeln kann.
- Manche Betroffene haben Probleme mit dem Geschmack der Produkte.



So können Sie Abneigungen entgegenwirken

- Sie können die Trinknahrung pur einnehmen oder verdünnen (Wasser, säurearme Säfte, Tee). Denken Sie daran, dass Sie bei verdünnter Form insgesamt mehr Flüssigkeit trinken müssen, um die gleiche Menge an Nährstoffen aufzunehmen.
- Sie können die warmen Suppen nach Ihrem persönlichen Geschmack würzen.
- Die Geschmacksrichtung „neutral“ eignet sich gut, um sie bei anderen Speisen unterzumischen.
- Die Hersteller bieten Rezeptbücher an, wie Sie diese Produkte zum Beispiel zu Geflügelsuppe, Omelette mit Käse, Tiramisu, Bananenflip usw. verarbeiten können.

Verordnungsfähigkeit

Ihr Arzt kann Ihnen unter bestimmten Voraussetzungen die Trinknahrung auf einem Rezept verordnen, so dass Ihre Krankenkasse die Kosten übernimmt. Sie müssen allerdings noch einen geringen Betrag zuzahlen.

In der Arzneimittelrichtlinie, Kapitel I (gültig seit 14.08.2009) ist festgelegt: „Enterale Ernährung ist bei fehlender oder eingeschränkter Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung verordnungsfähig, wenn eine Modifizierung der normalen Ernährung oder sonstige ärztliche, pflegerische oder ernährungstherapeutische Maßnahmen zur Verbesserung der Ernährungssituation nicht ausreichen.“

Das muss der Arzt auf das Rezept schreiben

- Entweder „fehlende Fähigkeit zur normalen Ernährung + Erkrankung“
- Oder „eingeschränkte Fähigkeit zur normalen Ernährung + Erkrankung“

Auf den Internetseiten der Hersteller finden Sie Hinweise, welche Produkte verordnungsfähig sind und welche nicht. Sie können auch in Ihrer Apotheke danach fragen.

Vitamine und Mineralstoffe

Sollen Krebsbetroffene außerdem Vitamine und Mineralstoffe in Form von Tabletten zu sich nehmen oder sich diese sogar spritzen lassen? Diese Frage lässt sich nicht einfach mit „ja“ oder „nein“ beantworten, denn auch hier hängt die Antwort von den persönlichen Voraussetzungen des Kranken ab.

Zunächst ist es sinnvoll, dass Ihr Arzt überprüft, ob bei Ihnen ein Mangel an diesen Nährstoffen vorliegt, der über Präparate ausgeglichen werden sollte. Sprechen Sie auch das mit Ihrem behandelnden Arzt ab.

Seien Sie vorsichtig mit besonders hochdosierten Produkten, denn die Untersuchungsergebnisse dazu sind sehr widersprüchlich: Weder ist eindeutig nachgewiesen, dass sie wirklich nützen, noch konnte ausgeschlossen werden, dass diese Präparate möglicherweise sogar schaden.

Hier ist noch viel Forschungsarbeit nötig. Verzichten Sie aber auf keinen Fall auf eine mögliche medizinische Krebstherapie, weil Sie stattdessen Vitamine und Mineralstoffe einnehmen möchten, wie manche „Wunderheiler“ empfehlen.

Nach einer überstandenen Krebserkrankung haben viele Betroffene das Bedürfnis, selbst etwas zu tun, um einem Rückfall vorzubeugen. Dabei liegt der Gedanke an gesunde Vitamine und Mineralstoffe nahe. Allerdings mehren sich die Beobachtungen aus Studien, dass es etwas anderes zu sein scheint, ob ein Mensch diese Nährstoffe über Nahrungsmittel zu sich nimmt oder langfristig in Form von Tabletten.

Auch hier sind hochdosierte Präparate besonders kritisch zu sehen, denn es besteht die Wahrscheinlichkeit, dass sie das Auftreten von Krebserkrankungen sogar begünstigen.

Solche Beobachtungen gab es zum Beispiel für Lungenkrebs bei Rauchern, die Beta-Karotin einnahmen, für Prostatakrebs bei Männern, die Multivitamin-tabletten nahmen, oder für Darmkrebs bei Menschen, die sogenannte Antioxidanzien einnahmen. Es zeigte sich auch, dass Menschen, die jahrelang große Mengen an Selen zu sich nehmen, offenbar ein erhöhtes Risiko haben, an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken. Diese Ergebnisse zeigen deutlich, dass noch viel geforscht werden muss, bevor die langfristige Einnahme von Nahrungsergänzungen mit Vitaminen und Mineralstoffen empfohlen werden kann.

Nach allem, was heute bekannt ist, lässt sich jedenfalls sagen, dass Nahrungsergänzungen eine ausgewogene Ernährung nicht ersetzen können.

Energielieferanten

Anreichern der Nahrung mit Energie und Eiweiß

Wenn Sie an Gewicht verlieren, weil Sie nicht genügend essen können, können Sie Nahrungsmittel und Speisen mit Fetten und Kohlenhydraten anreichern. Bei einer aktiven Tumorerkrankung wird empfohlen, Fette und Öle zu bevorzugen, solange sie gut vertragen werden. Denn ihre Energie wird meist besser verwertet als die von Kohlenhydraten. Versuchen Sie Zwischenmahlzeiten mit Schokolade, Pudding, Sahnejoghurt, Quarkdessert, Eis oder Nüssen. Ergänzen Sie Ihre Mahlzeiten mit Sahne, Butter, Crème fraîche, Mayonnaise und Soßen. Braten oder überbacken Sie Gerichte, wählen Sie fettreiche Lebensmittel und nutzen Sie reichlich hochwertige pflanzliche Öle wie Raps- und Olivenöl.

Pulver aus Maisstärke wie Maltodextrin sind geschmacksneutral und können die Nahrung mit Kohlenhydraten anreichern. Weiter

können Sie kommerziell erhältliche Trinknahrungen probieren, die zumeist alle erforderlichen Nährstoffe in flüssiger oder weicher Form enthalten. In neutraler Geschmacksrichtung können sie Speisen zugemischt werden. Andere Produkte sind in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen verfügbar und können direkt verzehrt werden. Wichtig: Nutzen Sie diese Trinknahrungen als Zusatzmahlzeiten. Verringern Sie dadurch nicht Ihre normalen Mahlzeiten.

Eiweiß

Wenn Sie einen erhöhten Eiweißbedarf haben, können Sie einen täglichen Shake mit 30 g Milcheiweiß aus 250 g Quark mit etwas Wasser und einer Banane rasch zubereiten oder Ihren Nahrungsmitteln Eiweißkonzentrate beimischen. Sie haben dabei die Auswahl aus vielen verschiedenen Produkten, die zum Teil noch mit weiteren Nährstoffen angereichert sind. Auch diese Präparate kann Ihr Arzt Ihnen nicht verordnen. Fragen Sie ihn aber auf jeden Fall, ob für Sie eine Eiweißanreicherung überhaupt in Frage kommt, denn Voraussetzung dafür ist, dass Ihre Leber und Nieren voll funktionsfähig sind. Außerdem ist es wichtig, dass Sie dabei viel trinken.

Achten Sie darauf, dass die Präparate möglichst neutral schmecken, sich gut auflösen und biologisch wertig sind. Besonders geeignet sind Präparate mit hohem Anteil an Molkeeiweiß (englisch whey), die nicht hydrolysiert, sondern kalt verarbeitet und mit Mikrofiltration oder Ultrafiltration gereinigt wurden. Diese Produkte kosten meist zwischen 20 und 45 Euro pro Kilogramm. Bei Eiweißmangel sollten pro Tag 10 bis 30 Gramm Eiweißkonzentrat in einem Getränk gelöst zusätzlich eingenommen werden.

DIE PSYCHE ISST MIT

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ – dieses Sprichwort zeigt deutlich, dass Essen und Trinken nicht nur gebraucht werden, 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 zur Lebensqualität bei.

Jeder weiß aus eigener Erfahrung, dass ihm – meist schlechte – Nachrichten den Appetit verderben können. Für die Mitteilung „Sie haben Krebs“ gilt dies erst recht.

Ihr Körper braucht ausreichend Energie

Gerade während und nach der Krebsbehandlung ist es für Sie aber wichtig, dass Sie Ihren Körper mit ausreichend Energie versorgen. Die Behandlung mit all ihren Nebenwirkungen kann dies schon erschweren. Wenn Sie dann auch noch feststellen, dass Sie trotz aller Anstrengungen abnehmen, kann Sie das zusätzlich belasten und sogar verängstigen.

Lassen Sie sich in dieser Situation helfen. Die Auskunft „Sie können alles essen“ hilft allerdings nicht viel weiter, sondern kann sogar dahingehend missverstanden werden, dass gar keine Hilfe mehr möglich ist. Wenden Sie sich stattdessen an eine qualifizierte Ernährungsberatung, die Sie über längere Zeit begleiten kann.

Die Erkrankung, die Therapie oder auch Schmerzen können dazu führen, dass Sie nicht essen mögen oder es auch wirklich nicht können. Da Ihr Ernährungszustand den Erfolg der Behandlung und Ihre Genesung beeinflusst, werden Sie selbst, aber auch

Setzen Sie sich nicht unter Druck

Ihre Therapeuten besorgt sein, wenn Sie nicht ausreichend essen.

Trotzdem hilft es Ihnen nicht weiter, wenn Sie sich selbst unter Druck setzen, unbedingt etwas essen zu müssen, und dann auch noch reichlich. Wenn dieser Druck von Ihren Angehörigen kommt, belastet Sie das ebenfalls. Denn wenn Sie essen könnten, würden Sie es sicher tun. Ein solcher Druck kann eher dazu führen, dass „gar nichts mehr geht“.

Wichtig ist vor allem, dass die Portionen, die Sie vor sich sehen, nicht zu groß sind.

Sie könnten sonst den Eindruck bekommen, dass von Ihnen erwartet wird und dass es für Ihre Genesung notwendig ist, die aufgetischte Portion aufzuessen. Dann setzen Sie sich am Ende ein Ziel, das Sie selbst beim besten Willen nicht erreichen können. Dies wiederum kann Sie erneut enttäuschen, und Sie können in eine Art Teufelskreis geraten.

Künstliche Ernährung

Wenn Sie krank sind und Ihnen das Essen und Trinken besonders schwerfällt, dann essen und trinken Sie so wenig oder so viel, wie Sie können. Was zu einer ausreichenden Versorgung mit Nährstoffen noch fehlt, kann durch künstliche Ernährung ergänzt werden.

Lässt es sich nicht vermeiden, dass Sie für eine gewisse Zeit ausschließlich über den Tropf ernährt werden (*parenterale Ernährung*), sollten der Arzt und der Ernährungstherapeut darauf achten, dass Sie so bald wie möglich wieder einen kleinen Teil Nahrung über den Darm aufnehmen, und zwar entweder normal oder über eine Magen- / Darmsonde. Auf diese Weise soll die Gefahr von Komplikationen verringert werden.

Führen Sie ein Ernährungstagebuch

Vielleicht haben Sie manchmal das Gefühl, gar kein Nahrungsmittel zu vertragen. Das kommt jedoch in den seltensten Fällen tatsächlich vor. Deshalb ist es sinnvoll, ganz genau festzustellen, was Ihnen nicht bekommt. Wir möchten Ihnen in diesem Zusammenhang noch einmal empfehlen, solche Unverträglichkeiten mit Hilfe eines Ernährungstagebuchs herauszufinden.

Wenn Sie als Angehöriger dem Betroffenen helfen möchten, loben Sie ihn, auch wenn er nur kleine Mengen gegessen hat. Dann wird auch der Kranke selbst dies als Erfolg ansehen und bei der nächsten Mahlzeit ohne Vorbehalte zum Essen kommen. Auch kleine Schritte führen zum Ziel.

Tipps für Angehörige

Gerade Angehörige können oft nicht nachvollziehen, dass und warum dem Kranken das Essen so schwerfällt. Und das, obwohl eigentlich jeder selbst schon in ähnlichen Situationen war: etwa bei einer Grippe oder einer Magen-Darm-Infektion, bei der sogar das Trinken problematisch sein kann.

Erinnern Sie sich an Ihre eigenen Erfahrungen, wenn Sie Menschen betreuen, die an Appetitlosigkeit und Übelkeit leiden.

Manchmal haben Patienten mehr Spaß am Essen, wenn sie im Krankenhaus von Angehörigen versorgt werden. Außerdem können diese verhindern, dass die Kranken das Essen gar nicht anrühren und das Tablett von überlastetem Klinikpersonal zu schnell wieder abgeräumt wird. Allerdings darf auch hier kein Druck zum Essen ausgeübt werden.

Essen Sie außerhalb der Station

Einige Kranke entwickeln eine Abneigung gegen das Essen, sobald sie sich in einem Krankenhaus befinden. Möglicherweise verbinden sie dabei in Gedanken Gerüche der Klinik und unangenehme Therapien mit den Mahlzeiten. Wenn es auch Ihnen so geht und Sie nicht bettlägerig sind, hilft es Ihnen vielleicht, wenn

Sie außerhalb der Station oder sogar des Krankenhauses essen können – etwa auf einer Parkbank oder in der Gaststätte um die Ecke. Die Bewegung auf dem Weg dorthin wird Ihnen zusätzlich gut tun. Sprechen Sie diese „Ausflüge“ aber auf jeden Fall mit dem Klinikpersonal ab. Dies gilt auch für den Fall, dass Ihnen Verwandte oder Freunde Essen und Getränke mitbringen. Spricht aus medizinischer Sicht nichts dagegen, steigert das vielleicht Ihren Appetit.

Eines ist auf jeden Fall wichtig: Haben Sie Geduld! Das gilt sowohl für Sie als Betroffenen als auch für Ihre Angehörigen und Freunde, die sich um Sie kümmern und denen daran gelegen ist, dass Sie möglichst schnell wieder auf die Beine kommen.

Setzen Sie sich dabei Ziele, die Sie wirklich erreichen können.

Haben Sie Geduld

Denken Sie auch daran, dass Sie durch Ihre Erkrankung oder durch die Behandlung schnell abgenommen haben, dass es aber länger dauert, nach der Therapie das verlorene Gewicht wieder zuzunehmen. Dies ist meistens ganz normal. Bei einem Magenoperierten kann es sogar sein, dass er sein vorheriges Gewicht gar nicht mehr erreicht, obwohl er wieder gesund ist.

Noch etwas möchten wir an dieser Stelle erwähnen: Manchmal wollen Kranke das verlorene Gewicht so schnell wie möglich zunehmen, weil es für sie bedeutet, dass sie wieder gesund sind. Sie erreichen ihr Ziel dann oft, indem sie übermäßig viel essen.

Wenn sie diese Gewohnheit beibehalten, kann das nach einiger Zeit sogar zu Übergewicht führen, das wiederum neue Krankheitsrisiken wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit sich bringt.

Geben Sie sich deshalb für das Zunehmen Zeit. Für manche Betroffene kann es auch sinnvoll sein, dass sie ihr früheres Gewicht gar nicht wieder erreichen, nämlich dann, wenn sie vor der Erkrankung deutlich übergewichtig waren.

Legen Sie nach einer überstandenen Krebserkrankung Wert auf eine vernünftige Ernährung, die mit dazu beiträgt, dass sich Ihr Körper und Ihre Seele erholen können. Ebenso wichtig ist es, sich ausreichend zu bewegen, auch wenn Sie sich gar nicht danach fühlen (siehe Kapitel „Bewegung und Sport bei Krebs“ auf Seite 22).

Qualifizierte Ernährungsberatung

„Sie können alles essen, was Sie vertragen“. Dieser Rat ist sicherlich nicht falsch, bedeutet allerdings, dass Sie selbst herausfinden sollen, was Ihnen bekommt und was nicht. Auf diesem Weg können Sie gute, aber auch schlechte Erfahrungen machen – bis hin zu unangenehmen körperlichen Reaktionen.

Eine qualifizierte Ernährungsberatung kann Ihnen dabei helfen, einen großen Teil dieser unerwünschten Erfahrungen zu vermeiden.

Für die Versorgung zu Hause ist es sehr empfehlenswert, Angehörige in die Ernährungstherapie und -beratung einzubeziehen.

Die „heimischen Köche oder Versorger“ erfahren so die wichtigen Ernährungsgrundlagen, und sie lernen wichtige Tipps und Tricks, zum Beispiel wie man leckeres Essen auch ohne viel Fett zubereiten kann. Außerdem: Vier Ohren hören mehr als zwei!

Viele Krankenkassen übernehmen einen großen Teil der Kosten für die Ernährungsberatung. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach den Bedingungen und fragen Sie danach, welche Formalitäten Sie erledigen müssen.

Der Begriff „Ernährungsberater“ ist gesetzlich nicht geschützt. Deshalb verlangen die Krankenkassen, wenn sie die Kosten übernehmen sollen, von den Ernährungsberatern in der Regel eine qualifizierte staatlich anerkannte Ausbildung und eine Zusatzqualifikation als Ernährungsberater (Ernährungsberater VDOE, DGE oder QUETHEB).

Anerkannt werden insbesondere

- Diplom-Ernährungswissenschaftler
- Diplom-Oecotrophologen
- Diplom-Ingenieure Ernährungs- und Hygienetechnik
- Diätassistenten
- Ärzte mit gültigem Fortbildungsnachweis Ernährungsmedizin

Fragen Sie Ihre Krankenkasse, ob sie Ihnen eine Liste mit anerkannten Ernährungsberatern in Ihrer Nähe geben kann.

> Internetadressen

Auch auf den Internetseiten der Ernährungswissenschaftler (<https://www.vdoe.de/expertenpool.html>) und der Diätassistenten (<https://www.vdd.de/diaetassistenten/umkreissuche/>) können Sie nach Beratern suchen.

HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da: Sie hilft, unterstützt, berät und informiert Krebskranke und ihre Angehörigen – selbstverständlich kostenlos.

Die Diagnose Krebs verändert häufig das ganze Leben. Ob Sie selbst betroffen sind, ob Sie Angehöriger oder Freund eines Erkrankten sind – die Deutsche Krebshilfe und die Deutsche Krebsgesellschaft möchten Ihnen in dieser Situation mit Informationen und Beratung zur Seite stehen. Das Team des INFONETZ KREBS beantwortet Ihnen in allen Phasen der Erkrankung Ihre persönlichen Fragen nach dem aktuellen Stand von Medizin und Wissenschaft. Wir vermitteln Ihnen themenbezogene Anlaufstellen und nehmen uns vor allem Zeit für Sie.



Beratungsthemen INFONETZ KREBS

Krebs erkennen und behandeln

- Diagnosemethoden
- Operation, Chemo- und Strahlentherapie
- Neue Behandlungsverfahren / personalisierte Medizin
- Nebenwirkungen
- Schmerzen
- Komplementäre Verfahren
- Krebsnachsorge
- Palliative Versorgung
- Klinische Studien
- Klinik- / Arztsuche

Leben mit Krebs

- Belastungen im Alltag
- Chronische Müdigkeit (Fatigue)
- Ernährung bei Krebs
- Bewegung bei Krebs
- Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung
- Kontakte zu
 - Krebsberatungsstellen
 - Psychoonkologen
 - Krebs-Selbsthilfe
 - Wohnortnahen Versorgungsnetzwerken

Soziale Absicherung

- Krankengeld
- Zuzahlungen
- Schwerbehinderung
- Rehamaßnahmen
- Beruf und Arbeit / Wiedereinstieg
- Erwerbsunfähigkeit
- Finanzielle Hilfen

Krebsprävention

- Allgemeine Krebsrisikofaktoren
- Möglichkeiten der Krebsprävention

Krebsfrüherkennung

- Gesetzliche Krebsfrüherkennungsuntersuchungen
- Informierte Entscheidung

Die Mitarbeiter vom INFONETZ KREBS stehen Ihnen bei allen Ihren Fragen, die Sie zum Thema Krebs haben, zur Seite. Wir vermitteln Ihnen Informationen in einer einfachen und auch für Laien verständlichen Sprache. So möchten wir eine Basis schaffen, damit Sie vor Ort Ihren weiteren Weg gut informiert und

selbstbestimmt gehen können. Sie erreichen uns per Telefon, E-Mail oder Brief.

Hilfe bei finanziellen Problemen

Manchmal kommen zu den gesundheitlichen Sorgen eines Krebskranken noch finanzielle Probleme – zum Beispiel wenn ein berufstätiges Familienmitglied aufgrund einer Krebserkrankung statt des vollen Gehalts zeitweise nur Krankengeld erhält oder wenn durch die Krankheit Kosten entstehen, die der Betroffene selbst bezahlen muss. Unter bestimmten Voraussetzungen kann aus dem Härtefonds der Deutschen Krebshilfe Betroffenen, die sich in einer finanziellen Notlage befinden, ein einmaliger Zuschuss gewährt werden. Das Antragsformular erhalten Sie bei der Deutschen Krebshilfe oder im Internet unter www.krebshilfe.de/haertefonds.

> Internetadresse

Immer wieder kommt es vor, dass Betroffene Probleme mit Behörden, Versicherungen oder anderen Institutionen haben. Die Deutsche Krebshilfe darf zwar keine rechtliche Beratung geben, aber oft kann ein Gespräch mit einem Mitarbeiter in der jeweiligen Einrichtung dabei helfen, die Schwierigkeiten zu beheben.

Wer Informationen über Krebserkrankungen sucht, findet sie bei der Deutschen Krebshilfe. Ob es um Diagnostik, Therapie und Nachsorge einzelner Krebsarten geht oder um Einzelheiten zu übergeordneten Themen wie Schmerzen, Palliativmedizin oder Sozialleistungen: „Die blauen Ratgeber“ erläutern alles in allgemeinverständlicher Sprache.

Allgemeinverständliche Informationen

Die Präventionsfaltblätter und -broschüren der Deutschen Krebshilfe informieren darüber, wie sich das Risiko, an Krebs zu erkranken, verringern lässt. Sämtliche Informationsmaterialien finden Sie im Internet unter www.krebshilfe.de. Sie können diese auch per E-Mail, Fax oder über den Postweg kostenlos bestellen.

> Internetadresse

> **Spots auf
YouTube**

Spots und Videos der Deutschen Krebshilfe zu verschiedenen Themen gibt es auf YouTube. Den entsprechenden Link finden Sie auf www.krebshilfe.de.

> **Adresse**

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstraße 32 Postfach 1467
53113 Bonn 53004 Bonn

Zentrale: 02 28 / 7 29 90 - 0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
Härtefonds: 02 28 / 7 29 90 - 94
 (Mo bis Do 8.30 – 17 Uhr, Fr 8.30 – 16 Uhr)
Telefax: 02 28 / 7 29 90 - 11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Ihre persönliche Beratung INFONETZ KREBS

Telefon: 0800 / 80 70 88 77 (kostenfrei Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
E-Mail: krebshilfe@infonetz-krebs.de
Internet: www.infonetz-krebs.de

**Dr. Mildred Scheel
Akademie**

Betroffene, Angehörige, Ärzte, Pflegepersonal, Mitarbeiter in Krebsberatungsstellen, Mitglieder von Krebselbsthilfegruppen, Seelsorger, Psychotherapeuten, Studenten – wer immer täglich mit Krebs und Krebskranken zu tun hat, kann an Seminaren der Dr. Mildred Scheel Akademie für Forschung und Bildung teilnehmen. Auf dem Gelände des Universitätsklinikums Köln bietet die Weiterbildungsstätte der Deutschen Krebshilfe ein vielseitiges Programm an. Dazu gehören beispielsweise Seminare zur Konflikt- und Stressbewältigung, zu Verarbeitungsstrategien für den Umgang mit der Krankheit, Gesundheitstraining oder Seminare zur Lebensgestaltung.

> **Internetadresse**

Das ausführliche Seminarprogramm finden Sie im Internet unter www.krebshilfe.de/akademie. Dort können Sie sich auch anmelden. Oder fordern Sie das gedruckte Programm an.

> **Adresse**

**Dr. Mildred Scheel Akademie
für Forschung und Bildung gGmbH**

Kerpener Straße 62
50924 Köln
Telefon: 02 21 / 94 40 49 - 0
Telefax: 02 21 / 94 40 49 - 44
E-Mail: msa@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de/akademie

**Weitere nützliche
Adressen**

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

Kuno-Fischer-Straße 8
14057 Berlin
Telefon: 0 30 / 322 93 29 0
Telefax: 0 30 / 322 93 29 66
E-Mail: service@krebsgesellschaft.de
Internet: www.krebsgesellschaft.de

**KID – Krebsinformationsdienst des
Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg**

Telefon: 0800 / 420 30 40 (täglich 8 – 20 Uhr,
kostenlos aus dem deutschen Festnetz)
E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
Internet: www.krebsinformationsdienst.de

Arbeitsgruppe Integrative Onkologie

Medizinische Klinik 5 – Schwerpunkt Onkologie / Hämatologie
 Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität
 Klinikum Nürnberg
 Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1
 90419 Nürnberg
 Telefon: 09 11 / 398 - 3056
 Telefax: 09 11 / 398 - 2724
 E-Mail: agio@klinikum-nuernberg.de
 Internet: www.agbkt.de

Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.

Münchener Straße 45
 60329 Frankfurt am Main
 Telefon: 0180 / 44 35 530
 E-Mail: info@hkke.org
 Internet: www.hkke.org

Bundesministerium für Gesundheit

11055 Berlin
 E-Mail: poststelle@bmg.bund.de
 Internet: www.bmg.bund.de
 Bürgertelefon (Mo bis Do 8 – 18 Uhr, Fr 8 – 12 Uhr)
 030 / 340 60 66 - 01 Bürgertelefon zur Krankenversicherung
 030 / 340 60 66 - 02 Bürgertelefon zur Pflegeversicherung
 030 / 340 60 66 - 03 Bürgertelefon zur gesundheitl. Prävention

**Medizinische
 Informationen
 zu Krebs**

Informationen im Internet

Immer häufiger informieren sich Betroffene und Angehörige im Internet. Hier gibt es sehr viele Informationen, aber nicht alle davon sind wirklich brauchbar. Deshalb müssen – besonders wenn es um Informationen zur Behandlung von Tumorerkrankungen geht – gewisse (Qualitäts-)Kriterien angelegt werden.

Anforderungen an Internetseiten

- Der Verfasser der Internetseite muss eindeutig erkennbar sein (Name, Position, Institution).
- Wenn Forschungsergebnisse zitiert werden, muss die Quelle (z. B. eine wissenschaftliche Fachzeitschrift) angegeben sein.
- Diese Quelle muss sich (am besten über einen Link) ansehen beziehungsweise überprüfen lassen.
- Es muss eindeutig erkennbar sein, ob die Internetseite finanziell unterstützt wird und – wenn ja – durch wen.
- Es muss eindeutig erkennbar sein, wann die Internetseite aufgebaut und wann sie zuletzt aktualisiert wurde.

Auf den nachfolgend genannten Internetseiten finden Sie sehr nützliche, allgemeinverständliche medizinische Informationen zum Thema Krebs. Auf diese Seiten kann jeder zugreifen, sie sind nicht durch Registrierungen oder dergleichen geschützt.

www.krebsinformationsdienst.de

KID – Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg

www.krebsgesellschaft.de

Umfangreiche Informationen der Deutschen Krebsgesellschaft für Ärzte, Betroffene und medizinische Fachkräfte

www.inkanet.de

Informationsnetz für Krebspatienten und Angehörige

www.patienten-information.de

Qualitätsgeprüfte Gesundheitsinformationen über unterschiedliche Krankheiten, deren Qualität das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin gemeinsam mit Patienten bewertet

www.gesundheitsinformation.de

Patientenportal des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

www.medinfo.de

Einer der größten Webkataloge im deutschsprachigen Raum für Medizin und Gesundheit; bietet systematisch geordnete und redaktionell zusammengestellte Links zu ausgewählten Internetquellen

www.laborlexikon.de

Online-Lexikon mit ausführlichen, allgemeinverständlichen Erklärungen von Laborwerten

www.agbkt.de

Arbeitsgruppe Integrative Onkologie

www.cancer.gov/cancerinfo

Amerikanisches National Cancer Institute (nur in Englisch)

www.cancer.org

American Cancer Society, aktuelle Informationen zu einzelnen Krebsarten und ihren Behandlungsmöglichkeiten (nur in Englisch)

Informationen zu Patienten- rechten

www.bmg.bund.de/themen/praevention/patientenrechte/patientenrechte.html

www.kbv.de/html/patientenrechte.php

www.patienten-rechte-gesetz.de

Sozialrechtliche Informationen

www.schwerbehindertenausweis.de/nachteilsausgleich-suche
Suche nach Nachteilsausgleichen, die für Ihren Grad der Behinderung und für Ihre Merkzeichen zutreffen

Informationen zu Leben mit Krebs und Neben- wirkungen

www.dapo-ev.de

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für psychosoziale Onkologie e.V.; diese Seiten enthalten unter anderem ein Verzeichnis bundesweiter Einrichtungen und Angebote der Interessengemeinschaft „IG Kinder krebskranker Eltern“

www.vereinlebenswert.de und **www.pso-ag.org**

Seiten mit Informationen über psychosoziale Beratung

www.fertiprotekt.com

Netzwerk für fertilitätserhaltende Maßnahmen

www.dkms-life.de

Kosmetikseminare für Krebspatientinnen

www.bvz-info.de

Seite des Bundesverbandes der Zweithaarspezialisten e.V. u. a. mit Adressensuche qualifizierter Friseure

www.kompetenzzentrum-deutscher-zweithaarprofis.de

Internetseite mit Adressen von besonders qualifizierten Zweithaarspezialisten

Palliativmedizin und Hospize

www.kinder-krebskranker-eltern.de

Beratungsstelle Flüsterpost e.V. mit Angeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

www.hkke.org

Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.

www.medizin-fuer-kids.de

Die Medizinstadt für Kinder im Internet

www.onko-kids.de

Informations- und Kommunikationsseiten für krebskranke Kinder und Jugendliche, ihre Geschwister und Familien

www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

Umfangreiche Hinweise auf Kliniken und Patientenorganisationen, Linktipps und Buchempfehlungen; spezielle Informationen zu Psychoonkologie und dem Fatigue-Syndrom

www.dgpalliativmedizin.de

Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e.V.

www.dhpv.de

Deutscher Hospiz- und PalliativVerband e.V.

www.deutscher-kinderhospizverein.de

Deutscher Kinderhospizverein e.V.

www.bundesverband-kinderhospiz.de

Bundesverband Kinderhospiz e.V.

Informationen zur Ernährung

www.dge.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Informationen zu Sozialleistungen

www.was-essen-bei-krebs.de

Kooperationsprojekt von Eat What You Need e.V. und dem Comprehensive Cancer Center (CCC) München

www.vdoe.de und **www.vdoe.de/expertenpool.html**

Berufsverband Oecotrophologie e.V. (VDOE)

www.vdd.de

Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V.; auf diesen Seiten finden Ratsuchende Adressen von gut ausgebildeten und erfahrenen Ernährungstherapeuten und -beratern in der Nähe des Wohnortes.

www.deutsche-rentenversicherung.de

Deutsche Rentenversicherung u. a. mit Informationen zu Rente und Rehabilitation

www.bmg.bund.de

Bundesministerium für Gesundheit mit Informationen zu den Leistungen der Kranken-, Pflege- und Rentenkassen sowie zu Pflegebedürftigkeit und Pflege

www.medizinrechtsanwaelte.de

Medizinrechtsanwälte e.V.; bundesweit kostenfreie Erstberatungen bei Konflikten zwischen Patienten und Ärzten sowie bei Problemen mit Kranken-, Renten- oder Pflegeversicherung

Arzt- und Kliniksuche

www.oncomap.de

Internetseite mit Adressen der von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifizierten Zentren; mit Suchfunktion

www.weisse-liste.de

Unterstützt Interessierte und Patienten bei der Suche nach dem für sie geeigneten Krankenhaus; mit Suchassistent zur individuellen Auswahl unter rund 2.000 deutschen Kliniken

www.kbv.de/arztsuche/

Datenbank der Kassenärztlichen Bundesvereinigung zur Suche nach spezialisierten Ärzten und Psychotherapeuten

www.arzt-auskunft.de

Datenbank der Stiftung Gesundheit; Ärzteverzeichnis, das alle 290.000 niedergelassenen Ärzte, Zahnärzte, Psychologischen Psychotherapeuten, Kliniken und Chefärzte enthält; mit genauer Suchfunktion nach Schwerpunkten und Orten

www.arbeitskreis-gesundheit.de

Gemeinnütziger Zusammenschluss von Kliniken verschiedener Fachrichtungen; Homepage mit Verzeichnis von Rehakliniken

ERKLÄRUNG VON FACHAUSDRÜCKEN

akut

Plötzlich einsetzend, heftig; von kurzer Dauer; im Gegensatz zu ► *chronisch*

ambulant

Ohne dass ein Krankenhausaufenthalt erforderlich ist; der Kranke wird von einem Arzt in einer Praxis oder Klinikambulanz betreut und behandelt

Aminosäure

Einfachster Baustein eines Eiweißes; werden Aminosäuren verknüpft, entstehen Peptide. Eine Kette von mehr als zehn Aminosäuren bildet ein Polypeptid, mehr als 100 Aminosäuren bilden ein Protein (Eiweiß)

Anorexie

Appetitlosigkeit

Antibiotikum (Pl. Antibiotika)

Medikament, das Bakterien abtötet und bei der Behandlung von Infektionskrankheiten, die durch Bakterien ausgelöst werden, zum Einsatz kommt

benigne

Gutartig; gutartige ► *Tumoren* respektieren im Gegensatz zu bösartigen die natürlichen Gewebegrenzen. Sie können zwar sehr groß werden, wachsen aber nicht durchdringend in Nachbargewebe ein und bilden keine Tochtergeschwülste (► *Metastasen*), Gegenteil von ► *maligne*

Bestrahlung

► *Strahlentherapie*

bösartig

► *maligne*

Chemotherapie

Behandlung mit chemischen Substanzen, die das Wachstum von Tumorzellen im Organismus hemmen. Der Begriff steht meistens speziell für die Bekämpfung von Tumorzellen mit Medikamenten, die die Zellteilung hemmen (*zytostatische Chemotherapie*);
➤ *Zytostatikum*

Cholesterin

Organische Verbindung, die in allen tierischen und pflanzlichen Zellen vorkommt

chronisch

Langsam verlaufend, sich langsam entwickelnd, lang anhaltend; im Gegensatz zu ➤ *akut*

Darmepithel

Zellschicht, die den Darm auskleidet

Diagnostik

Sammelbegriff für alle Untersuchungen, die durchgeführt werden, um eine Krankheit festzustellen

Diarrhö

Durchfall

Drüse

Mehrzelliges ➤ *Organ*, das spezifische Wirkstoffe (Sekrete) bildet und diese nach außen (z.B. in die Mundhöhle) oder nach innen direkt in die Blut- oder Lymphbahn abgibt (Hormondrüse wie z.B. die Schilddrüse)

Dumping-Syndrom

Beschwerden nach teilweiser oder vollständiger Entfernung des Magens; dabei entleert sich der Speisebrei schnell und sturzartig in den Dünndarm aus. Man unterscheidet zwischen dem Frühsyndrom, das sich innerhalb der ersten 15 Minuten nach Nahrungsaufnahme bemerkbar macht, und dem Spätsyndrom, das erst ein bis vier Stunden nach den Mahlzeiten eintritt. Dabei kann es zu starken Blutzuckerschwankungen und Kreislaufsymptomen wie Schwindel, Übelkeit, Herzklopfen und Schweißausbrüchen kommen.

Emesis

Erbrechen

enteral

Den Darm betreffend; im Darm liegend; durch den Darm

Enzyme

Eiweißstoffe im menschlichen Körper, die ganz verschiedene Aufgaben haben; Enzymgemische werden zum Beispiel von der Magen-Darm-Schleimhaut, von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse produziert und werden dafür benötigt, Nahrungsstoffe zu zerkleinern und zu verarbeiten

Ernährung, enterale

Künstliche Ernährung, bei der die Nährlösung durch einen Schlauch direkt in den Darm geleitet wird; der Schlauch verläuft entweder durch die Nase oder durch die Bauchhaut

Ernährung, parenterale

Künstliche Ernährung, bei der die Nährlösung über die Venen verabreicht wird (*Port*)

Gastritis

Entzündung der Magenschleimhaut

gastrointestinal

Den Verdauungstrakt betreffend

Gastrointestinaltrakt

Magen-Darm-Trakt

Glukagon

➤ *Hormon*, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird und den Blutzuckerspiegel steigert

Glukose

Traubenzucker, ist in süßen Früchten, Pflanzensaft, Honig und in Blut enthalten

Glykogen

Kohlenhydrat, das aus Traubenzucker aufgebaut ist

gutartig

➤ *benigne*

Hormon

Botenstoff des Körpers, der in spezialisierten Zellen und Geweben hergestellt wird; Hormone erreichen ihren Wirkort entweder auf dem Blutweg (*hämatogen*) oder auf dem Lymphweg (*lymphogen*)

Immunabwehr

Fähigkeit des körpereigenen Abwehrsystems, Fremdkörper wie Bakterien und Pilze zu bekämpfen

Immunsystem

Das körpereigene Abwehrsystem gegen Krankheiten; wesentliches Merkmal dieses Abwehrsystems ist, dass es Krankheitserreger oder fremde Substanzen als feindlich erkennen und Gegenmaßnahmen aktivieren kann

Insulin

Blutzucker senkendes und Glykogen aufbauendes ➤ *Hormon*, das in „Inseln“ der Bauchspeicheldrüse gebildet wird; Insulin ist lebensnotwendig, um im Organismus die normale Blutzuckerkonzentration zu erhalten

Kachexie

Auszehrung des Organismus (Abmagerung, Kräfteverfall, zunehmende Störung der Organfunktionen); häufige Begleiterscheinung bei fortgeschrittenen Tumorerkrankungen

Karzinom

Geschwulst, die aus Deckgewebe (*Epithel*) entsteht; Karzinome besitzen viele Formen, die sich z.B. in Bezug auf den Gewebeaufbau und das Wachstum unterscheiden: etwa *Adenokarzinom* = von Drüsen ausgehend, *Plattenepithelkarzinom* = von Plattenepithel tragenden Schleimhäuten ausgehend

Knochenmark

Im Knochenmark befindet sich die Produktionsstätte für *Blutstammzellen*, aus denen die verschiedenen Blutzellen gebildet werden

Knochenmarktransplantation (KMT)

Übertragung von *Blutstammzellen*, die aus dem Knochenmark oder aus dem Blut gewonnen werden; grundsätzlich unterscheidet man zwischen der Übertragung eigenen Knochenmarks (➤ *Knochenmarktransplantation, autologe*) und fremden Knochenmarks eines Familien- oder Fremdspenders (➤ *Knochenmarktransplantation, allogene*). Wird beispielsweise bei *Leukämien* eingesetzt; ➤ *Stammzelltransplantation*

Knochenmarktransplantation, allogene

Übertragung von Knochenmark von einem fremden Spender; Voraussetzung dafür ist, dass die Gewebemerkmale (*Leukozyten-Antigene, humane*) von Spender und Empfänger weitestgehend übereinstimmen

Knochenmarktransplantation, autologe

Ein Kranker bekommt sein eigenes Knochenmark zurückübertragen, nachdem es zuvor gereinigt wurde

Laxans (Pl. Laxantien)

Abführmittel

Leitlinie

Wissenschaftlich begründete Empfehlung zu *Prävention* und Früherkennung bzw. *Diagnostik*, *Therapie* und Nachsorge bestimmter Erkrankungen

lipophil

Fettlöslich

maligne

Bösartig; solche ➤ *Tumoren* respektieren im Gegensatz zu gutartigen (➤ *benigne*) nicht die natürlichen Gewebegrenzen, sondern wachsen verdrängend in andere *Gewebe* ein und können Absiedelungen (➤ *Metastasen*) in entfernten Körperregionen bilden

MCT-Fette (engl.: medium-chain triglycerides; mittelkettige Triglyceride)

Spezialfette mit einem hohen Gehalt an mittelkettigen Fettsäuren, die vom Dünndarm besonders gut aufgenommen werden. Sie eignen sich gut zur Gewichtssteigerung, insbesondere wenn Patienten unter Fettstühlen leiden. MCT sind als Diätmargarine und Diätspeiseöl in Apotheken oder Reformhäusern erhältlich.

Metastase

Tochtergeschwulst, die entsteht, wenn Tumorzellen aus dem ursprünglichen Krankheitsherd verstreut werden; *Fernmetastase*: Metastase, die fern des ursprünglichen > *Tumors* angetroffen wird. Eine Metastasierung kann über den Blutweg (*hämatogen*) oder mit dem Lymphstrom (*lymphogen*) erfolgen.

metastasieren

Ausstreuen von Krebszellen

Mukositis

Entzündung der Schleimhäute vor allem von Mund, Rachen und Verdauungstrakt; häufig Nebenwirkung einer > *Chemotherapie* oder > *Strahlentherapie*

Mykose

Pilzinfektion

Nausea

Übelkeit, Brechreiz

Nebenwirkung

Unerwünschte Auswirkungen einer Therapie; besonders bei > *Zytostatika* bestimmen die Nebenwirkungen die Höchstdosis, die verabreicht werden kann

Obstipation

Verstopfung

oral

Den Mund betreffend, durch den Mund

Organ

Körperteil mit klaren Grenzen zu anderen *Geweben* und festgelegten Aufgaben

Pankreas

Bauchspeicheldrüse; lebensnotwendiges > *Organ*; produziert täglich ca. 1,5 l Pankreassaft, der Nahrungsbestandteile aufschließt; produziert die > *Hormone* > *Insulin* und > *Glukagon*, die den Blutzuckerspiegel kontrollieren und regeln

parenteral

Unter Umgehung des Magen-Darm-Kanals

PEG-Sonde (Perkutane endoskopische Gastrostomiesonde)

Ernährungssonde, die durch die Bauchdecke in den Magen gelegt und verankert wird; sie kann längerfristig dort belassen werden

perkutan

Durch die Haut, von außen

Protein

Eiweiß

Radiotherapie

> *Strahlentherapie*

Stammzelltransplantation

Bei der > *Knochenmark-* oder *Stammzelltransplantation* werden gesunde > *Blutstammzellen* übertragen. Es gibt die > *allogene* Transplantation und die > *autologe* Transplantation. Lange Zeit war das Knochenmark die alleinige Quelle für Transplantate mit blutbildenden *Stammzellen*. Heute wird das Transplantat vor allem aus dem im Körper zirkulierenden (*peripheren*) Blut gewonnen. Nach Gabe eines körpereigenen *Wachstumsfaktors* vermehren sich die Stammzellen und werden ins Blut ausgeschwemmt. Anschließend können die Stammzellen durch eine spezielle Zentrifuge aus dem Blut gewonnen werden. Im Gegensatz zur Knochenmarkentnahme ist dadurch eine Entnahme von Stammzellen ohne Narkose möglich.

Stoma

Künstlicher Darm- oder Blasenausgang in der Bauchhaut

Strahlen, ionisierende

Elektromagnetische Wellen; werden bei der Behandlung von Erkrankungen eingesetzt;

➤ *Strahlentherapie*

Strahlentherapie (Radiotherapie)

Behandlung mit ionisierenden ➤ *Strahlen*, die über ein spezielles Gerät (meist Linearbeschleuniger) in einen genau festgelegten Bereich des Körpers eingebracht werden. So sollen Tumorzellen zerstört werden. Die Bestrahlungsfelder werden vorab so geplant und berechnet, dass die Dosis in der Zielregion ausreichend hoch ist und gleichzeitig gesundes Gewebe bestmöglich geschont wird. Man unterscheidet die selektive interne Strahlentherapie (*SIRT* oder *Radioembolisation*) und die externe Strahlentherapie, bei der der Patient in bestimmten, genau festgelegten Körperregionen von außen bestrahlt wird.

Symptom

Krankheitszeichen

Tumor

Allgemein jede umschriebene Schwellung (Geschwulst) von Körpergewebe; im engeren Sinne gutartige oder bösartige, unkontrolliert wachsende Zellwucherungen, die im gesamten Körper auftreten können; ➤ *maligne*; ➤ *benigne*

Tumor, gastrointestinaler

➤ *Tumor* des Magen-Darm-Traktes

Tumorerkrankung

Krebserkrankung

Tumorkachexie

Auszehrung bei Tumorerkrankungen; ➤ *Kachexie*

Übelkeit, antizipatorische

Antizipatorisch = vorgehend, vorwegnehmend, erwartend, vorausahnend; antizipatorische Übelkeit kann nach einer Krebstherapie auftreten, wenn zum Beispiel zunächst durch die ➤ *Chemotherapie* ausgelöstes Erbrechen nicht ausreichend behandelt wurde. Dann reicht unter Umständen später schon der Geruch in einer Arztpraxis aus, um Erbrechen auszulösen.

Vitamine

Substanzen, die ein Organismus nicht selbst herstellen kann, die aber lebensnotwendig sind; in einigen Fällen können Vitaminvorstufen (*Provitamine*) im Körper in die Wirkform umgewandelt werden (Vitamin A und D). Vitamine sind chemisch unterschiedliche Substanzen und werden nach ihren Löslichkeitseigenschaften in fett- und wasserlöslich eingeteilt.

Zytostatikum (Pl. Zytostatika)

Medikament, das das Wachstum von Tumorzellen hemmt, aber auch gesunde Zellen in gewissem Ausmaß schädigen kann. Ziel ist dabei, die Zellteilung zu verhindern; Zytostatika werden in einer ➤ *Chemotherapie* eingesetzt

QUELLENANGABEN

Zur Erstellung dieser Broschüre wurden die nachstehend aufgeführten Informationsquellen herangezogen:

- Arbeitsgemeinschaft Prävention und Integrative Onkologie (PRIo) in der Deutschen Krebsgesellschaft, **Stellungnahme zur ketogenen und kohlenhydratarmen Diät**. 2014
- Bosaeus I., **Nutritional support in multimodal therapy for cancer cachexia**. Support Care Cancer 2008, 5, 447-451
- CAM Cancer, **Concerted Action for Complementary and Alternative Medicine Assessment in the Cancer Field**, 2013, www.cam-cancer.org/CAM-Summaries
- Delbrück H., **Ernährung für Krebskranke**, Kohlhammer 2006
- Deutsche Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie. **S3-Leitlinie: Chirurgie der Adipositas und metabolischer Erkrankungen**. 2018
- Finocchiaro C. et al., **Effect of n-3 fatty acids on patients with advanced lung cancer: a double-blind, placebo-controlled study**. Br J Nutr 2012, 2, 327-333
- Heepe F., Wigand M., **Lexikon Diätetische Indikationen**, Springer 2003
- Herbst M., Goeke H., **Ernährungsempfehlungen für Krebskranke in der Behandlung**, Springer 2000
- Heusch M., Lemloh A., **Gesund essen bei Krebs**, TRIAS 2007
- Holm E., **Stoffwechsel und Ernährung bei Tumorkrankheiten**, Thieme 2007
- Kluthe R. et al., **Das Rationalisierungsschema 2004**, Aktuel Ernaehr Med 2004, 29, 245-253
- Koula-Jenik H. et al., **Leitfaden der Ernährungsmedizin**, Urban & Fischer 2006
- Krause-Fabrizius G., **Wie ernähre ich mich bei Krebs?** Verbraucherzentrale NRW 2014
- Kretschmer C., Herzog A., **Gesunde Ernährung bei Krebs**, Haug 2002
- Krumwiede K.H., **Ernährungsberatung bei Tumorkachexie. Damit Ihr Patient wieder besser essen kann**. MMW-Fortschr. Med. 2003, 145, 35-38
- Krumwiede K.H., **Ernährung nach Magenoperation**, Ernährung und Medizin 2004, 19, 136-140
- Krumwiede K.H., **Was ist gesund, wann wird's gefährlich? Die Deutschen schlucken immer mehr Vitaminpillen**. MMW-Fortschr. Med 2005, 147, 40-43
- Lawson K.A. et al., **Multivitamin use and risk of prostate cancer in the National Institute of Health – AARP Diet and Health Study**. J Nat Cancer Inst 2007, 99, 754
- Leitzmann C. et al., **Ernährung bei Krebs**, Gräfe und Unzer 1996
- Marin C. et al., **Impact of nutrition on quality of live during cancer**. Curr Opin Clin Nutr Metab Care 2007, 10, 480-487
- Marin C. et al., **Nutritional intervention and quality of life in adult oncology patients**. Clin Nutr 2007, 26, 289-301
- Meinhold C., **Expertenforum: Rund ums Gewicht. Kohlenhydratkonzentrat Malt-dextrin**, www.was-wir-essen.de/forum/index.php/showExpMessage/id/18790/count/1/parentid/4302, 2007
- Mestrom H., **Essen und Trinken nach Magenentfernung**, ars bonae curare 1998
- Moss R.W., **Do antioxidants interfere with radiation therapy for cancer?**, Integr Cancer Ther 2007, 3, 281-292
- Murphy R.A. et al., **Nutritional intervention with fish oil provides a benefit over standard of care for weight and skeletal muscle mass in patients with nonsmall cell lung cancer receiving chemotherapy**. Cancer 2011, 8, 1775-1782
- Omlin A., Strasser F., **Ernährungstherapie bei Patienten mit fortgeschrittenem Krebsleiden – Diagnostik und Entscheidungsfindung**, Aktuel Ernaehr Med 2008, 33, 31-34
- Simone C.B. et al., **Antioxidants and other nutrients do not interfere with chemotherapy or radiation therapy and can increase kill and increase survival**, prt 1. Altern Ther Health Med 2007, 1, 22-28
- Souci S.W. et al., **Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwerttabellen**, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft 2008
- Stranges S. et al., **Effects of long-term selenium supplementation on the incidence of type 2 diabetes**. Annals of Internal Medicine 2007, 147, 217-223
- Van Custem E., Arends J., **The causes and consequences of cancer-associated malnutrition**. Eur J Oncol Nurs 2005, 9, Suppl 2, S51-S63
- Weimann A. et al., **DGEM-Leitlinie Enterale Ernährung: Chirurgie und Transplantation**. Aktuel Ernaehr Med 2003, 28, Suppl 1, S51-S60
- Weimann A. et al., **Welche Bedeutung besitzt der Darm in der Ätiologie des Multi-organversagens?** Akt Ernaehr Med 1999, 24, 20-24
- World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Research, **Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective**. Washington 2007
- Stiftung Deutsche Krebshilfe, **Die blauen Ratgeber 48 – Bewegung und Sport bei Krebs**

Uhrzeit	Was haben Sie gegessen?	Haben Sie es vertragen?				
06:00		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
07:00		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
08:00		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
09:00		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
10:00		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
11:00		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
12:00		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
13:00		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
14:00		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
15:00		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
16:00		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
17:00		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
18:00		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
19:00		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
20:00		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
21:00		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
22:00		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
23:00		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
24:00		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

Bei Bewertung 4 oder 5: Welche Beschwerden hatten Sie?

Für Ihre Notizen

[illegible]

Für Ihre Notizen

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Das folgende kostenlose Informationsmaterial können Sie bestellen.

Deutsche Krebshilfe
Buschstr. 32
53113 Bonn

Telefon: 02 28 / 7 29 90 - 0
Telefax: 02 28 / 7 29 90 - 11
E-Mail: bestellungen@krebshilfe.de

Informationen für Betroffene und Angehörige

Die blauen Ratgeber (ISSN 0946-4816)

- | | | | |
|-------|--|-------|---|
| — 001 | Ihr Krebsrisiko – Sind Sie gefährdet? | — 019 | Nierenkrebs |
| — 002 | Brustkrebs | — 020 | Leukämie bei Erwachsenen |
| — 003 | Krebs der Gebärmutter und Eierstöcke | — 021 | Hodgkin-Lymphom |
| — 005 | Hautkrebs | — 022 | Plasmozytom / Multiples Myelom |
| — 006 | Darmkrebs | — 024 | Familiärer Brust- und Eierstockkrebs |
| — 007 | Magenkrebs | — 040 | Wegweiser zu Sozialleistungen |
| — 008 | Gehirntumoren | — 041 | Krebswörterbuch |
| — 009 | Krebs der Schilddrüse | — 042 | Hilfen für Angehörige |
| — 010 | Lungenkrebs | — 043 | Patienten und Ärzte als Partner |
| — 011 | Krebs im Rachen und Kehlkopf | — 046 | Ernährung bei Krebs |
| — 012 | Krebs im Mund-, Kiefer-, Gesichtsbereich | — 048 | Bewegung und Sport bei Krebs |
| — 013 | Krebs der Speiseröhre | — 049 | Kinderwunsch und Krebs |
| — 014 | Krebs der Bauchspeicheldrüse | — 050 | Schmerzen bei Krebs |
| — 015 | Krebs der Leber und Gallenwege | — 051 | Fatigue. Chronische Müdigkeit bei Krebs |
| — 016 | Hodenkrebs | — 053 | Strahlentherapie |
| — 017 | Prostatakrebs | — 057 | Palliativmedizin |
| — 018 | Blasenkrebs | — 060 | Klinische Studien |

Sonstiges

- | | | | |
|-------|--|-------|---|
| — 230 | Leben Sie wohl. Hörbuch Palliativmedizin | — 101 | INFONETZ KREBS –
Ihre persönliche Beratung |
| — 080 | Nachsorgekalender | | |
| — 100 | Programm der Dr. Mildred Scheel Akademie | | |

Name: _____

Straße:

PLZ | Ort:

Gesundheits- / Patientenleitlinien

Gesundheitsleitlinien

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| — 170 Prävention von Hautkrebs | — 187 Früherkennung von Prostatakrebs |
| — 185 Früherkennung von Brustkrebs | — 197 Früherkennung von Darmkrebs |

Patientenleitlinien

- | | |
|--|--|
| — 174 Supportive Therapie | — 186 Metastasierter Brustkrebs |
| — 175 Psychoonkologie | — 188 Magenkrebs |
| — 176 Speiseröhrenkrebs | — 189 Morbus Hodgkin |
| — 177 Nierenkrebs im frühen und lokal fortgeschrittenen Stadium | — 190 Mundhöhlenkrebs |
| — 178 Nierenkrebs im metastasierten Stadium | — 191 Melanom |
| — 179 Blasenkrebs | — 192 Eierstockkrebs |
| — 180 Gebärmutterhalskrebs | — 193 Leberkrebs |
| — 181 Chronische lymphatische Leukämie | — 194 Darmkrebs im frühen Stadium |
| — 182 Brustkrebs im frühen Stadium | — 195 Darmkrebs im fortgeschrittenen Stadium |
| — 183 Prostatakrebs I – Lokal begrenztes Prostatakarzinom | — 196 Bauchspeicheldrüsenkrebs |
| — 184 Prostatakrebs II – Lokal fortgeschrittenes und metastasiertes Prostatakarzinom | — 198 Palliativmedizin |

Informationen zur Krebsfrüherkennung

- | | |
|-------------------------------------|--|
| — 425 Gebärmutterhalskrebs erkennen | — 431 Informieren. Nachdenken. Entscheiden. – Gesetzliche Krebsfrüherkennung |
| — 426 Brustkrebs erkennen | — 500 Früherkennung auf einen Blick – Ihre persönliche Terminkarte |
| — 427 Hautkrebs erkennen | |
| — 428 Prostatakrebs erkennen | |
| — 429 Darmkrebs erkennen | |

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

Informationen zur Krebsprävention

Präventionsratgeber (ISSN 0948-6763)

- | | |
|---|---|
| — 401 Gesundheit im Blick – Gesund leben – Gesund bleiben | — 407 Sommer. Sonne. Schattenspiele. – Gut behütet vor UV-Strahlung |
| — 402 Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – Gesund leben | — 408 Ins rechte Licht gerückt – Krebsrisikofaktor Solarium |
| — 403 Schritt für Schritt – Mehr Bewegung – Weniger Krebsrisiko | — 410 Riskante Partnerschaft – Mehr Gesundheit – Weniger Alkohol |
| — 404 Richtig aufatmen – Geschafft – Endlich Nichtraucher | |

Präventionsfaltblätter (ISSN 1613-4591)

- | | |
|---|---|
| — 430 10 Tipps gegen Krebs – Sich und anderen Gutes tun | — 439 Schritt für Schritt – Mehr Bewegung – Weniger Krebsrisiko |
| — 432 Kindergesundheit – Gut geschützt von Anfang an | — 440 Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – Gesund leben |
| — 433 Aktiv gegen Brustkrebs – Selbst ist die Frau | — 441 Richtig aufatmen – Geschafft – Endlich Nichtraucher |
| — 435 Aktiv gegen Darmkrebs – Selbst bewusst vorbeugen | — 442 Clever in Sonne und Schatten – Gut geschützt vor UV-Strahlen |
| — 436 Sommer. Sonne. Schattenspiele. – Gut behütet vor UV-Strahlung | — 447 Ins rechte Licht gerückt – Krebsrisikofaktor Solarium |
| — 437 Aktiv gegen Lungenkrebs – Bewusst Luft holen | — 494 Clever in Sonne und Schatten – Checkliste UV-Schutztipps für Kleinkinder |
| — 438 Aktiv Krebs vorbeugen – Selbst ist der Mann | — 495 Clever in Sonne und Schatten – Checkliste UV-Schutztipps für Grundschüler |

Informationen über die Deutsche Krebshilfe

- | | |
|--|-------------------------|
| — 601 Geschäftsbericht (ISSN 1436-0934) | — 660 Ihr letzter Wille |
| — 603 Magazin Deutsche Krebshilfe (ISSN 0949-8184) | |

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

Wie alle Schriften der Deutschen Krebshilfe wird auch diese Broschüre von ausgewiesenen onkologischen Spezialisten auf ihre inhaltliche Richtigkeit überprüft. Der Inhalt wird regelmäßig aktualisiert. Der Ratgeber richtet sich in erster Linie an medizinische Laien und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Er orientiert sich an den Qualitätsrichtlinien DISCERN und Check-In für Patienteninformationen, die Betroffenen als Entscheidungshilfe dienen sollen.

Die Deutsche Krebshilfe ist eine gemeinnützige Organisation, die ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung finanziert. Öffentliche Mittel stehen ihr für ihre Arbeit nicht zur Verfügung. In einer freiwilligen Selbstverpflichtung hat sich die Deutsche Krebshilfe strenge Regeln auferlegt, die den ordnungsgemäßen und wirtschaftlichen Umgang mit den ihr anvertrauten Spendengeldern sowie ethische Grundsätze bei der Spendenakquisition und der Annahme von Spenden betreffen. Informationsmaterialien der Deutschen Krebshilfe sind neutral und unabhängig abgefasst.

Diese Druckschrift ist nicht zum Verkauf bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art), auch von Teilen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers. Alle Grafiken, Illustrationen und Bilder sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht verwendet werden.

„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA Nr. 396 39 375).



Allgemeiner Hinweis zum Datenschutz

Verantwortliche Stelle im Sinne des Datenschutzrechts ist die Stiftung Deutsche Krebshilfe, Buschstr. 32, 53113 Bonn. Dort erreichen Sie auch unseren Datenschutzbeauftragten.

Die von Ihnen übermittelten Adressdaten verarbeiten wir nach Art. 6 Abs. 1 (a; f) DSGVO ausschließlich dafür, Ihnen die bestellten Ratgeber zuzusenden, die angeforderten Informationen zu unserem Mildred-Scheel-Förderkreis zu übermitteln bzw. Sie, wie gewünscht, in unseren Newsletterversand aufzunehmen. Weitere Informationen, u. a. zu Ihren Rechten auf Auskunft, Berichtigungen, Widerspruch und Beschwerde, erhalten Sie unter www.krebshilfe.de/datenschutz.

Die Antworten auf die am Ende unserer Broschüre gestellten Fragen werden von uns in anonymisierter Form für statistische Auswertungen genutzt.

Liebe Leserin, lieber Leser,
die Informationen in dieser Broschüre sollen Ihnen helfen, Ihrem Arzt und Ihrem Ernährungsberater gezielte Fragen über Ihre Erkrankung und Ihre Ernährung bei Krebs stellen zu können.
Konnte unser Ratgeber Ihnen dabei behilflich sein? Bitte beantworten Sie hierzu die umseitigen Fragen und lassen Sie uns die Antwortkarte baldmöglichst zukommen. Vielen Dank!

Deutsche Krebshilfe
Buschstraße 32

53113 Bonn

Kannten Sie die Deutsche Krebshilfe bereits?

☐ Ja ☐ Nein

Beruf: _____

Alter: _____ Geschlecht: _____

Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

SAGEN SIE UNS IHRE MEINUNG

Die Broschüre hat meine Fragen beantwortet

Zu Auswirkungen von Untersuchungsverfahren

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Zu Ernährungsempfehlungen bei Gewichtsverlust

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Zu Ernährungsempfehlungen bei Appetitlosigkeit / Übelkeit

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Zu Ernährungsempfehlungen bei Durchfall / Verstopfung

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Zu Ernährungsempfehlungen nach bestimmten Operationen

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Der Text ist allgemeinverständlich

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

1 stimmt vollkommen

2 stimmt einigermaßen

3 stimmt teilweise

4 stimmt kaum

5 stimmt nicht

046 0010

☐ Ich interessiere mich für den Mildred-Scheel-Förderkreis.
(Dafür benötigen wir Ihre Anschrift.)

☐ Bitte senden Sie mir den kostenlosen Newsletter der
Deutschen Krebshilfe zu.

(Dafür benötigen wir Ihre E-Mailadresse.)

Name:

Straße:

PLZ | Ort:

E-Mail:



Deutsche Krebshilfe
MILDRED-SCHEEL-FÖRDERKREIS

Cornelia Scheel,
Vorsitzende des
Mildred-Scheel-Förderkreises



www.mildred-scheel-foerderkreis.de

DER KAMPF GEGEN KREBS IST EIN DAUER AUFTRAG

Machen Sie mit und werden Sie Förderer

Krebs geht uns alle an und kann jeden treffen. Eine Chance gegen diese lebensbedrohliche Krankheit haben wir nur, wenn wir uns alle gegen sie verbünden. Je mehr Menschen sich dauerhaft engagieren, desto besser können wir nach dem Motto der Deutschen Krebshilfe – Helfen. Forschen. Informieren. – vorgehen und dem Krebs immer mehr seinen Schrecken nehmen. Werden Sie deshalb mit Ihrer regelmäßigen Spende Teil des Mildred-Scheel-Förderkreises und unterstützen Sie die lebenswichtige Arbeit der Deutschen Krebshilfe dauerhaft. So ermöglichen Sie, was im Kampf gegen den Krebs unverzichtbar ist: Durchhaltevermögen, Planungssicherheit und finanzieller Rückhalt.

Schon mit einer monatlichen Spende ab 5 Euro



- Unterstützen Sie **dauerhaft** die Krebsbekämpfung auf allen Gebieten
- Ermöglichen Sie **zuverlässig** wichtige Fortschritte in der Krebsforschung
- Fördern Sie **nachhaltig** unsere Aktivitäten zur Prävention und Früherkennung von Krebs

Als Förderer/Förderin werden Sie regelmäßig zu Veranstaltungen des Förderkreises und der Deutschen Krebshilfe eingeladen. Außerdem erhalten Sie 4 x jährlich das „Magazin der Deutschen Krebshilfe“, in dem wir über die Wirkung Ihrer Spenden berichten.

Für Ihr Engagement bedanken wir uns schon jetzt von Herzen.



Bildnachweis: Deutsche Krebshilfe, Getty Images/E+/kupicoo

Bitte ausfüllen, abtrennen und an uns zurücksenden!

JA, ich werde Förderer/Förderin im Mildred-Scheel-Förderkreis und unterstütze die Deutsche Krebshilfe regelmäßig

mit einer **monatlichen** Spende

von ☐ 5 Euro ☐ 10 Euro ☐ 20 Euro
☐ _____ Euro (Betrag Ihrer Wahl).

Bitte buchen Sie meinen **Monatsbeitrag** ab dem _____ (Monat/Jahr)

☐ monatlich ☐ vierteljährlich ☐ halbjährlich ☐ jährlich
von meinem Konto ab.

Ich ermächtige die Stiftung Deutsche Krebshilfe, Zahlungen von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stiftung Deutsche Krebshilfe auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Rückstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Mandatsreferenz: wird separat mitgeteilt
Glaubiger-Identifikationsnummer: DE80ZZ00001556446

Meine regelmäßige Hilfe kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen beenden.

Vorname/Name (Kontoinhaber)	
Straße/Nr.	
PLZ/Ort	
E-Mail	
Kreditinstitut	
IBAN	DE

☐ Ja, ich möchte per E-Mail regelmäßig über die Arbeit der Deutschen Krebshilfe informiert werden.
Diese Zustimmung kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen.

Wichtige Informationen zum Datenschutz:
Verantwortliche Stelle im Sinne des Datenschutzrechts ist die Stiftung Deutsche Krebshilfe, Buschstr. 32, 53113 Bonn. Dort erreichen Sie auch unseren Datenschutzbeauftragten. Ihre in dem Überweisungsträger bzw. Spendenformular angegebenen Daten verarbeiten wir nach Art. 6 (1) (b) DSGVO für die Spendenabwicklung. Ihre Adressdaten verarbeiten wir für ausschließlich eigene Zwecke nach Art. 6 (1) (f) DSGVO, um Sie postalisch z. B. über unsere Arbeit und Projekte zur Krebsbekämpfung, zu informieren. Einer zukünftigen Nutzung Ihrer Daten können Sie jederzeit uns gegenüber schriftlich oder per E-Mail an stiftung@krebshilfe.de unter Angabe Ihrer vollständigen Adresse widersprechen. Weitere Informationen u. a. zu Ihren Rechten auf Auskunft, Berichtigungen und Beschwerden erhalten Sie unter www.krebshilfe.de/datenschutz

Telefon	
BIC	

Ort, Datum und Unterschrift

Bitte einsenden, per Fax schicken an: 0228/72990-11 oder online anmelden unter www.mildred-scheel-foerderkreis.de

Stiftung Deutsche Krebshilfe
Mildred-Scheel-Förderkreis
Buschstr. 32
53113 Bonn

„Es sind nicht die großen Worte, die in der
Gemeinschaft Grundsätzliches bewegen:
Es sind die vielen kleinen Taten der Einzelnen.“
Dr. Mildred Scheel



HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Unter diesem Motto setzt sich die Deutsche Krebshilfe für die Belange krebskranker Menschen ein. Gegründet wurde die gemeinnützige Organisation am 25. September 1974. Ihr Ziel ist es, die Krebskrankheiten in all ihren Erscheinungsformen zu bekämpfen. Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung. Sie erhält keine öffentlichen Mittel.

- Information und Aufklärung über Krebskrankheiten sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten / -programmen
- Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

**INFONETZ
KREBS**
WISSEN SCHAFFT MUT

Ihre persönliche
Beratung
Mo bis Fr 8 – 17 Uhr
kostenfrei

**0800
80708877**

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da.

Deutsche Krebshilfe
Buschstr. 32
53113 Bonn
Telefon: 02 28 / 7 29 90-0
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Spendenkonten

Kreissparkasse Köln

IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91

BIC COKSDE33XXX

Commerzbank AG

IBAN DE45 3804 0007 0123 4400 00

BIC COBADEFFXXX

Volksbank Köln Bonn eG

IBAN DE64 3806 0186 1974 4000 10

BIC GENODED1BRS

ISSN 0946-4816



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.