

Gemeinsame Mahlzeiten und angenehme Gespräche können helfen, mehr zu essen. Auch Ablenkung durch Fernsehen wirkt bei vielen. Essen Sie lieber kleinere Portionen über den Tag verteilt, statt zu große Mahlzeiten auf einmal. Und: Immer einen kleinen Snack dabei zu haben, hilft oft, den kleinen Hunger zwischendurch gut zu nutzen.



Nahrungsergänzungsmittel – nicht immer hilfreich

Viele greifen bei einer Krebsdiagnose zu Vitaminen und Mineralstoffen. Doch es gibt keine Belege dafür, dass Nahrungsergänzungsmittel den Verlauf einer Krebstherapie verbessern.

Das Wichtigste bleibt eine ausgewogene, ausreichende Ernährung. Nur in Einzelfällen – etwa bei nachgewiesenem Mangel – können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein. Nehmen Sie solche Präparate nur in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt oder einer Ernährungsfachkraft. Als Richtwert gilt: Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht mehr als das Dreifache des Tagesbedarfs enthalten.

Krebsdiäten – Vorsicht vor Fehlinformationen

Im Internet kursieren viele falsche oder gefährliche Ernährungstipps für Krebspatient:innen. Ein Beispiel: Ein Mann aus Australien nahm Aprikosenkerne ein, weil online behauptet wurde, diese könnten Krebs heilen. Tatsächlich enthalten Aprikosenkerne giftige Blausäure – er musste mit einer Vergiftung ins Krankenhaus.

Wichtig zu wissen: Es gibt keine spezielle Krebsdiät, die einen Tumor heilen kann. Im Gegenteil: Eine zu strenge Ernährung kann schnell zu Mangelernährung führen. Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen möchten, tun Sie das bitte immer mit fachlicher Unterstützung.

Essen während der Chemo- oder Strahlentherapie

Auch während der Behandlung bleibt das Ziel gleich: Muskelmasse erhalten und Mangelernährung vermeiden. Doch Nebenwirkungen wie Übelkeit, Geschmacksveränderungen oder Entzündungen im Magen-Darm-Trakt können die Nahrungsaufnahme erschweren.

Wenn das Essen schwerfällt, holen Sie sich frühzeitig Hilfe – am besten bei Ihrem Arzt oder der Ernährungsberatung. Gemeinsam lässt sich eine passende Strategie entwickeln.

Nach der Therapie: Ernährung bleibt wichtig

Nach Abschluss der Therapie geht es darum, wieder zu Kräften zu kommen – körperlich und seelisch. Bewegung, eiweißreiche Ernährung und ausreichend Energie helfen,

die Muskulatur wieder aufzubauen.

Manche müssen ihre Ernährung dauerhaft anpassen – etwa nach einer Operation. Auch hier unterstützt die Ernährungstherapie. Wer Rückfällen vorbeugen möchte, sollte auf eine ausgewogene, pflanzenbetonte Ernährung achten und sich regelmäßig bewegen.

Mehr Infos gibt's bei Ihrer Ernährungsberatung oder auf der Website der Deutschen Krebsgesellschaft.



Ernährungstherapie bei Krebs



Wie Sie durch gezielte Ernährung die Krebstherapie unterstützen können

Fotos: www.freepik.com

Städtisches Krankenhaus Heinsberg
Auf dem Brand 1 • 52525 Heinsberg
02452 18-1049
s.engelke@krankenhaus-heinsberg.de
www.krankenhaus-heinsberg.de



Krebs: eine häufige Diagnose

Fast jeder dritte Mensch erhält im Laufe seines Lebens die Diagnose Krebs. Allein im Jahr 2020 wurden in Deutschland 493.200 neue Krebsfälle festgestellt. Die Wahrscheinlichkeit, im Laufe des Lebens an Krebs zu erkranken, liegt bei etwa 27 %. Viele erleben die Diagnose entweder selbst oder bei jemandem im direkten Umfeld. In dieser Broschüre möchten wir Ihnen zeigen, wie eine gezielte Ernährung und regelmäßige Bewegung helfen können, die Lebensqualität zu verbessern und die Krebstherapie zu unterstützen.

Ungewollter Gewichtsverlust – nicht jedes verlorene Kilo ist gut

In einer Gesellschaft, in der viele mit Übergewicht kämpfen, wird ein Gewichtsverlust oft positiv gesehen – besonders, wenn er scheinbar ohne Anstrengung eintritt. Doch wenn das Gewicht ohne Absicht sinkt, kann das ein Hinweis auf eine ernsthafte Erkrankung sein, zum Beispiel auf Typ-2-Diabetes oder Krebs.

Beim Abnehmen verlieren wir nicht nur Fett – besonders ohne Bewegung geht auch viel wertvolle Muskulatur verloren. Das kann zu einem erheblichen Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit führen. Bei Krebspatient:innen tritt häufig eine Form von Mangelernährung auf, die sich durch starken Gewichts-, Fett- und Muskelverlust zeigt. Weniger Muskulatur bedeutet oft mehr Beschwerden und erschwert die Therapie. Deshalb ist das Hauptziel der Ernährungstherapie, die Muskulatur zu erhalten oder wieder aufzubauen.

In dieser Broschüre erfahren Sie, wie das gelingen kann – trotz der Herausforderungen, die Krebs mit sich bringt. Außerdem geben wir praktische Tipps für Angehörige, die unterstützen möchten.



Eiweiß und Bewegung – zwei starke Verbündete für Ihre Muskeln

Gerade bei Krebsarten, die den Verdauungstrakt betreffen, essen Betroffene oft zu wenig. Viele fühlen sich müde und bewegen sich weniger – ein Teufelskreis. Denn weniger Bewegung führt dazu, dass der Körper Muskulatur abbaut. Auch Entzündungen oder ein erhöhter Energieverbrauch durch den Tumor selbst können diesen Prozess beschleunigen.

Wichtig ist deshalb: Essen Sie ausreichend – besonders eiweiß- und energiereich – und bleiben Sie körperlich aktiv. Krafttraining, auch in kleinen Einheiten, wirkt hier besonders effektiv. Die Empfehlung für die tägliche Eiweißzufuhr liegt bei 1,2–1,5 g pro kg Körpergewicht – besonders, wenn Sie an Gewicht verlieren oder bereits untergewichtig sind.

Eiweißreiche Lebensmittel

Soja und Sojaprodukte wie Tofu

andere Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen

eiweißreiche Nüsse und deren Nussbutter, z.B. Erdnüsse und Mandeln

Milch und Milchprodukte

Fisch

Eier

Fleisch und Fleischprodukte

Medizinische Trinknahrung und Proteinpulver

Energierreiche Lebensmittel

Nüsse und Nussbutter

Fette und Öle, bevorzugen Sie Öle

Säfte und andere energiegeladene Getränke

Vollfett-Milchprodukte wie Käse oder Sahnejoghurt

Leicht zu essendes Obst, z.B. Bananen

Medizinische Trinknahrung

Pflanzliche Lebensmittel sind besonders empfehlenswert, aber am wichtigsten ist, dass Sie überhaupt ausreichend essen – egal, ob pflanzlich oder tierisch.



Hindernisse beim Essen? Es gibt Lösungen.

Krebs im Verdauungstrakt kann das Essen erschweren. Manche haben Schluckbeschwerden, anderen machen Verengungen im Darm zu schaffen. Aber: Für fast jedes Problem gibt es eine Lösung.

Bei Schluckproblemen helfen weichere, breiige Speisen oder Trinknahrung. Bei Darmverengungen kann eine ballaststoffarme Ernährung entlasten. Auch Appetitlosigkeit oder Übelkeit treten häufig auf. Wer darunter leidet, sollte nicht ausgerechnet Lieblingsgerichte essen – um keine negativen Assoziationen zu entwickeln. Wenn das Essen schwerfällt: Holen Sie sich Unterstützung bei einer Ernährungsberatung. Gemeinsam findet sich ein Weg.

Mit Genuss essen – auch während der Therapie

Appetitlosigkeit ist ein häufiges Problem. Doch gerade dann ist es wichtig, Essen als etwas Schönes zu erleben. Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen. Achten Sie auf Geruch, Geschmack und eine ansprechende Optik – denn das Auge isst mit.