

Ernährung bei Krebs, Teil I

Mehr Lebenslust durch gesunde Kost

Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann

Zwischen Ernährung und Krebserkrankungen bestehen enge Wechselwirkungen: Bestimmte Inhaltsstoffe tragen dazu bei, Krebserkrankungen zu verhindern, andere erhöhen das Krebsrisiko. Gleichzeitig ist Ernährung auch bei der Tumorbehandlung von Bedeutung. Sie kann den erkrankten Organismus stärken und Beschwerden lindern. Hierdurch läßt sich das Wohlbefinden und damit auch die Lebensqualität steigern. Wie Krebspatienten mit ihrer Ernährung den Heilungsprozeß unterstützen können und was von sogenannten „Krebsdiäten“ zu halten ist, erfahren Sie in diesem ersten Teil des Beitrags.

Bei der Entstehung von Krebs spielen verschiedene Faktoren eine Rolle, die der einzelne nicht beeinflussen kann, zum Beispiel die Umweltbelastung. Anders dagegen verhält es sich beim Essen: Hier können wir selbst bestimmen, was wir essen wollen und was nicht. Wir können versuchen, alles zu meiden, was im Verdacht steht, Krebs zu erzeugen und Lebensmittel bevorzugen, die das Krebsrisiko mindern.

Selbst aktiv werden gegen die Krankheit

Liegt bereits eine Krebserkrankung vor, stellen sich Patienten häufig die Frage, ob sich ihre Krankheit oder deren Verlauf durch die Ernährung beeinflussen läßt. Es ist bekannt, daß der Patient in jeder Phase der Erkrankung durch eine speziell auf ihn abgestimmte Ernährung zu seinem Wohlbefinden beitragen kann.

Doch sollte jedem Kranken bewußt sein: Gesunde Kost allein kann Krebs nicht heilen. Sie ist aber ein wichtiger aktiver Beitrag, um dem Krankheitsverlauf eine positive Wende zu geben. So kann gesundes Essen unter anderem

- ▶ einer Mangelversorgung vorbeugen,
- ▶ die Widerstandskraft des Körpers stärken,



Segensreich: vitalstoffreiche Ernährung für Krebskranke. Dazu zählen unter anderem frisches Obst und Gemüse, Salate, Kartoffel-, Reis- und Nudelgerichte.

- ▶ die Heilungschancen verbessern, indem sie die Selbstheilungskräfte unterstützt,
- ▶ die Wirksamkeit der medizinischen Therapie steigern,
- ▶ Beschwerden lindern,
- ▶ für eine bessere Stimmungslage sorgen,
- ▶ insgesamt zu mehr Wohlbefinden beitragen und
- ▶ die Lebensqualität erhöhen.

Etwa die Hälfte aller Krebspatienten hat während der Behandlung unterschiedlich stark ausgeprägte Ernährungsprobleme beispielsweise durch Appetitlosigkeit, Übelkeit, Durchfälle, Geschmacksstörungen oder Schluckbeschwerden. Diese Beschwerden und auch Stoffwechselveränderungen durch den Tumor führen häufig dazu, daß der Betroffene unzureichend ernährt ist.

Ein wesentliches Ziel der Ernährung bei Krebs ist es daher, Mangelernährung zu verhindern oder zu behandeln. Deshalb ist es wichtig, daß genügend Nahrungsenergie (Kalorien) und Nährstoffe aufgenommen werden. Nur in Ausnahmefällen ist es nötig, die wichtigsten Nährstoffe zusätzlich in Form von Präparaten zu ergänzen. Denn normalerweise nehmen wir bei einer vielseitigen Ernährung ausreichend Nährstoffe auf.

Bei extremer Mangelernährung kann es notwendig sein, den Patienten zeitweilig künstlich zu ernähren. Dabei wird Flüssignahrung über eine Sonde durch die Nase oder Bauchdecke oder über die Vene zugeführt.

Gewichtsverlust ist oft das erste Anzeichen von Krebs

Das deutlichste Zeichen der Mangelernährung ist, daß der Patient stark abnimmt. Oft ist sogar ein zunächst unerklärlicher Gewichtsverlust das erste Anzeichen einer Krebserkrankung. Wieviel Gewicht Krebskranke in den ersten sechs Monaten nach der Diagnose abnehmen, hängt unter anderem vom Tumortyp ab. Wer innerhalb von drei Monaten mehr als fünf Prozent seines ursprünglichen Gewichts verliert, kann davon ausgehen, daß er nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt ist oder daß ein erhöhter Nährstoffbedarf besteht.

Bei einem guten Allgemeinzustand verträgt der Patient seine jeweilige Therapie nicht nur besser, sondern sie ist auch wirksamer – so die klinische Erfahrung. Bei Chemotherapie und Be-

strahlung wird nicht nur der Tumor, sondern auch gesundes Gewebe belastet. Daher braucht der Körper zum Schutz der gesunden Zellen ausreichend Nährstoffe und Flüssigkeit (etwa 1,5 bis 2 Liter am Tag).

Die richtige Ernährungstherapie, die den Organismus stärkt und mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt, kann die Heilungschancen verbessern, indem sie die körpereigenen Kräfte unterstützt. Das gilt vor allem für Nachsorgepatienten, die mit einer vernünftigen Lebensweise das Risiko einer Wiedererkrankung senken können.

Für ein funktionierendes Immunsystem sind vor allem eine ausreichende, aber nicht übermäßige Eiweißversorgung sowie die Vitamine A, C, E, Selen, Zink und Eisen erforderlich. Daher sollten viel Gemüse und Obst verzehrt und – soweit verträglich – pflanzliche Fette bevorzugt werden.

Appetit – für Patienten ein Stück Lebensqualität

Essen und Trinken beschränken sich jedoch nicht nur auf die reine Nahrungsaufnahme. Sie fördern vor allem auch die Freude und die Lebenslust. Krebspatienten ohne akute Beschwerden brauchen keine „Sonderdiät“, also keine speziellen Ernährungsvorschriften, die von Ge- und Verboten geprägt sind. Gerade für Krebskranke bedeuten Appetit sowie die Lust und die Fähigkeit (wieder) zu essen, ein Stück mehr Lebensqualität.

Die Ernährung sollte grundsätzlich aus einer abwechslungsreichen, ausgewogenen und schmackhaften Mischkost bestehen, die den Bedarf an Energie und Nährstoffen deckt. Je nach Krankheitsstadium, Therapieverlauf und persönlichem Befinden sind individuelle Empfehlungen oder Diäten zu berücksichtigen. So zum Beispiel nach einer Operation im Magen-Darm-Bereich oder bei Untergewicht (siehe zweiter Teil des Beitrags im *Naturarzt* 11/2001).

Für die vielen Aufgaben, die der Körper leisten muß, benötigt er kontinuierlich Nahrungsenergie. Der Energiebedarf ist individuell unterschiedlich und vom Ruheumsatz (Grundumsatz) und von der körperlichen Aktivität (Leistungsumsatz) abhängig. Der Grundumsatz ist die Energiemenge, die notwendig ist, um die lebenswichtigen Funktionen des Körpers wie Herzschlag, Atmung und Gehirntätigkeit aufrechtzuerhalten. Er kann beim Krebskranken höher sein als beim gesunden Menschen. Das Körpergewicht dient als Indikator, ob dem Körper ausreichend Energie zugeführt wird.

Ißt ein Mensch zu wenig, drosselt der Organismus automatisch seinen Energieverbrauch und zapft körpereigene Reserven an, um die fehlende Energie auszugleichen. Das ist bei Krebspatienten während der Therapie oder nach einer Operation oft der Fall. Daß dann der Patient abnimmt, ist ganz normal. Hat sich der Körper wieder erholt, nimmt der Patient in der Regel aber bald wieder zu.

Krebskranke benötigen mehr Vitamine als Gesunde

Der Energiebedarf des Körpers wird durch die drei Grundnährstoffe Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß gedeckt. Idealerweise sollten bei einem Bedarf von durchschnittlich 2000 kcal täglich 275 bis 300 g Kohlenhydrate, 50 bis 75 g Eiweiß und 70 bis 85 g Fett zugeführt werden. Bei Krebserkrankungen ist häufig der Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel verändert. Um die Nährstoffe dem Körper in einem optimalen Verhältnis zuzuführen, sollten Sie je nach Bekömmlichkeit Vollkorngetreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse sowie pflanzliche Öle bevorzugen.

Fast jede Krankheit verändert den Vitaminbedarf. Bei Krebspatienten beeinflussen die Schwere der Erkrankung, Infektionen und Entzündungen sowie Wechselwirkungen mit Medikamenten den Vitaminbedarf. Bei einem erhöhten Bedarf können gezielt bestimmte Lebensmittel verzehrt werden, wodurch sich die Aufnahme einzelner Vitamine steigern läßt. Vitamin B₁ ist zum Beispiel reichlich in Sojabohnen, Pilzen, Sonnenblumenkernen und Vollkorngetreide enthalten, Folsäure in Weizenkeimlingen, Hülsenfrüchten und Kohlgemüse.

Im Zusammenhang mit Krebserkrankungen spielen auch die Antioxidantien Vitamin C und E sowie Betakarotin eine Rolle. Sie fangen im Körper freie Radikale ab, die Krebs mitverursachen können, und machen sie so unschädlich. Dies ist vor allem im Hinblick auf Wiedererkrankungen von Bedeutung. Gute Quellen für Vitamin C sind beispielsweise schwarze Johannisbeeren, Paprika, Broccoli und Kiwi, für Vitamin E Weizenkeim-, Leinsamen- und Sonnenblumenöl und für Betakarotin Karotten, Wirsing, rote Paprika und Spinat. Ob die Einnahme von Vitaminpräparaten sinnvoll ist, muß je nach Funktion der betroffenen Organe der Arzt entscheiden.

Wer sich vollwertig ernährt, nimmt ausreichend Mineralstoffe zu sich. Eine Ausnahme stellt lediglich Jod dar, was ersetzt werden kann, wenn Jodsalz verwendet wird. Das Spurenelement Selen

soll nicht nur eine krebsvorbeugende Wirkung besitzen, sondern auch das Wachstum bereits bestehender Tumore verhindern oder verlangsamen. Wichtige Selenlieferanten sind Fische (Hering, Rotbarsch und Bückling), Weizenkleie, Steinpilze, Hülsenfrüchte und verschiedene Nüsse.

Selenpräparate sind für eine ausreichende Versorgung nicht erforderlich. Vor einer unkontrollierten Einnahme muß sogar gewarnt werden, da zu hohe Mengen giftig wirken können, insbesondere, wenn diese Präparate längerfristig eingenommen werden.

Vorsicht vor Versprechungen bei „Krebsdiäten“

Krebskranke Menschen und ihre Angehörigen sind verständlicherweise für Diäten empfänglich, die versprechen, das Wachstum des Tumors aufzuhalten oder sogar den Krebs zu heilen. Die Flut von Veröffentlichungen in Büchern und Zeitschriften, die oft weltanschaulich geprägten Ernährungslehren folgen, verunsichert die Betroffenen zusätzlich. Sie wollen mit ihrer Ernährung jetzt alles richtig machen und haben Angst, durch mögliche Fehler den Heilungserfolg zu gefährden. In dieser Extremsituation wird vermeintliche Hilfe auch in unkonventionellen Theorien gesucht.

Doch Vorsicht vor falschen Versprechungen. Es gibt bisher keine wissenschaftlichen Beweise, daß Krebs durch eine spezielle Ernährungsform oder Diät geheilt werden kann. Diese sogenannten Krebsdiäten sind oft sogar sehr einseitig, so daß eine ausreichende Energie- und Nährstoffzufuhr nicht sichergestellt wird.

Besonders warnen sollte man vor Diäten, bei denen der Tumor durch Fasten ausgehungert werden soll. Dies ist gefährlich, weil dann ein möglicherweise bereits geschwächter Körper noch weiter belastet werden kann. Ganz besonders verhängnisvoll ist es aber, wenn Patienten durch falsche Versprechungen davon abgehalten werden, sich notwendigen wirksamen Therapien zu unterziehen.

Das Risiko für eine Neuerkrankung verringern

Organisationen verschiedener Länder wie zum Beispiel die Deutsche Krebsgesellschaft (Bonn), das Deutsche Krebsforschungszentrum (Heidelberg), der World Cancer Fond (London) oder der Food and Nutrition Board (USA) geben Ernährungsempfehlungen, um das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen zu verringern. Diese Regeln gelten je-

doch nicht nur zur Vorbeugung von Krebs. Auch bereits Erkrankte sollten vor, während oder nach der Therapie ihre Ernährung so gestalten, daß sie eventuelle Folgen des Krebses „ausgleicht“. Zu den krebsfördernden Faktoren zählen:

- ▶ überhöhte Energiezufuhr, die längerfristig zu Übergewicht führt,
- ▶ zuviel Fett,
- ▶ Nitrosamine,
- ▶ Aflatoxine (Schimmelpilze)
- ▶ Benzopyrene (giftige Substanzen)
- ▶ zuviel Salz,
- ▶ hoher Alkoholkonsum und
- ▶ Rauchen.

Das mit der Nahrung aufgenommene Nitrat wird im Mund zu Nitrit umgewandelt, das im Magen mit Eiweißverbindungen zu Nitrosaminen reagiert. Diese begünstigen die Entstehung von Magenkrebs. Nitrit ist in gepökelten und geräucherten Fleisch- und Fischwaren enthalten. Meiden Sie deshalb diese Lebensmittel sowie die Kombination von Schinken mit überbackenem Käse. Lebensmittel aus ökologischem Anbau enthalten in der Regel weniger Nitrat.

Essen Sie keine verschimmelten Lebensmittel. Die Schimmelpilze (Aflatoxine) sind krebserregend. Alle geräucherten und auf Holzkohle gegrillten Lebensmittel enthalten Benzopyrene. Dabei handelt es sich um polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAKs), die die Krebsentstehung begünstigen. Verwenden Sie daher beim Grillen Alufolie oder Aluschalen.

Um Wasserverluste auszugleichen, sollten 1,5 bis 2 Liter pro Tag getrunken werden. In der warmen Jahreszeit, beim Sport, aber auch bei Fieber und Durchfall steigt der Wasserverlust teilweise sogar erheblich. Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstgefühl häufig ab, deshalb trinken Erwachsene und ältere Menschen oft nicht genug.

Auch Krebspatienten sollten ausreichend trinken, denn zu wenig Flüssigkeit schadet den Nieren, die den Wasserhaushalt im Körper regulieren und immer gut „durchspült“ werden müssen. Dies ist besonders wichtig, wenn Medikamente genommen werden, da Medikamentenreste über die Nieren ausgeschieden werden.

Als Durstlöscher eignen sich gutes Leitungswasser, Mineralwasser mit und ohne Kohlensäuren sowie ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees. Verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte sind ebenfalls zu empfehlen. Bohnenkaffee und schwarzer Tee sind weniger empfehlenswert, da sie Coffein und Röststoffe enthalten. Sie sollten daher nicht in größeren Mengen getrunken werden. Außerdem sind im schwarzen

Tee und Kaffee Gerbstoffe enthalten, die im Verdauungstrakt Mineralstoffe, beispielsweise Eisen, binden. Diese Mineralstoffe können dann nicht mehr aufgenommen werden und stehen somit dem Körper nicht zur Verfügung. Nicht empfehlenswert sind Limonaden und Cola-Getränke (coffeinhaltig) aufgrund ihres meist hohen Zuckergehaltes.

Milch ist ein Lebensmittel und kein Getränk. Alkohol ist kein Durstlöscher. Bier, Wein und andere alkoholische Getränke sollten Krebskranke – wenn überhaupt – nur in kleinen Mengen trinken. Bei Appetitlosigkeit können sich kleine



Paprika, gefüllt mit Getreidekörnern und Gemüse.

Mengen von Alkohol aber durchaus günstig auswirken. Außerdem kann ein kleines Glas Bier oder Wein am Abend helfen, leichter einzuschlafen.

Gründlich kauen: „Der Magen hat keine Zähne“

Zu den Hauptmahlzeiten sollten auch Krebspatienten nicht zuviel und dafür vormittags und nachmittags noch et-

was zwischendurch essen. Hierzu eignen sich sehr gut frisches Obst, etwas rohes Gemüse, zum Beispiel Möhren, Gurken oder Tomaten, Nüsse und Naturjoghurt. Gesund ist auch Vollkornbrot, mit wenig Butter und Radieschen belegt, auch Käse oder Avocado passen als Belag. Hauptmahlzeiten sollten aus komplexen Kohlenhydraten und ballaststoffreichen Lebensmitteln bestehen. Kartoffeln, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Gemüse eignen sich daher als wesentliche Bestandteile. Dadurch wird verhindert, daß der Blutzuckerspiegel schnell und stark absinkt. Ein niedriger Blutzuckerspiegel kann zu einem Leistungstief führen.

Um die Verdauung zu entlasten, ist gründliches Kauen ganz wichtig. Nicht umsonst heißt es „gut gekaut, ist halb verdaut“ und „der Magen hat keine Zähne“. Gerade Vollkornprodukte und Rohkost müssen gründlich gekaut werden.

Bei all diesen Empfehlungen sollten unbedingt die individuellen Bedürfnisse, also die Vorlieben und Abneigungen sowie Unverträglichkeiten des Krebskranken berücksichtigt werden.

Wie Sie sich bei Beschwerden während der Therapie mit einer entsprechenden Ernährung helfen, und worauf Sie bei der Ernährung bei einzelnen Krebserkrankungen achten sollten, erfahren Sie im zweiten Teil des Beitrags im *Naturarzt* 11/2001.

Weiterführende Literatur:

- ▷ C. Kretschmer, A. Herzog: *Gesunde Ernährung bei Krebs*, Haug, Heidelberg, 1998
- ▷ C. Leitzmann, M. Kurz: *Ernährung bei Krebs*, Gräfe und Unzer, München, 1996



Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann, Jahrgang 1933, Studium der Chemie, Mikrobiologie und Biochemie in den USA. Anschließend war er an Universitäten in Kalifornien und Thailand tätig. Von 1974 bis 1998 war er am Institut für Ernährungswissenschaften der Uni Gießen beschäftigt, wo er seit 1979 die Professur „Ernährung in Entwicklungsländern“ inne hatte, unter anderem mit den Schwerpunkten Vollwert-Ernährung, Vegetarismus und Ernährungsökologie.

Bitte beachten Sie: *Naturarzt*-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck,ervielfältigungen, Verwendung im Internet usw. Wir danken für Ihr Verständnis.

Ernährung bei Krebs, Teil II

50 Tips für Appetit und Wohlbefinden

Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann

Eine gesunde und auf die Belange des einzelnen Krebspatienten abgestimmte Ernährung kann den erkrankten Organismus stärken und Beschwerden lindern. Hierdurch lassen sich das Wohlbefinden und die Lebensqualität des Betroffenen steigern. Worauf Krebspatienten bei ihrer Ernährung achten sollten, um den Heilungsprozeß zu unterstützen, wurde im ersten Teil des Beitrages („Naturarzt“ 10/2001) dargestellt. Lesen Sie in diesem Artikel, was gegen Appetitlosigkeit, Übelkeit, Durchfall und andere Beschwerden hilft und was bei den verschiedenen Krebsarten besonders zu beachten ist.

Konventionelle Therapiemaßnahmen – Operationen, Strahlen- und Chemotherapie – haben oft Beschwerden zur Folge, die eine ausreichende Ernährung erschweren können. Etwa die Hälfte der Krebspatienten leidet an Ernährungsproblemen. Ausmaß und Art dieser Nebenwirkungen sind von der Erkrankung, der Art und Dosierung der Therapie und dem ursprünglichen Gesundheitszustand des Krebskranken abhängig.

Während der Chemotherapie können Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Verdauungsprobleme, Infekte, Schleimhautentzündungen und Geschmacksveränderungen auftreten. Bei Bestrahlung kann es je nach Bestrahlungsregion zu Übelkeit, Kau- und Schluckbeschwerden, Geschmacks- und Geruchsveränderungen, Mundtrockenheit und Verdauungsproblemen kommen.

Wenn der Appetit fehlt – nichts essen, was nicht schmeckt

Wie sieht die richtige Ernährung bei Beschwerden aus? Die Nahrungsmittel sollten immer individuell ausgewählt, zubereitet und auf dem Teller liebevoll angerichtet werden. Ein appetitliches, das Auge ansprechendes Gericht kann das Essen auch bei Beschwerden erleichtern. Dabei ist die eigene Mitarbeit ganz wichtig, gerade wenn Geruchs- und Geschmacksstörungen Probleme bereiten. Nur der Patient weiß, was ihm selbst am besten schmeckt oder was er im Moment einfach „nicht riechen kann“.

Appetitlosigkeit stellt sich bei den meisten Patienten im Laufe der Therapie ein. Da der Appetit erheblich schwanken kann, ist es wichtig, immer

Die Freude am Essen ist während einer Krebstherapie oft nur mit kleinen Tricks zu erhalten.



dann etwas zu essen, wenn Appetit aufkommt. Normalerweise ist der Hunger morgens am größten. Daher sollte der Tag mit einem kräftigen Frühstück beginnen. Falls sich überhaupt kein Appetit oder Hungergefühl einstellt, steigert vielleicht die Lieblingsspeise wieder die Lust am Essen.

Es hilft wenig, bestimmte Nahrungsmittel in sich hineinzuzwingen, die zwar gesund sind, aber im Moment nicht schmecken. Das kann Ekelgefühle hervorrufen, die das Essen vielleicht für Tage verleiden. Eine Auswahl verschiedener, auch fürs Auge ansprechender Speisen kann den Appetit anregen. In Gesellschaft mit Freunden oder der Familie ißt es sich häufig besser. Außerdem lohnen sich folgende Maßnahmen:

- ▶ starke Essensgerüche vermeiden, damit keine Ekelgefühle entstehen: Räume gut lüften, die Speisen abdecken und erst kurz vor dem Servieren aufdecken, gekochte Gerichte etwas abkühlen lassen – dann ist der Geruch nicht mehr so intensiv
- ▶ für zwischendurch immer kleine

Tip!

Snacks zur Hand haben – auch nachts

- ▶ fertige Gerichte bereithalten, eventuell einfrieren, damit Sie bei plötzlichem Appetit etwas parat haben. Denn bei langwierigen Zubereitungen vergeht der Appetit häufig wieder
- ▶ beim Kochen wenig würzen, selbst nachwürzen beim Essen
- ▶ zwischen den Mahlzeiten trinken, nicht während des Essens, weil Flüssigkeit den Magen füllt und dann schneller satt macht
- ▶ appetitanregende Getränke vorrätig haben, zum Beispiel Obstsäfte und pikant gewürzte Gemüsesäfte, Milchmixgetränke, Sauermilchprodukte
- ▶ übrigens kann ein Aperitif, etwa ein Gläschen Sherry oder Wermut, eine Stunde vor dem Essen genossen, Wunder wirken. Der Arzt sollte gefragt werden, ob Alkohol gestattet ist.

Übelkeit hängt oft mit der Therapiemaßnahme zusammen und ist meist vorübergehend. Abhängig davon, wie lange sie anhält, sollte der Patient bei Übelkeit immer wieder versuchen, etwas zu essen.

Bei Übelkeit bleibt die Küche besser kalt

Vor einer Chemotherapie und bei ausgeprägter Übelkeit lieber keine Lieblingsspeisen essen, da diese sonst unbewußt mit Übelkeit in Zusammenhang gebracht und dann auf Dauer abgelehnt werden. Zwingen Sie sich vor der Chemotherapie nicht, etwas zu essen, wenn Ihnen nicht danach zumute ist. Folgendes hat sich bewährt:

- ▶ unangenehme Essensgerüche meiden
- ▶ geruchsarme Speisen, zum Beispiel Kartoffelsuppe, gegenüber geruchsintensiven Nahrungsmitteln wie Kohl vorziehen
- ▶ kalte Speisen und Getränke bevorzugen, sie haben keinen so starken Geruch
- ▶ rasches Essen und Trinken vermeiden
- ▶ auf gründliches Kauen achten
- ▶ viele kleine Mahlzeiten mit leicht verdaulicher Kost zu sich nehmen
- ▶ besonders süße und fetthaltige Nahrungsmittel meiden
- ▶ heiße und stark gewürzte Speisen meiden
- ▶ „trockene“ Nahrungsmittel wie Knäckebrot, Brötchen, Toastbrot, Kekse essen, vielleicht schon vor dem Aufstehen – das kann Übelkeit gleich morgens lindern
- ▶ für einen guten Geschmack im Mund nach dem Essen Pfefferminztee trinken oder Zähne putzen
- ▶ wenn möglich, sollte der Patient nicht selbst kochen
- ▶ auf appetitliches Aussehen der Speisen achten.

Tip!

Bei häufigem **Erbrechen** ist es wichtig, daß der Patient genug Flüssigkeit und Salz (zum Beispiel durch stärkeres Salzen mit jodiertem Speisesalz) zu sich nimmt, um eventuelle Verluste auszugleichen. Empfehlenswert sind mindestens zwei Liter am Tag. Geeignet sind gutes Leitungswasser, Mineralwasser sowie ungesüßte Kräutertees und Früchtetees. Verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte sind ebenfalls zu empfehlen.

Kalte und heiße Getränke stimulieren den Schluckreflex

Bei **Kau- und Schluckbeschwerden** sollten vor allem feste, bröselige oder trockene Speisen gemieden werden. Ideal sind weiche, milde Nahrungsmittel und Gerichte wie Milchsuppen, Cremesuppen, weicher Käse, Joghurt, cremiger Quark, passierte Kost, Kartoffelbrei und fein geriebene Rohkost. Falls das Schlucken an sich keine Beschwerden verursacht, können heiße und kalte Getränke weiter-

helfen, da sie den Schluckreflex steigern. Weitere Hilfen sind:

- ▶ kühle oder gekühlte Speisen essen, sie können Schmerzen lindern, wie zum Beispiel gekühltes Apfelmus oder Pudding
- ▶ sehr heiße Gerichte vermeiden
- ▶ Nahrungsmittel, die in ihrer Konsistenz verkleben, etwa gekochtes Eiweiß oder trockener Quark, mit flüssigen Nahrungsmitteln wie beispielsweise Milch vermischen
- ▶ Speisen im Mixer pürieren
- ▶ kohlenensäurehaltige Getränke meiden
- ▶ Babynahrung im Gläschen, die vielleicht nachgewürzt werden muß, kann eine Alternative sein.

Tip!

Daneben sind bittere Lebensmittel zu meiden, dazu zählen Endiviensalat, Gurke, Artischocken, Kürbis, Tomaten, geröstete Lebensmittel. Auch Kaffee, Tee und Fruchtsäfte gehören wegen ihrer Bitterstoffe dazu.

Pfefferminz- und Zitronentee regen den Speichelfluß an

Mundtrockenheit ist eine typische Begleiterscheinung bei Krebserkrankungen, die durch Medikamente, Strahlen- oder Chemotherapie hervorgerufen werden kann. Diese Nebenwirkung läßt sich leider nicht ganz vermeiden, auch nicht durch viel Trinken. Bei Mundtrockenheit kann helfen:

- ▶ wasserhaltige Nahrungsmittel bevorzugen wie Obst, Obstkompotte, flüssige Milchprodukte und Suppen
- ▶ Gerichte mit viel Sauce essen
- ▶ häufiger einen kleinen Schluck trinken, um den Mund zu befeuchten
- ▶ Zitrusfrüchte sind – wenn sie vertragen werden – die besten Zwischenmahlzeiten, da sie den Speichelfluß fördern
- ▶ Pfefferminz- und Zitronentee regen den Speichelfluß an, ebenso saure Bonbons und Kaugummi.

Tip!

Ein verändertes **Geschmacksempfinden** stellt sich oft während der Chemo- oder der Strahlentherapie ein. Vieles schmeckt anders als gewohnt oder weniger intensiv, da die Geschmacksschwelle für „bitter“ herabgesetzt und für „süß“ höher ist. Süße Speisen müssen deshalb stärker gesüßt werden, um die Geschmacksempfindung „süß“ hervorzurufen. Bei bitteren Speisen ist das Gegenteil der Fall: Schnell wird etwas als bitter empfunden, was sonst nicht bitter schmeckt.

Bei verändertem Geschmacksempfinden hat es sich bewährt, für Krebskrankte zusätzlich Gewürze oder Süßes auf

den Tisch zu stellen, damit sie nachwürzen können, wenn ihnen ein Gericht zu fade schmeckt.

Wenn der Geschmack nachläßt – gib ihm Saures

Eine Abneigung gegenüber eiweißhaltigen Nahrungsmitteln wie Rind- und Schweinefleisch ist typisch. Fisch und Geflügel dagegen schmecken vielen Patienten auch während der Therapie. Außerdem sollte auf Folgendes geachtet werden:

- ▶ an Nahrungsmittel halten, die gut schmecken
- ▶ bei Abneigung gegen Fleisch und Wurst zu Milch und Milchprodukten, Eiern, Tofu und Fisch greifen
- ▶ Bonbons und Kaugummi sind auch bei schlechtem Geschmack hilfreich, weil sie den Speichelfluß anregen
- ▶ saure Nahrungsmittel essen und trinken, da sie den Schleim im Mund etwas lösen, so daß das Essen die Geschmacksnerven stärker aktiviert.

Tip!

Falls ein **Geschmacksverlust** eintritt, verliert das Essen zunächst völlig seinen Reiz. Aber auch dann kann etwas getan werden: Die Mahlzeiten sollten abwechslungsreich gestaltet werden durch verschiedene Farben, Formen und unterschiedliche Konsistenz der einzelnen Gerichte. Zum Beispiel zuerst etwas Körniges essen (ein Getreidegericht), dann etwas Weiches (gekochtes Gemüse, Joghurt) und zum Schluß etwas Knackiges, also Knäckebrot oder Kekse.

Bei **Durchfall** sind die wichtigsten Verhaltensmaßregeln: leicht verdauliche, salzhaltige Gerichte essen und viel trinken. Nahrungsmittel mit reichlich Ballaststoffen, besonders mit viel Cellulose wie Hülsenfrüchte oder Vollkornprodukte sind erfahrungsgemäß schwer verdaulich. Andere Ballaststoffe, zum Beispiel Pektine im Obst, bereiten weniger Probleme und helfen, den Stuhl zu festigen. Ganz besonders bewährt haben sich bei Durchfall zerdrückte Bananen oder geriebene Äpfel. Außerdem helfen folgende Maßnahmen:

- ▶ kaliumreiche Nahrungsmittel wie Bananen und Aprikosen bevorzugen
- ▶ reichlich Flüssigkeit, täglich 2,5-3 Liter Mineralwasser, ungesüßter Tee oder Gemüsebrühe
- ▶ wird Milchzucker oder Milchprotein nicht vertragen und darauf mit Durchfall reagiert, sollte man Milch ganz weglassen und auf Sojamilch und Produkte aus Sojamilch ausweichen
- ▶ Alkohol, Kaffee und kohlenensäurehaltige Getränke meiden

Tip!

- ▶ wenig frisches Obst (mit Ausnahme von Bananen und Äpfeln) und Gemüse, denn Rohkost ist schwerer verträglich
- ▶ viele kleine Mahlzeiten einplanen
- ▶ bei schwerem oder lang anhaltendem Durchfall unbedingt den Arzt informieren, da der Verlust an Mineralstoffen und Vitaminen eventuell durch Zusatzpräparate ausgeglichen werden muß.

Tip!

Verstopfung ist mit einer ballaststoffreichen Ernährung am besten zu behandeln. Ballaststoffe sind für den Darm sehr wichtig, da sie das Wasser im Darm binden, das Stuhlvolumen vergrößern und dadurch die Darmtätigkeit anregen.

Mindestens 40 g Ballaststoffe sollten aufgenommen werden, bei Verträglichkeit auch mehr. Da Getreide viel Ballaststoffe enthält, die besonders gut quellen, sollten bei Verstopfung täglich Vollkornprodukte gegessen werden. Neben einer ballaststoffreichen Ernährung hilft auch viel trinken, und zwar mindestens drei Liter am Tag. Isolierte Ballaststoffpräparate können zu Verstopfung führen, wenn nicht ausreichend getrunken wird.

Gewöhnen Sie sich langsam an ballaststoffreiche Kost

Wer ballaststoffreiche Nahrung nicht gewohnt ist, verträgt sie am Anfang oft nicht: Bauchschmerzen, unangenehme Blähungen und ein Völlegefühl können sich einstellen. In der Regel verlieren sich diese Schwierigkeiten nach wenigen Tagen, manchmal dauert es auch Wochen. Deshalb sollten Sie sich langsam an die ballaststoffreiche Kost gewöhnen. Wichtig ist auch die Zubereitung: Gekochtes und eventuell passiertes Vollgetreide ist wesentlich bekömmlicher als ein Frischkornbrot.

Bei hartnäckiger Verstopfung muß der Arzt konsultiert werden. Er sollte abklären, ob eine tumorbedingte Verstopfung vorliegt, die zum Darmverschluß führen kann.

Ein **Völlegefühl** kann sich bei Krebspatienten bereits nach wenigen Bissen einstellen. Da die Verdauungsenzyme nur noch vermindert abgegeben werden, wird langsamer verdaut, und möglicherweise sind Dünndarmzellen zerstört. Deshalb sollten kleine und dafür häufige Mahlzeiten gegessen werden.

Übergewicht ist ein Risikofaktor für die Entstehung verschiedener Zivilisationskrankheiten, aber auch für einige Krebsarten. Da eine ausreichende Nährstoffzufuhr besonders wichtig ist, sollten sich übergewichtige Krebskranke an eine nährstoffreiche, aber relativ kalorienarme Kost halten. Wer abnehmen möchte, sollte es langsam angehen, da schnelles Abneh-



Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann, Jahrgang 1933, Studium der Chemie, Mikrobiologie und Biochemie in den USA. Anschließend war er an Universitäten in Kalifornien und Thailand tätig. Von 1974 bis 1998 war er am Institut

für Ernährungswissenschaften der Universität Gießen beschäftigt, wo er seit 1979 die Professur „Ernährung in Entwicklungsländern“ inne hatte, unter anderem mit dem Schwerpunkt Vollwert-Ernährung und Vegetarismus.

men den Stoffwechsel und die Ausscheidungsorgane belastet. Strenges Fasten ist für Krebskranke ungeeignet, da sie die Nährstoffe dringend benötigen, um ihren Gesundheitszustand zu stabilisieren.

Viele Krebspatienten entwickeln ein **Untergewicht**, da sie während der Therapie abnehmen. Das kann zum einen an der Krankheit selbst liegen, es hängt aber häufig auch mit der Art der Tumorbehandlung zusammen. Ein zu starker Gewichtsverlust vor oder während der Therapie ist nicht wünschenswert, aber nicht immer bedrohlich. Übermäßiges Abnehmen kann verhindert werden, unter anderem durch

- ▶ Verzehr energiereicher Nahrungsmittel wie Butter, Sahne, Crème fraîche und Öl (Fett ist ein guter Energielieferant)
- ▶ Nüsse, Trockenfrüchte und Studentenfutter
- ▶ Süßen von Getränken und Desserts mit Honig und Sirup
- ▶ nährstoffhaltige Getränke wie Milch, Milchmoder Getränke, Obst- und Gemüsesäfte.

Tip!

Krebserkrankungen im Bereich des Verdauungstraktes stehen in besonders enger Beziehung zur Ernährungsweise. Das gilt nicht nur für die Ursachen, sondern auch für die Art der Beschwerden.

Passierte oder halb feste Speisen bei Schluckproblemen

Je nachdem, wo sich ein Tumor befindet und welche Therapie gewählt wurde, können unterschiedliche Funktionsstörungen auftreten. Wenn Symptome länger andauern, beispielsweise noch nach der Entlassung aus dem Krankenhaus, können nach Absprache mit dem Arzt verschiedene Maßnahmen ergriffen werden, um die Beschwerden zu lindern.

Patienten mit **Mund-, Hals- und Speiseröhrenkrebs** haben häufig Probleme mit dem Kauen und Schlucken. Ihnen sind passierte oder halb feste Speisen zu empfehlen, bröselige und trockene Gerichte sind schwerer zu schlucken.

Wenn größere Teile des **Dünndarms**

entfernt wurden, können Nahrungsbestandteile vom Körper möglicherweise nicht mehr richtig aufgenommen werden. Gegebenenfalls ist dann die Einnahme von Nährstoffpräparaten erforderlich. Wenn größere Teile des **Dickdarms** fehlen, kann der Wassergehalt des Speisebreis verändert sein, und es kann zu Durchfall oder Verstopfung kommen. Entsprechende Maßnahmen, um den Stuhl zu normalisieren, wurden bereits genannt. Sie helfen auch Patienten mit einem künstlichen Darmausgang. Für sie ist eine Stuhlregulierung von besonderer Bedeutung.

Bei Magenkrebs langsam essen und gut kauen

Patienten, bei denen der **Magen** teilweise oder ganz entfernt wurde, können unter Druck- und Völlegefühl, Aufstoßen und Erbrechen leiden. Folgende Maßnahmen haben sich hier bewährt:

- ▶ viele kleine Mahlzeiten am Tag essen
- ▶ feste und flüssige Speisen getrennt essen
- ▶ gezuckerte und stark gesalzene Speisen und Getränke meiden
- ▶ Mehlspeisen und Zucker meiden
- ▶ Milch bei Unverträglichkeit meiden, Sauermilchprodukte austesten
- ▶ Heißes und Kaltes meiden
- ▶ langsam essen und gut kauen.

Tip!

Die **Bauchspeicheldrüse** produziert Verdauungssäfte, die die Nahrung aufspalten, aber auch Insulin, das den Blutzuckerspiegel reguliert. Ob nach einer Teilentfernung der Drüse die natürliche Funktion des Restorgans ausreicht oder ob Verdauungsenzyme oder Insulin zusätzlich zugeführt werden müssen, entscheidet der Arzt. Es kann dann sinnvoll sein, generell fettarm zu essen und bestimmte Fette (Fettsäuren mittlerer Länge) zu verwenden. Außerdem sollten weniger Einfachzucker, dafür mehr Stärke und Ballaststoffe verzehrt werden.

Selbst bei gleicher Grunderkrankung können die Beschwerden von Patient zu Patient sehr unterschiedlich sein. Deshalb ist es besonders wichtig, daß die Lebensmittel je nach Vorlieben und Abneigungen individuell ausgewählt und zubereitet werden. Der Patient sollte bei der Auswahl der Speisen auch seiner Intuition folgen und wählen, was ihm schmeckt. Denn an erster Stelle steht die Lebensqualität. ■

Bitte beachten Sie: **Naturarzt**-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigungen, Verwendung im Internet usw. Wir danken für Ihr Verständnis.