

Düsseldorfer Patientenakademie in der Onkologie

Ernährungsempfehlungen bei Krebs

Supported by:
 Deutsche Krebshilfe
HELPEN, FORSCHEN, INFORMIEREN



Vier Unikliniken – ein Spitzenzentrum.

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

Wieviele 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 Infusionernährung
- ❖ 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.

