



Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf

Düsseldorfer Patientenakademie in der Onkologie

Ernährungsempfehlungen bei Krebs

Supported by:
 **Deutsche Krebshilfe**
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



Vier Unikliniken – ein Spitzenzentrum.

UNIKLINIK
RWTHAACHEN

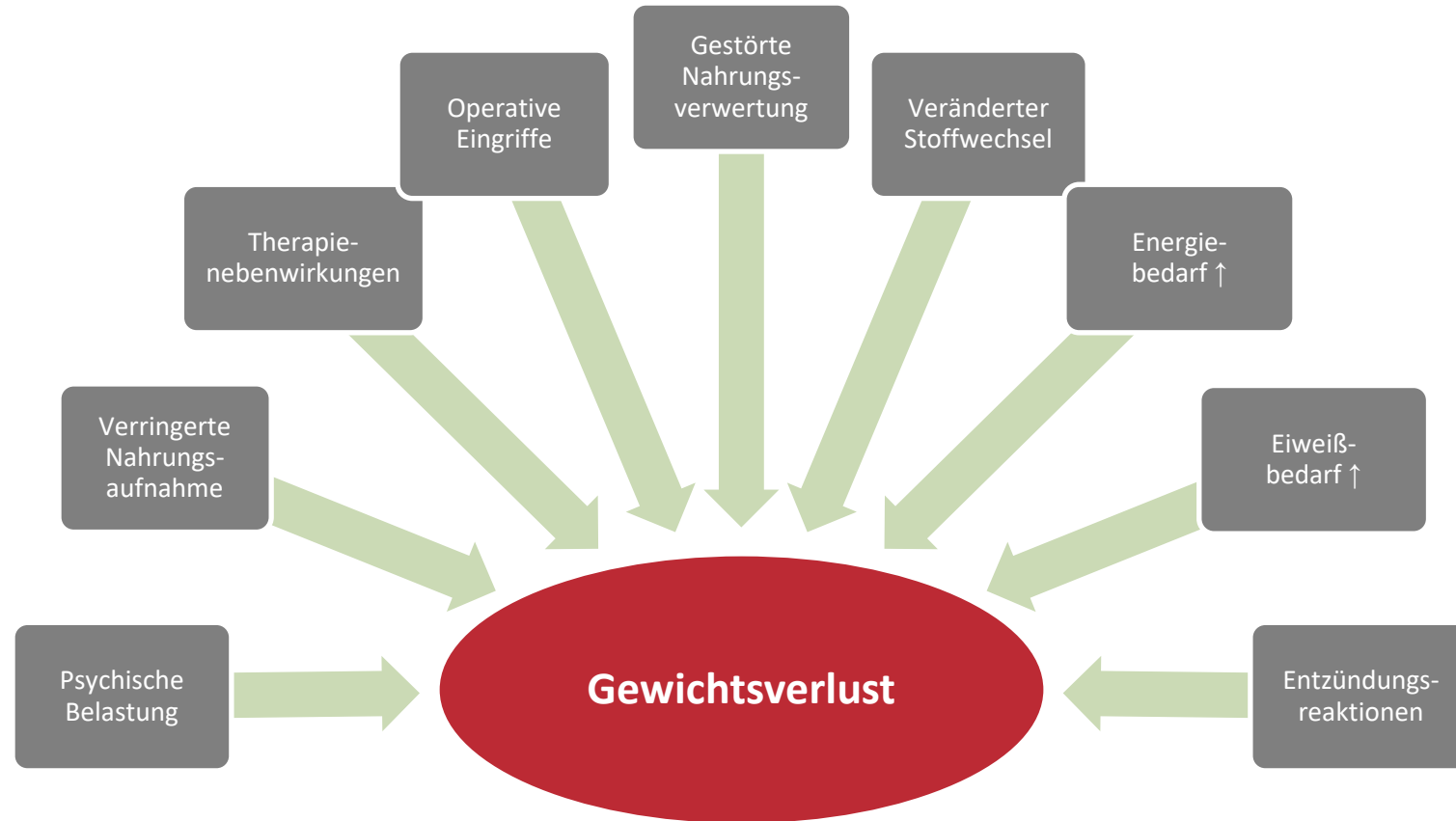
ukb universitäts
klinikum**bonn**



UNIKLINIK
KÖLN

UKD Universitätsklinikum
Düsseldorf

Ursachen für Gewichtsverlust



Grundsätzliche Ernährungsempfehlungen bei Krebs

- ❖ Erlaubt ist alles, was vertragen wird
- ❖ Achten Sie auf ihr Bauchgefühl
- ❖ Essen Sie für Ihren Körper und nicht gegen den Krebs
- ❖ Ernährung an Nebenwirkungen anpassen
- ❖ Kein gezieltes Kalorien sparen
- ❖ Eiweißzufuhr steigern

Wieviel Eiweiß am Tag ist richtig?

- ❖ Tägliche Proteinmenge (1,2 – 1,5g je kg Körpergewicht) aufteilen auf mindestens 3 Mahlzeiten (gesunde Personen 0,8g je kg Körpergewicht)
- ❖ Am besten bei jeder Haupt- und Zwischenmahlzeit eine Proteinquelle
 - z.B. ein Glas Milch, Milchshake, Kakao oder Sojamilch
 - Fruchtjoghurt, Pudding oder Quark (süß oder pikant)
 - Biskuitkuchen, Quarkkuchen
 - Hummus mit Brot, Gemüsesticks und gekochtem Ei
 - Käsespieße, Nüsse, Müsliriegel
 - eiweißreiche Trinknahrung, Eiweißpulver

Beispiel für eine eiweißreiche Tageskost:

Eine 70kg schwere Person hat einen Mindestbedarf von ca. 85g Eiweiß.

- ❖ Frühstück: Bircher Müsli
- ❖ Zwischenmahlzeit: Energiebällchen oder Energieriegel
- ❖ Mittagessen: gebratenes Lachsfilet mit Fenchelgemüse
- ❖ Zwischenmahlzeit: griechischer Joghurt mit Walnüssen und Honig
- ❖ Abendessen: 2 Scheiben Bauernbrot mit Streichfett, Schinken und Gouda, Gemüsesticks
- ❖ Snack: Fruchtquark oder Käsewürfel

- ❖ Zusätzlich: 1 gekochtes Ei

Tipps bei Gewichtsverlust

- ❖ Kalorienzufuhr steigern, alle 2-3 Stunden etwas essen
- ❖ Energiedichte erhöhen (kleine Portion, viele Kalorien)
- ❖ Anreichern der Mahlzeiten mit Öl, Butter, Sahne, Schmand, Nussmus
- ❖ Bei Milchprodukten immer die höchste Fettstufe wählen
- ❖ Kalorienreiche Snacks wie Nüsse, Knabbergebäck, Kekse, Trockenfrüchte
Sahnepudding, Sahnejoghurt
- ❖ Kalorienreiche Getränke wie Fruchtsäfte, Limonaden, Shakes, Kakao
- ❖ Kalorienreiche Shakes
- ❖ Medizinische Trinknahrung („Astronautenkost“)

Was Sie über Trinknahrung wissen sollten...

- ❖ Enthält alle lebensnotwendigen Kalorien und Nährstoffe, die der Körper braucht
- ❖ Ergänzung oder Ersatz für normale Lebensmittel
- ❖ Erhältlich in Apotheken, Sanitätshäusern oder Online
- ❖ Arzt kann Rezept ausstellen
- ❖ Zahlreiche Geschmacksrichtungen in flüssiger Form, als Pulver oder Pudding
- ❖ Praxistipp: Trinknahrung unter griechischen Joghurt oder Sahnequark rühren, neutrale Trinknahrung wie Milch verwenden, z.B. in Suppen, Soßen, Aufläufen

STRAWBERRY COLADA (1 PERSON)

100 g Erdbeere
75 ml Kokosmilch
200 ml Trinknahrung Erdbeere
Eiswürfel

Parenterale Ernährung – Was ist das?

- ❖ Nährstoffe gelangen unter Umgehung des Magen-Darm-Traktes direkt in die Blutbahn
- ❖ Bei deutlicher Einschränkung des Magen-Darm-Traktes
- ❖ Verabreichung in der Regel über zentralvenösen Zugang
- ❖ Menge und Zusammensetzung der Nährlösung erfolgt nach individuellem Bedarf (Alter, Größe, Gewicht, Erkrankung, körperliche Aktivität, Ess- und Trinkmenge)
- ❖ „All-in-one“-Beutelsysteme meist gute Lösung, da alle Nährstoffe enthalten sind
- ❖ ergänzend zur Normalkost oder als bedarfsdeckende Infusionsernährung
- ❖ Heimparenterale Ernährung in Pflegeeinrichtungen oder zu Hause durchführbar

Ungewollte Gewichtszunahme bei Krebs

- ❖ Kann bei hormonabhängigen Tumorarten wie z.B. Brustkrebs oder bei bestimmten Medikamenten (z.B. Cortisol) vorkommen
- ❖ Ernährungsverhalten oft nicht der Grund dafür
- ❖ Ziel während Akuttherapie: Gewicht möglichst stabil halten
- ❖ Gewisse Gewichtszunahme häufig nicht zu vermeiden
- ❖ Nach der Akutphase und nach Rücksprache kann Gewicht langsam wieder um 0,5kg pro Woche reduziert werden

Tipps bei Gewichtszunahme

- ❖ Meiden/Reduzieren Sie zuckerhaltige Getränke wie Limonaden
- ❖ Achten Sie auf fettarme Zubereitung, lieber dünsten statt frittieren oder in viel Fett braten
- ❖ Steigern Sie Ihre körperliche Aktivität
- ❖ Essen Sie abwechslungsreich und ausgewogen. Essen Sie trotzdem, worauf Sie Appetit haben.
- ❖ Setzen Sie sich nicht unter Druck. Tägliches Wiegen ist nicht nötig.

Mythos Zucker- schädlich oder unschädlich?

- ❖ Zucker und Kohlenhydrate sind wichtige Energielieferanten
- ❖ Gehören zu einer ausgewogenen Ernährung – auch für Krebspatient*Innen
- ❖ Ausreichend Kalorien sind wichtig, um Mangelernährung vorzubeugen
- ❖ Zuckerhaltige Lebensmittel wie Kuchen, Süßigkeiten oder auch Obst (Fruchtzucker) sind in der Krebstherapie in Maßen nicht schädlich

Fragwürdige Krebsdiäten

Ketogene Diät:

- ❖ Körper soll Energie aus Fett und Eiweiß beziehen statt aus Kohlenhydraten (Glukose), „very low carb diet“
- ❖ Studienlage nicht einheitlich, keine Langzeitstudien vorhanden
- ❖ Hoher organisatorischer Aufwand, viele Nahrungsmittel sind hier verboten

Brokkoli, Himbeeren, Grüntee und Co.

- ❖ Einige Lebensmittel enthalten besonders viele Vitalstoffe
- ❖ Kein wirksames Anti-Krebs-Mittel
- ❖ Dürfen oft gegessen/getrunken werden und versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen

Vegetarische Ernährung oder doch lieber Fleisch?

- ❖ Zu hoher Fleisch- und Wurstkonsum begünstigt Krebsentstehung – wissenschaftlich belegt
- ❖ Menschen, die viel rotes Fleisch und Wurst essen, leben meist generell ungesünder.
- ❖ Fleisch essen während einer Krebstherapie ist nicht verboten, sorgt für eine gute Portion hochwertiges Eiweiß und wichtige Mikronährstoffe wie z.B. Eisen
- ❖ Vegane Ernährung (jeglicher Verzicht auf tierische Produkte) ist oft nicht ausgewogen, hohes Risiko für Unterversorgung an Vitamin B12, Eisen, Protein

Stellungnahme zu Krebsdiäten

- ❖ Nach aktuellem Forschungsstand gibt es keine Krebsdiät, die eine Heilung bewirken kann!
- ❖ Viele Krebsdiäten rufen zu einer einseitigen oder eingeschränkten Ernährungsform auf, die das Risiko für Mangelernährung zusätzlich steigern

Nahrungsergänzungsmittel

Empfehlung 13:

Die Ernährung von Tumorpatienten soll Vitamine und Spurenelemente in Mengen enthalten, die den Empfehlungen für gesunde Personen bzw. für künstliche Ernährung entsprechen.
(KKP; starker Konsens)

Kommentar: Mehr noch als bei Gesunden sollte bei Tumorpatienten darauf geachtet werden, dass eine ausreichende Zufuhr von Mikronährstoffen gesichert ist [116–119], da die Versorgung in mehrfacher Hinsicht gefährdet sein kann [120, 121]. Am ehesten werden bei Patienten mit Malignomen Mangelzustände von Vitamin D beobachtet [122] und von einigen Autoren mit der Erkrankungsinzidenz und -prognose in Verbindung gebracht [123–126].

S3- Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V. in Kooperation u.a. mit der Deutschen Gesellschaft für Hämatologie und Onkologie: Klinische Ernährung in der Onkologie

Nahrungsergänzungsmittel

- ❖ Müssen nicht pauschal während der Krebserkrankung eingenommen werden
Einnahme bei nachgewiesenem Mangel
Nur nach ärztlicher Rücksprache!
- ❖ Können eine Krebserkrankung nicht heilen!
- ❖ Rechtlich gesehen: Nährstoffe in konzentrierter Form, um die allgemeine Ernährung zu ergänzen
 - Zählen zu den Lebensmitteln und werden nicht wie Arzneimittel geprüft
 - Dosierung, ungeprüfte Zusätze etc. werden häufig nicht kontrolliert
- ❖ Ersetzen keine ausgewogene Ernährung!
- ❖ Können in hohen Dosierungen oder als Multipräparate schädlich sein
indem z. B. die Wirkung der Chemotherapie herabgesetzt wird

Wichtig zu wissen.....

- ❖ Sport und Bewegung können das Risiko für Muskelabbau reduzieren und mögliche Krankheitsfolgen verringern.
- ❖ Bleiben Sie in jeder Phase Ihrer Krebserkrankung aktiv.
- ❖ Aber überfordern Sie sich nicht!

Weiterführende Informationsmaterialien

❖ www.was-essen-bei-krebs.de



❖ www.mangelernahrung-bekämpfen.de

❖ Die Blauen Ratgeber der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft

<https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek/>





Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf

Gemeinsam gegen den Krebs.
Gemeinsam für das Leben.

