

Ernährungsratgeber



für Nierenkrebs-Patientinnen und Patienten



Ernährung bei Nierenkrebs – was gibt es zu beachten?	6
Gesunde ausgewogene Ernährung?	8
REZEPT: Gesunde Hähnchen-Gemüse-Pfanne für zwei	10
Muss ich jetzt auf bestimmte Lebensmittel verzichten?	11
Kann ich meinen Tumor „aushungern“?	13
Macht kohlenhydratarme Ernährung wirklich Sinn?	13
Was sollte ich während meiner Krebsbehandlung beachten?	14
Kann ich mein Immunsystem mit der richtigen Ernährung stärken?	15
Welche Vitamine/Nährstoffe brauche ich jetzt zusätzlich?	18
Ist eine zusätzliche Aufnahme von sekundären Pflanzenstoffen sinnvoll?	20
Und was ist mit Selen? Brauche ich davon jetzt mehr?	21
REZEPT: Lachsfilet mit Paranüssen - der Extra-Kick Selen	22
Welche natürlichen Stoffe können meine Behandlung beeinflussen?	23
Gibt es eine Möglichkeit, die verbleibende Niere zu schonen?	24
Nebenwirkungen – Was kann helfen?	26
Hoher Blutdruck	27
Durchfall	28
REZEPT: WHO-Trinklösung	28
REZEPT: Selbstgemachte Rinderbrühe	29
REZEPT: Karottensuppe	31
Veränderter Geschmackssinn	32
Offene Stellen und Bläschen im Mund	34
Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen	35
Gewichtsverlust und Mangelernährung	36
REZEPT: Spaghetti Carbonara	38
REZEPT: Gebackene Waffeln mit Apfelmus	40
REZEPT: Bauern-Blaubeerkuchen mit Schmanddecke	41

Appetitlosigkeit	42
REZEPT: Zucchini cremesuppe	45
REZEPT: Rahmgescnnetzeltes	46
REZEPT: Himbeereis	47
Verstopfung.....	48
Blähungen	50
Müdigkeit (Fatigue).....	51
Muskelkrämpfe	52
Schwankungen im Blutzuckerspiegel.....	53

Nützliche Links.....	54
-----------------------------	-----------

Nierenkrebs-Netzwerk Deutschland e.V.	56
Danksagung	58
Disclaimer	59
Vereins-/Kontaktadresse	60
Mitgliedschaft/Spende	60

Bildnachweis:

Bilder von Adobe Stock Seite: 5, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 25, 27, 28, 33, 35, 44, 51, 52, 53

Bilder von Fotolia Seite: Titelseite, 4, 7, 8, 32, 34, 42, 43, 50

Bilder von Pixabay Seite: 9 Bruno Glätsch auf pixabay

Bilder von Freepiks Seite: 10, 14, 17, 22, 29, 31, 36, 37

Bilder von wikipedia Seite: 48 Autor Elya, wikipedia commons,

Bilder von Nutria GmbH Seite: 45, 46, 47

Bilder von Nestle Seite: 38, 40, 41

Bilder und Illustrationen von viskon Seite: 26, 27, 28, 35, 42, 48, 51

Herbert Thum privat Seite: 20 und 21,



INFO

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in dieser Broschüre die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Liebe Leserin, lieber Leser,



in unserem Alltag spielt das Thema Ernährung eine wichtige Rolle. Um den Körper ausreichend mit Energie zu versorgen, müssen wir essen – und das jeden Tag. Zusätzlich hat Essen und Trinken in unserer Gesellschaft aber auch wichtige soziale und psychologische Aspekte: Wer setzt sich nicht gerne bei einem leckeren Mittag- oder Abendessen mit Freunden oder der Familie zusammen? Die gemeinsame Mahlzeit vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit, des nicht-alleine-seins und führt letztlich auch zu einer Verbesserung der Lebensqualität.

Aber wie sieht es aus, wenn ich eine Krebs-Diagnose erhalten habe? Kann ich dann noch alles essen? Gibt es etwas zu beachten? Und was ist, wenn es während der Krebs-Behandlung mit dem Essen nicht so klappt? Wenn Nebenwirkungen vielleicht Schmerzen oder Probleme verursachen? Genau diese und noch viele andere Fragen haben wir uns auch gestellt und führende Ernährungsexperten dazu befragt. Deren Antworten und zusätzliche Alltagstipps erfahrener Patienten finden Sie in dieser Broschüre, ergänzt durch einfache und leckere Rezepte.

Neben allgemeinen Fragen rund um eine gesunde Ernährung für Krebspatienten betrachten wir einzelne Nebenwirkungen, die hauptsächlich unter den so genannten zielgerichteten Therapien (Target-Therapien) auftreten. Ob Geschmacksveränderungen, Durchfall oder Gewichtsverlust, all das kann die Lebensqualität stark einschränken. Was viele aber nicht wissen: Bereits kleine Veränderungen in der Ernährung oder einfache Tipps, können Nebenwirkungen oftmals mildern und erträglicher machen. Allerdings reagieren wir Menschen hier sehr individuell. Das, was dem Einen hilft, muss für den Anderen noch lange nicht gut sein. Daher kann diese Broschüre lediglich Tipps geben und Denkanstöße liefern.



*„Die Devise lautet:
Ausprobieren und eigene
Vorlieben entdecken.“*

Bitte daran denken: Es ist wichtig, alle zusätzlichen Maßnahmen wie beispielsweise die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, aber auch den regelmäßigen Verzehr bestimmter Lebensmittel mit dem behandelnden Arzt zu besprechen. Dies gilt besonders dann, wenn eine medikamentöse Behandlung durchgeführt wird, denn einige Lebensmittel können die Wirksamkeit der Therapie beeinflussen.

Liegen bei Ihnen Begleiterkrankungen wie Diabetes oder eine Einschränkung der Nierenfunktion vor? Auch dann sollten Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Ernährung sprechen. Eventuell gibt es Empfehlungen die Sie beachten sollten.

Nun wünschen wir aber viel Spaß beim Lesen und Nachkochen.

Karin Kastrati,

Ernährungsexpertin und

Geschäftsführerin Nierenkrebs-Netzwerk Deutschland e.V.

Ernährung bei Nierenkrebs – was gibt es zu beachten?



PATIENTENZITAT

„Als bekannt wurde, dass ich an Krebs erkrankt bin, habe ich von Freunden und Bekannten so viele Tipps rund um die Ernährung erhalten. Meine Freundin sagte mir: Auf Zucker und tierische Lebensmittel solltest Du jetzt ganz verzichten. Unser Nachbar meinte: Vitamine, Vitamine – Dein Immunsystem braucht jetzt vor allem Vitamine. Da reicht die normale Ernährung nicht mehr aus, Du solltest Nahrungsergänzungsmittel einnehmen – um nur zwei Beispiele zu nennen. Was gut gemeint war, hat mich leider bezüglich meiner Ernährung noch mehr verunsichert. Hätte ich alle diese Regeln befolgt, hätte ich wahrscheinlich gar nichts mehr essen können. Doch was ist wirklich wichtig, wenn es um die Ernährung geht? Ich wusste es einfach nicht.“

Rita B., Nierenkrebs-Patientin seit 2014

Gerade nach einer Krebs-Diagnose treten bei vielen Patienten Fragen rund um die Ernährung auf. Einerseits möchten sie ihren Körper durch eine gesunde Lebensweise und die Auswahl der richtigen Lebensmittel fit machen gegen die Erkrankung. Auf der anderen Seite wollen sie jedoch auch das Leben so gut es geht genießen. Zwei Überlegungen, die auf den ersten Blick völlig verschieden erscheinen. Tatsächlich sind sie dies aber eigentlich nicht: Nur ein möglichst gesunder vitaler Körper kann alle erforderlichen Kräfte gegen den Krebs und gegen unerwünschte Nebenwirkungen aufbringen und ist gleichzeitig bereit und in der Lage, dem Leben möglichst viele positive Seiten abzugewinnen.

Was also essen, um den Körper zu unterstützen?

In Einem ist sich die Wissenschaft einig: Es ist überaus schwierig, unseren Körper gezielt durch Nährstoffe, Medikamente oder andere Maßnahmen zu steuern. All die damit zusammenhängenden Prozesse, die unbewussten Verständigungen und Organabsprachen im Inneren unseres Körpers sind einfach zu komplex. Ein „Aushungern des Krebses“ durch Fasten ist ebenso unmöglich, wie eine Krebsheilung durch „obskure“ Diäten. Eine wirkliche Anti-Krebs-Diät gibt es also (leider) nicht.

Trotzdem sollten wir versuchen unserem Körper alles Wichtige für ein optimales Zusammenwirken seiner eigenen, inneren Kräfte zu bieten: Eine ausgewogene, vielseitige und vitalstoffreiche Ernährung sowie regelmäßige körperliche Aktivität. Zusätzlich gilt es belastende Stressphasen zu meiden und gezielt positive und angenehme Situationen und Erlebnisse zu fördern. Also eigentlich sind das alles Regeln, die auch für Gesunde gelten.



Zu beachten: Die Richtlinien der DGE sind lediglich als Orientierung zu verstehen und sollten nur eingehalten werden, wenn keine Beschwerden vorliegen.



Wie sollte eine gesunde, ausgewogene Ernährung aussehen? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat erst kürzlich ihre Richtlinien dazu aktualisiert:

Am besten Wasser trinken: Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten eignen sich Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßter Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

Gemüse und Obst – viel und bunt: Genießen Sie mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag, am besten in ihrer jeweiligen Erntesaison. Denn: Obst und Gemüse liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind nicht nur gut für die Gesundheit sondern tragen auch zur Sättigung bei. Eine Portion entspricht dabei etwa der Menge, die Sie in Ihrer Hand aufnehmen können. Ein guter Saft, vielleicht sogar selbst gepresst, macht auch schon 1– 2 Portionen aus.

Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen: Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse. Hülsenfrüchte sind reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Nüsse liefern zusätzlich lebensnotwendige Fettsäuren. Verzehren Sie mindestens einmal in der Woche Hülsenfrüchte und täglich eine kleine Handvoll Nüsse.

Vollkorn wählen: Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte.

Pflanzliche Öle bevorzugen: Diese sind reich an lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E. Bevorzugen Sie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Margarine. Empfehlenswert sind außerdem Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl.

Verzehren Sie Milch und Milchprodukte jeden Tag: Milch und Milchprodukte liefern insbesondere Eiweiß, Calcium, Vitamin B2 und Jod und unterstützen die Knochengesundheit. Werden pflanzliche Milchalternativen verwendet, ist auf die Versorgung mit Calcium, Vitamin B2 und Jod zu achten.

Fisch gerne jede Woche: Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Seefisch wie Kabeljau oder Rotbarsch enthält zudem Jod. Fisch darf daher gerne einmal die Woche auf dem Speiseplan stehen.

Fleisch und Wurst – weniger ist mehr: Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Zu viel Fleisch von Rind, Schwein, Lamm und Ziege und insbesondere Wurst erhöhen jedoch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Dickdarmkrebs. Die Produktion von Fleisch und Wurstwaren belastet zudem die Umwelt deutlich stärker als die von pflanzlichen Lebensmitteln. Wenn Sie Fleisch und Wurst essen, dann wenn möglich, nicht mehr als 300 g pro Woche.

Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen: Zucker, Salz und Fett stecken oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten. Versuchen Sie deren Verzehr einzuschränken und würzen Sie statt mit Salz lieber mit frischen Kräutern und Gewürzen.

Achtsam essen und genießen: Langsames und bewusstes Essen fördert zudem das Sättigungsgefühl. Gemeinsam essen tut gut.

Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben: Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Tägliche Bewegung und ein aktiver Alltag fördern die Knochengesundheit und senken das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht sowie für viele weitere Krankheiten.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung





REZEPT: Bunte Hähnchen-Gemüse-Pfanne für zwei

Ausgewogene
Ernährung

Zutaten:

400g Hähnchenbrustfilet
1 Zucchini
1 Karotte
1 rote Paprikaschote
250g frische Champignons
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 Zehe Knoblauch
100g Joghurt oder Schmand
1 EL frischer Basilikum kleingeschnitten
1 Tasse Reis
Salz, Pfeffer und Paprikapulver edelsüß

Zubereitung:

Den Reis laut Packungsbeilage garen. Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Hähnchen ebenfalls säubern und in etwa 1cm dicke Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in etwas Öl glasig anschwitzen. Die Hähnchenstreifen dazugeben, kurz anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Wenn das Fleisch gar ist, das Gemüse und die Pilze dazugeben und bis zur gewünschten Bissfestigkeit ohne Deckel weiterdünsten. Zum Schluss den Joghurt unterrühren und Basilikum zugeben. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis anrichten.



Gerne darf die Hähnchen-Gemüse-Pfanne ganz nach eigenen Vorlieben mit zusätzlichem Gemüse wie zum Beispiel Tomaten, Auberginen oder Erbsen erweitert werden.



Tipp vom Experten

„Es ist es empfehlenswert, saisonal und wenn möglich auch regional einzukaufen. Also am besten das, was derzeit direkt vor der Haustüre oder beim Bauern nebenan wächst. Wer ein bisschen Zeit hat, dem empfehle ich zwei Mal in der Woche auf den Markt zu gehen. Da kann man den Düften nachgehen und auch mal ein Stückchen probieren und schauen, was einem gerade zusagt. Und bewegt hat man sich dabei dann auch gleich noch.“

Professor Dr. Jutta Hübner
Universitätsklinikum Jena

Alles in allem sollte Ihr Ziel sein, sich möglichst gesund zu ernähren und dies mit einem abwechslungsreichen „bunten“ Speiseplan. So machen Sie Ihren Körper fit für die Behandlung und die Auseinandersetzung mit der Erkrankung. Gleichzeitig erhalten Sie so die Möglichkeit, sich mit Freude auf sich zu besinnen und sich auf Ihre Familie und Freunde einzulassen.

Ihnen geht es gerade gar nicht gut? Appetitlosigkeit, Durchfall oder Übelkeit machen Ihnen zu schaffen? Oder stehen Sie unter Stress, weil die nächste Nachsorge-Untersuchung ansteht? Gerade in derartigen Belastungsphasen steht die Einhaltung eines gesunden Ernährungskonzeptes sicherlich nicht im Vordergrund. Hier ist es wichtiger, dass Sie das zu sich nehmen, das Ihnen guttut – selbst wenn es sich dabei um eine Tafel Schokolade oder ein Stück Sahnetorte handelt. An manchen Tagen ist die Lebensqualität – Ihr „inneres Wohlbefinden“, das, worauf es ankommt.

Muss ich jetzt auf bestimmte Lebensmittel verzichten?

Außer den Genussgiften wie Alkohol und Nikotin gibt es keine prinzipiell ungünstigen Lebensmittel. Treten keine Magen-Darm-Beschwerden auf, so können Sie alles essen was Ihnen guttut. Auch Kaffee und Tee sind erlaubt, wenn Sie diese gut vertragen.

Kommt es jedoch zu Beschwerden, so sind einige Lebensmittel ungünstiger als andere. Unter Therapie oder bei Infektionen werden oft Milchprodukte weniger gut vertragen. Das liegt daran, dass die Darmschleimhaut durch die Behandlung angegriffen werden kann. Ist dies bei Ihnen der Fall, sollten Sie auch alle extremen Speisen und Zubereitungsarten meiden: zu heiß oder kalt, zu scharf oder fettig, zu stark geröstet oder salzig. Gönnen Sie Ihren Geschmacksnerven und Ihrem Darm während der anstrengenden Therapiephasen lieber Entspannung und Linderung, durch leichte Schonkost.



PATIENTENZITAT

„Als ich aufgrund meiner Therapie mit Magen-Darm-Problemen zu kämpfen hatte, sprach mein Arzt immer von Schonkost. Mit dem Begriff konnte ich allerdings nicht viel anfangen und fragen traute ich mich auch nicht so recht.

Erst nachdem die Beschwerden immer schlimmer wurden ging ich zu einer Ernährungsberaterin und die klärte mich auf: Schonkost basiert auf leichten, gut verträglichen Lebensmitteln, die das Verdauungssystem beruhigen und nicht noch weiter aufwühlen. Leicht verdauliche Speisen stehen dabei im Vordergrund – also lieber Weißbrot als Körnerbrötchen und gedünstetes Gemüse anstatt Rohkost. Auch gut für den Magen-Darm-Trakt sind wohl weiche oder stark zerkleinerte Speisen wie Suppe oder auch Joghurt. Allerdings sagte mir die Expertin auch, dass jeder Mensch verschiedene Lebensmittel unterschiedlich gut verträgt und ich einfach mal ausprobieren müsste, was mir guttut.“

Tanja K., Nierenkrebs-Patientin seit 2008



Kann ich meinen Tumor „aushungern“?

Nein! Krebs lässt sich nicht durch Fasten-Perioden aushungern. Werden von außen nicht ausreichend Nährstoffe zugefügt, werden die körpereigenen Reserven „angezapft“. Selbst wenn Sie nichts essen, entziehen die Krebszellen dem Körper die Stoffe, die der Tumor zum Überleben benötigt.

„Meine Freundin meint, ich solle ab jetzt keinen Zucker mehr essen. Macht kohlenhydratarme Ernährung wirklich Sinn?“

Einen Tumor auszuhungern wird nicht gelingen. Es gibt aber erste Überlegungen, die Ernährung so umzustellen, dass dem Tumor nur möglichst wenig nutzbare Nährstoffe zur Verfügung stehen. So ist seit langem bekannt, dass vor allem die besonders aggressiven Tumoren ihre Wachstumsenergie ganz überwiegend aus dem Traubenzucker (Glukose) im Blut beziehen. Es wäre daher theoretisch denkbar, dass eine kohlenhydratarme Ernährung die Energiegewinnung und damit das Wachstum des Tumors einschränkt. Es muss hier aber klar betont werden, dass diese Überlegungen bisher nicht zuverlässig überprüft sind. Bisher gab es in diesem Bereich lediglich Laborstudien an Zellen oder in Tierversuchen. Beim Menschen wurde die kohlenhydratarme Ernährung bisher nicht untersucht. Auch wissen wir, dass Tumorzellen extrem effektiv Zucker aus dem Blut aufnehmen und deshalb wahrscheinlich auch noch bei sehr niedrigen Blutzuckerspiegeln überleben können – wenn unser Gehirn schon „Unterzucker-Beschwerden“ und Funktionsstörungen bekommt. Eine generelle Empfehlung für eine kohlenhydratarme Ernährung kann deshalb bisher nicht gegeben werden. Diese Konzepte müssen zunächst viel intensiver untersucht und bewertet werden.



Welche Ernährungsempfehlungen sollte ich während meiner Krebsbehandlung beachten?

Das Ziel jeder Ernährung ist sicherlich, das Allgemeinbefinden zu verbessern, die Lebensqualität zu erhöhen und mögliche Nebenwirkungen Ihrer Behandlung zu lindern. Treten bei Ihnen keine oder nur geringe Nebenwirkungen auf, gelten - wie oben beschrieben - die gleichen Regeln für eine gesunde Ernährung wie für jeden anderen Menschen auch.

Bei Appetit- und Gewichtsverlust benötigen Sie Unterstützung, um einen weiteren Verlust (mit allen begleitenden ungünstigen Wirkungen für die Krebsbehandlung) aufzuhalten, das Gewicht zu stabilisieren und allmählich wieder Kräfte zu gewinnen.

Ernährungsempfehlungen bei Nebenwirkungen unter zielgerichteter Therapie finden Sie im nächsten Kapitel.



Was ist mit dem Immunsystem. Kann ich dies mit der richtigen Ernährung stärken?

Durch eine ausgewogene und gut verträgliche Ernährung tragen Sie maßgeblich zu einer starken Immunabwehr bei. Besonders wichtig sind eine ausreichende Energie- und Eiweißzufuhr (Quark, Tofu, Hülsenfrüchte, Fisch), die Aufnahme schützender Omega-3-Fettsäuren (z.B. aus Meeresfischen und pflanzlichen Ölen) sowie eine ausreichende Zufuhr an Mikronährstoffen, also Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Mineralstoffe. Normalerweise lässt sich der Vitamin- und Mineralstoffbedarf durch eine ausgewogene und vollwertige Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst – am besten mindestens 5-mal am Tag und so bunt wie möglich - problemlos decken. Tipp: Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter (am besten Mineralwasser oder stark verdünnte Fruchtsaftschorlen), auch dies trägt zur Mineralstoffversorgung bei.

Wer sich nicht ganz sicher ist, ob er ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt ist, der kann seinen Arzt bitten, dies mit einer Blutuntersuchung abzuklären. Liegt ein Mangel vor – und nur dann, ist es durchaus sinnvoll, Mineralstoffe und Vitamine zusätzlich in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zuzuführen.

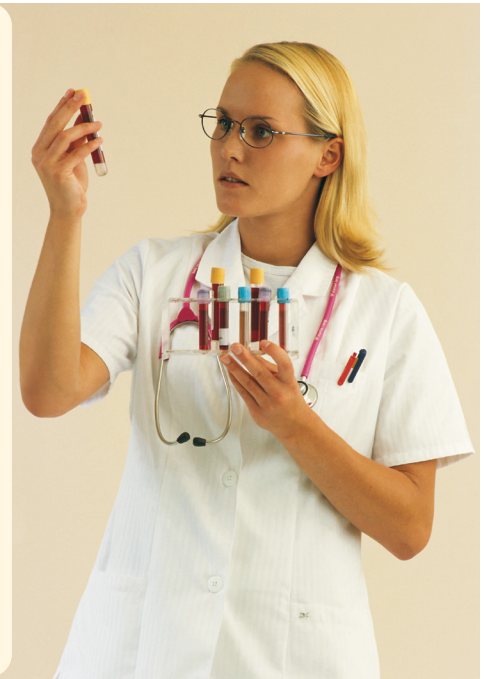




Tipp vom Experten

Bisher wissen wir leider nicht genau, wie sich die Einnahme von zusätzlichen Vitaminpräparaten, Mineralstoffen oder sekundären Pflanzenstoffen auf das Krebsgeschehen auswirkt. Die meisten wissenschaftlichen Studien zur Frage einer Vorbeugung der Erkrankung zeigen, dass Mikronährstoffe in Tablettenform keinen sinnvollen Beitrag leisten. Auch während einer Krebsbehandlung scheinen Nahrungsergänzungsmittel wenig hilfreich. Im Gegenteil können sie manchmal sogar eher schaden. Denn gerade wenn sie zeitgleich zu den Krebsmedikamenten eingenommen werden, ist Vorsicht geboten. Manche Nahrungsergänzungsmittel können Wechselwirkungen mit der medikamentösen Therapie eingehen und beeinträchtigen so in einzelnen Fällen sogar deren Wirksamkeit. Auch vor einer Aufnahme von Hochdosis-Vitaminen, wie dies in den Medien oftmals angepriesen wird, sei gewarnt. Bei zu hoher Dosierung können auch Vitamine durchaus unerwünschte Nebenwirkungen hervorrufen oder sogar Begleiterkrankungen auslösen. Die Vermutung „viel hilft viel“ ist hier also nicht richtig. Besprechen Sie daher eine Einnahme unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt.

Dipl. oec- troph. Karin Kastrati



Wichtige Vitamine und Mineralstoffe für die Immunabwehr:

Vitamin D:

Als Stärkung - nicht nur für die Knochen - sondern besonders für das Immunsystem und als Bremse für überschießendes Zellwachstum. Ist vor allem enthalten in Meeresfischen, Eiern, Fleisch und Milchprodukten.

Vitamin A:

Ebenfalls wichtig für die Zellabwehr und das normale Zellverhalten. Ist beispielsweise vorhanden in Milch, Eiern und Leber. Aus der Nahrung aufgenommenes Beta-Carotin (Vorstufe) kann im Körper in Vitamin A umgewandelt werden. Gute Beta-Carotin-Quellen sind unter anderem Karotten, rote Bete und grünes Blattgemüse.

Vitamin C (Ascorbinsäure):

Schützt die Zellen und stärkt das Bindegewebe. Kommt in frischem Obst und Gemüse vor - zum Beispiel in Zitrusfrüchten, Kiwis, schwarzen Johannisbeeren, Sanddorn, Paprika und Hagebutten.

Vitamin E:

Steckt vor allem in pflanzlichen Ölen, Nüssen, Milch und Butter.

B-Vitamine:

Allen voran Vitamin B6; steckt in Fleisch, Fisch, Eiern, Vollkorngetreide, Nüssen und Keimen.



Eisen:

Enthalten in Hülsenfrüchten, rotem Fleisch, Vollkorn.

Zink:

Aus Hülsenfrüchten, Fleisch, Nüssen und Keimen, Vollkorn und Milch.

Spurenelement Selen:

Findet sich in Meeresfisch/-früchten, Nüssen (besonders in Paranüssen), Fleisch (Leber und Niere), Gemüse und Knoblauch.

Sekundäre Pflanzenstoffe (bioaktive Stoffe):

Aus allen Arten von Gemüse und Obst. Schützen vor Zellschäden, krebserregenden Stoffen, Keimbefall, raschem Zellwachstum und unterschiedlichen Entzündungen.



Wenn ich mein Immunsystem stärke, stärke ich dann nicht gleichzeitig auch den Krebs?

Alle Stoffe, die mit der Nahrung aufgenommen werden, können prinzipiell auch dem Tumor zugutekommen. Allerdings wissen wir, dass Tumoren meist ungeordnet wachsen, eine nur unzureichende Blutversorgung haben und deshalb an vielen Stellen zu Sauerstoff- und Nährstoffmangel neigen. Tumoren können deshalb meist nur die einfachsten Nährstoffe (wie Zucker) aufnehmen und in weiteres unkontrolliertes Wachstum umsetzen. Die Zufuhr von muskel- und immunstärkendem Eiweiß und vielfältigen komplexen Mikronährstoffen kommt dagegen vor allem unseren komplizierten Organen, insbesondere dem Immunsystem, zugute. Der abwehrstärkende Nutzen für unsere gesunden Organe übertrifft dabei den unvermeidlichen Nutzen, der auch für die Tumorzellen abfällt.

Welche Vitamine/Nährstoffe brauche ich jetzt zusätzlich?

Wie bereits erwähnt: Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst. Wenn Sie normal essen können, ist eine zusätzliche Gabe von Vitaminen oder anderen Nährstoffen nicht erforderlich. Haben Sie in den vergangenen Wochen viel Gewicht verloren? Dann kann eventuell eine Supplementierung (= gezielte und ergänzende Aufnahme) sinnvoll sein. Gerade bei erheblichem Gewichtsverlust kommt es häufig zu einem Mangel an Vitaminen. Als eines der sinnvollsten Ergänzungsmittel gilt heute das Vitamin D. Vitamin D ist wichtig für normale Zell- und Abwehrfunktionen und zur Begrenzung ungezügelter Zellwachstums. Da es überwiegend durch Sonnenbestrahlung in der Haut gebildet wird, entsteht bei fast allen Nordeuropäern ein Vitamin D-Mangel besonders während Herbst, Winter und Frühjahr. Besprechen Sie eine ergänzende Aufnahme bitte mit Ihrem behandelnden Arzt.





PATIENTENZITAT

„Ich war immer so müde, konnte schlecht schlafen, war ständig schlecht gelaunt und hatte gefühlt jede zweite Woche eine Erkältung. Erst habe ich gedacht, das liegt an meiner Krebstherapie. Doch dann hat mich meine Tochter eines Tages darauf aufmerksam gemacht, dass ich die Behandlung doch schon lange mache, die Beschwerden aber erst seit letztem Herbst auftreten. Also sprach ich die Probleme bei meiner nächsten Kontrolluntersuchung an. Mein Arzt nahm mich zum Glück ernst und meinte, dem sollten wir nachgehen. Gesagt, getan. Die angeordnete Blutuntersuchung zeigte einen Vitamin D-Mangel. Das erklärte die Symptome. Ich bekam Vitamin D in Form von Tabletten. Bereits nach ein paar Wochen ging es mir damit deutlich besser.“

Tina R., Nierenkrebs-Patientin seit 2011



Wie wirken „Sekundäre Pflanzenstoffe“? Ist eine zusätzliche Aufnahme sinnvoll?



Hinter den Begriffen „Sekundäre Pflanzenstoffe“ oder „Bioaktive Stoffe“ verbergen sich zahlreiche chemisch verschiedene Substanzen, die ausschließlich in Pflanzen, zum Beispiel in Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst und Vollkornprodukten enthalten sind. Im Vergleich zu den mengenmäßig bei weitem überwiegenden „primären“ Pflanzenstoffen, also den Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten, kommen die Sekundären Pflanzenstoffe jeweils nur in kleinen Mengen vor und dienen den Pflanzen zum Beispiel als Abwehrstoffe gegen Schädlinge, als Farb-, Duft- oder Lockstoffe und als pflanzeigene Hormone. Obwohl wir mit einer gemischten Kost von etwa 1,5 Kilogramm täglich nur etwa 1,5 Gramm von ihnen aufnehmen, haben die Sekundären Pflanzenstoffe einen nachweislich positiven Effekt auf unsere Gesundheit.



Natürlich haben nicht alle Pflanzen dieser Erde für uns Menschen diese stärkenden Inhaltsstoffe. Aber während unserer langen Menschheitsgeschichte haben wir die Auswahl unserer Nutzpflanzen sehr wahrscheinlich auch aufgrund ihres Gehalts an stärkenden Mikronährstoffen getroffen.

Vieles über Ihre Wirkungsweise ist noch unbekannt und wird gegenwärtig intensiv erforscht. So ist es derzeit schwierig, einzelnen Bestandteilen der Pflanzen ganz bestimmte Wirkungen zuzuschreiben, auch scheinen sie im natürlichen Zustand, also als gesamte Pflanze, besser zu wirken, als in Nahrungsergänzungsmitteln. Ebenso ist der exakte Bedarf der einzelnen Stoffe bisher nicht bekannt. Die Empfehlungen bezüglich der Aufnahme an „Sekundären Pflanzenstoffen“ lauten daher: Versuchen Sie sich ausgewogen zu ernähren, das heißt reichlich frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte. Auch die Vielseitigkeit ist hier wichtig, essen Sie abwechslungsreich und versuchen Sie drei Portionen frisches Gemüse und zwei Portionen

frisches Obst täglich zu sich zu nehmen. Die Vielseitigkeit können Sie optisch kontrollieren, da Sekundäre Pflanzenstoffe unter anderem auch Farbstoffe sind, enthalten verschiedene Farben auch verschiedene Pflanzenstoffe – essen Sie also möglichst „bunt“. Eine zusätzliche Aufnahme von Sekundären Pflanzenstoffen in Form von Nahrungsergänzungsmitteln ist nach heutigem Wissenstand nicht notwendig.

Und was ist mit Selen? Brauche ich davon jetzt mehr?

In den vergangenen Jahren wurde die Rolle von Selen bei der Entstehung von Krebs im Rahmen wissenschaftlicher Studien ausgiebig untersucht. Erwiesen ist bisher, dass ein Selenmangel in unserer Nahrung - wie er in manchen abgelegenen Regionen der Erde vorkommt - mitverantwortlich für die Entstehung von einigen Krebsarten sein kann. Ob das Spurenelement jedoch auch eine krebshemmende Wirkung aufweist, ist bisher immer noch unklar. Wichtig ist hierbei: In zu hoher Dosierung kann Selen durchaus schädlich sein und akute Vergiftungen auslösen. Empfohlen wird derzeit eine tägliche Zufuhr von ca. 30-70 Mikrogramm für Erwachsene. Diese Menge kann hierzulande in der Regel durch eine ausgewogene Ernährung gedeckt werden.

Enthalten ist das wichtige Spurenelement in Fleisch, vor allem in Leber und Niere, Meeresfrüchten, Milch, Gemüse und Paranüssen. Ebenso wie bei Vitamin D gilt auch hier: Wer einen Selen-Mangel vermutet, sollte dies durch eine Blutuntersuchung beim Arzt abklären lassen. Liegt ein Mangel vor, ist die zusätzliche Gabe sinnvoll.





REZEPT: Lachsfilet mit Paranüssen - der Extra-Kick Selen

Extra-Portion
Mineralstoffe
und gesunde
Fettsäuren

Zutaten für 2 Portionen:

400g Lachsfilet, mit Haut
½ Bio-Zitrone, abgeriebene Schale
½ Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie
½ Zweig Salbei
30g Paranüsse
20g Parmesan, frisch gerieben
1 EL Butter
125g Vollmilchjoghurt
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Den Lachs abspülen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen.
Die Schale der Zitrone abreiben und in eine kleine Schüssel geben.
Den Knoblauch schälen, fein hacken, Petersilie und Salbei zusammen mit den Paranüssen ebenfalls kleinhacken und alles zur Zitronenschale in die Schüssel geben.
Den Parmesan und etwas Salz und Pfeffer zugeben und alles mit einem EL weicher Butter vermischen.

Den Lachs mit der Hauptseite nach unten in eine ofenfeste, mit Butter ausgestrichene Form legen.
Die Kräuter-Nuss-Mischung gleichmäßig auf dem Fisch verteilen und mit den Händen leicht andrücken.

Die Form in den Ofen schieben und den Fisch etwa 25 Minuten backen.

Den Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen und zum Lachs servieren.
Dazu passen Kartoffeln, Reis oder ein frisches Baguette.

Welche natürlichen Stoffe können meine Behandlung beeinflussen?

Sollten Ihnen zusätzlich zu Ihrem Krebsmedikament andere Medikamente verschrieben werden, so ist es ratsam, in jedem Fall vorher Ihren behandelnden Arzt nach möglichen Wechselwirkungen zu befragen. Auch bei pflanzlichen Stoffen und Produkten ist durchaus Vorsicht geboten. Es gibt Nahrungsmittel, die die Wirksamkeit Ihrer Medikamente beeinflussen können. So kann beispielsweise Grapefruitsaft den Wirkspiegel einiger Medikamente im Blut erhöhen, Johanniskraut dagegen erniedrigt die Konzentration. Sollten Sie Ihre Ernährung verändern, bestimmte Nahrungs- oder Pflanzenstoffe in hohen Mengen oder zusätzlich einnehmen, teilen Sie dies Ihrem behandelnden Arzt bitte unbedingt mit.



**Bei der Operation wurde mir eine Niere entfernt.
Gibt es eine Möglichkeit, die verbleibende Niere zu schonen?**

Zu empfehlen ist eine allgemein gesunde, pflanzenreiche Ernährung mit viel Gemüse und Obst und wenig Fleisch. Verzehren Sie vermehrt Vollkornprodukte und meiden Sie Nahrungsmittel mit viel Cholesterin und gesättigten Fettsäuren, wie sie in vielen tierischen Produkten enthalten sind. Ihre Ernährung sollte weder eiweißarm noch übermäßig eiweißreich sein.

Versuchen Sie die Natriumaufnahme auf weniger als 2400 Milligramm pro Tag zu beschränken. Dies gelingt am einfachsten, wenn Sie die Kochsalzzufuhr reduzieren: Salzen Sie Ihre Speisen nur wenig und würzen Sie lieber mit frischen Kräutern und Gewürzen. Meiden Sie salzige Speisen wie Gepökeltes oder salzig Eingelegtes und denken Sie daran, dass Fertigprodukte oftmals sehr viel Kochsalz enthalten.

Auch die Wahl des richtigen Mineralwassers kann hier unterstützen: Trinken Sie natriumarmes Mineralwasser (unter 100 Milligramm Natrium pro Liter) und sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr – je nach Tätigkeit und Außentemperatur zwei bis drei Liter täglich.





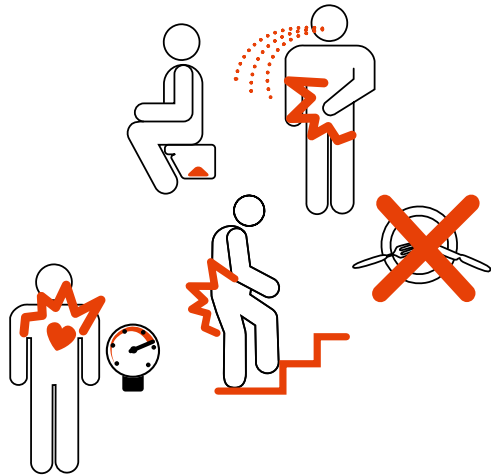
Viel Bewegung und eine auf den Gesundheitszustand abgestimmte sportliche Tätigkeit sind wichtig, um den Körperstoffwechsel aktiv und gesund zu halten.

Versuchen Sie sich pro Woche mindestens drei Stunden körperlich anstrengend zu beschäftigen.

Wichtig ist, hier ist nicht die Rede von Hochleistungssport, sondern von mehr körperlicher Bewegung. Der Spaziergang mit dem Ehepartner oder Hund oder die Fahrt mit dem Fahrrad zum Wochenmarkt zählen bereits.

Zusätzlich wäre es gut, wenn Sie auf den Genuss von Nikotin und Alkohol gänzlich verzichten könnten.

Nebenwirkungen – was kann helfen?



Wie bereits erläutert, kann es auch bei der Behandlung mit sogenannten zielgerichteten Therapien zu Nebenwirkungen kommen. Häufiger auftretende Nebenwirkungen mit Bezug zur Ernährung sind dabei:

- Durchfall
- Verstopfung
- Übelkeit/Erbrechen
- Beschwerden im Mundbereich:
 - Veränderter Geschmackssinn
 - Mundtrockenheit
 - Schmerzen im Mundbereich, Zungenschmerzen
 - Entzündung der Mundschleimhaut
 - Offene Stellen im Mundbereich
- Appetitlosigkeit/Gewichtsverlust
- Muskelkrämpfe
- Fatigue (Erschöpfung)
- Bluthochdruck
- Schwankungen des Blutzuckerspiegels

Was Sie persönlich im Alltag gegen häufig auftretende Nebenwirkungen unter Therapie – vor allem im Bereich der Ernährung – tun können, möchten wir Ihnen nachfolgend anhand häufig gestellter Patientenfragen vorstellen.

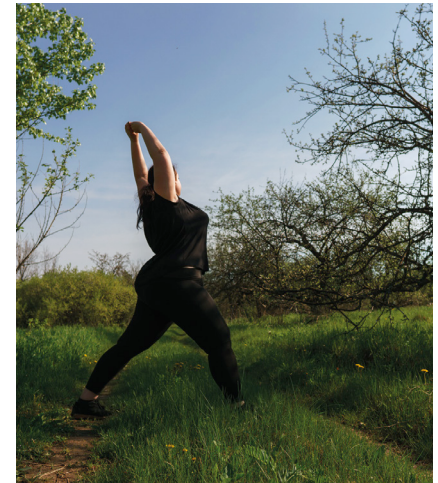
Ich leide unter hohem Blutdruck (Hypertonie). Auf was muss ich bei meiner Ernährung achten?

Bluthochdruck ist eine sehr häufige Nebenwirkung unter zielgerichteter Therapie. Ist dies auch bei Ihnen der Fall, sollten Sie dies unbedingt mit Ihrem Arzt besprechen. Hier kann die Ernährung nämlich nur bedingt unterstützen und oftmals sind blutdrucksenkende Medikamente nötig. Jedoch ist es wichtig, die Werte möglichst im Normalbereich zu halten, da bei zu hohem Blutdruck die verbleibenden Nieren geschädigt werden könnten. Mit den folgenden Tipps können Sie versuchen auf den Blutdruck einzuwirken:

Achten Sie auf eine natriumarme (kochsalzarme) Ernährung:

- Bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel, also Gemüseprodukte und Obst - dies hat eindeutig blutdrucksenkende Effekte.
- Verzichten Sie, wenn immer möglich, auf stark salzhaltige Lebensmittel wie Eingelegtes aber auch Chips und andere salzige Snacks.
- Salzen Sie Ihre Speisen nur sparsam – stattdessen können frische Gewürze für den richtigen Geschmack Ihrer Lieblingsgerichte sorgen.
- Auch eine Einschränkung des Alkoholkonsums ist von Vorteil.

Es ist bekannt, dass Übergewicht und insbesondere Bewegungsarmut den Blutdruck zusätzlich in die Höhe treiben können. Versuchen Sie daher, Ihr Gewicht vorsichtig hin zum Normalgewicht zu verändern und bauen Sie regelmäßige körperliche Bewegung und Sport in Ihren Tagesablauf ein. Als Faustregel gilt, dass Sie sich täglich 30-45 Minuten oder 3-4 Stunden pro Woche körperlich belasten sollten.





Seit ich mein Krebsmedikament einnehme, leide ich häufig unter Durchfall. Was sollte ich am besten essen? Was kann ich sonst noch tun?

Wer unter Durchfällen leidet sollte den ganzen Tag über regelmäßig trinken, um die Flüssigkeitsverluste zu ersetzen. Bis zu drei Liter täglich sollten es nach Möglichkeit sein. Kleiner Tipp: Nehmen Sie nach jedem Stuhlgang mindestens ein Glas Flüssigkeit zu sich. Am besten geeignet ist Wasser ohne Kohlensäure, aber auch Kräutertees (Fenchel, Kümmel, Anis) oder verdünnte, säurearme Fruchtsaftchorlen, zum Beispiel von Pfirsich oder Birne. Die Getränke sollten nicht zu kalt, aber auch nicht zu heiß sein, am Günstigsten ist Zimmertemperatur oder leicht gewärmt bis 30 Grad.



REZEPT: WHO-Trinklösung

**Gut
bei Durchfall**

WHO-Trinklösung:

Lösen Sie 7 TL Zucker,
1 TL Salz und
½ TL Backpulver
in einem Liter Wasser ohne Kohlensäure auf
und trinken Sie die Lösung über den Tag verteilt.

Bei Durchfall gilt es einen zu hohen Flüssigkeitsverlust zu vermeiden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat eine Trinklösung entwickelt, die dafür sorgt, dass mehr Flüssigkeit aus dem Darm in den Körper zurückgelangt. Diese kann ganz einfach selbst hergestellt werden.

Da bei Durchfall meist gleichzeitig Körpersalze verloren gehen, sollten Sie auch auf einen Salzersatz achten. Selbstgemachte Rinder- oder Hühnerbrühe eignet sich beispielsweise sehr gut, um den Elektrolythaushalt im Körper zu stabilisieren. Oder knabbern Sie mehrmals am Tag Salzgebäck wie Salzstangen, Salzbrezeln oder Cracker. Die Salzaufnahme im Darm können Sie zusätzlich durch Zucker, zum Beispiel mit einer Tasse gesüßtem Tee, verbessern.



REZEPT: Selbstgemachte Rinderbrühe

Zutaten für 2 Portionen:

1 Beinscheibe vom Rind
250g Suppenfleisch
1 Zwiebel
½ Stange Lauch
50g Knollensellerie
1 Karotte
½ Bund Petersilie
1 Lorbeerblatt
10 Pfefferkörner
¼ TL Thymian, getrocknet
Salz
1 Liter Wasser



**Gut bei
Appetitlosigkeit,
Übelkeit und/
oder Durchfall**

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und vierteln. Lauch, Sellerie und Karotte säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Einen großen Suppentopf mit wenig Öl erhitzen und die Zwiebel darin kurz anbraten. Die Beinscheiben und das Suppenfleisch zugeben und kurz weiterbraten. Das Gemüse zugeben und mit dem Wasser auffüllen. Mit Petersilie, Lorbeerblatt, Pfeffer und Thymian würzen und für 30 Minuten im offenen Topf kochen lassen. Das Fleisch sollte dabei von Wasser bedeckt sein. Wenn nötig, etwas heißes Wasser hinzugießen. Danach die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze eine weitere Stunde leicht köcheln lassen.

Wer mag, kann am Ende der Garzeit die Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen, um das gekochte Fleisch und Gemüse zu entfernen. Danach die Brühe noch einmal kurz aufkochen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Je nach Geschmack kann das Fleisch und Gemüse selbstverständlich auch in der Suppe bleiben.

Sollten die Durchfälle über einen längeren Zeitraum anhalten, sprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt.

Was Sie sonst noch tun können:

- Essen Sie anstatt drei Hauptmahlzeiten lieber mehrmals täglich kleinere Portionen, die dann besser vom belasteten Darm verarbeitet werden können.
- Bevorzugen Sie schonende Kost, also reizarme, schwach gewürzte und milde Speisen, wie Reis, Nudeln, Kartoffeln, Toast, Haferflocken.
- Günstig zur Darmberuhigung sind fein pürierte Bananen (zum Beispiel mit Zitronensaft abgeschmeckt), geriebene ungeschälte Äpfel oder gekochte Karotten, gerne als Suppe.
- Vermeiden Sie sehr kalte und sehr heiße Speisen, stark saure oder scharfe Speisen, Fettreiches und Frittiertes, Früchte und Fruchtsäfte in großen Mengen, sowie Kohl, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und andere blähende Lebensmittel.
- Vorsicht bei Zuckeraustauschstoffen wie Sorbit, Maltit, Xylit etc. die häufig in zuckerfreien Produkten wie Joghurts, Bonbons usw. enthalten sind. Diese können abführend wirken und den Durchfall verstärken.
- Verzichten Sie soweit wie möglich auf Alkohol, Kaffee und Milchprodukte. Eine Ausnahme sind Joghurts mit lebenden Milchsäurebakterien (Naturjoghurt oder probiotische Produkte). Diese können in geringen Mengen sogar lindernd wirken. Vorsicht: Die in sogenannten „prebiotischen“ Joghurts zur Darmregulierung enthaltenen Ballaststoffe können dagegen bei bestehendem Durchfall möglicherweise zusätzlich abführend wirken.
- Den Darm beruhigend wirken die folgenden pflanzlichen Produkte: Getrocknete Heidelbeeren oder schwarze Johannisbeeren zum Kauen oder als Tee, Heidelbeersaft, Kakao (als Getränk oder Kakaosuppe) sowie schwarzer oder grüner Tee. Vorsicht allerdings bei frischen Beeren, denn diese wirken abführend. Auch Blutwurz in Form von Tinkturen oder Extrakten kann eingesetzt werden.

- Hilfreich können Nahrungsergänzungsmittel mit löslichen Ballaststoffen wie zum Beispiel Guar sein. Wichtig: Ballaststoffreiche Lebens- und Nahrungsergänzungsmittel können Medikamente binden und deren Wirkung verringern. Bitte lassen Sie daher immer ausreichend Abstand (mehrere Stunden) zur Medikamenteneinnahme. Ebenfalls lindernd wirken bei Durchfall können darmstützende Keime, wie zum Beispiel *Saccharomyces boulardii* oder *E. coli* Nissle.

Probieren Sie die Vorschläge aus dieser Liste zunächst einzeln aus, da die Verträglichkeit von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein kann.



REZEPT: Karottensuppe

Zutaten:

300g Karotten
1 Tomate
800ml Gemüsebrühe
½ Apfel, wenn möglich
nicht zu sauer,
also eher rot als grün
1 TL geriebener frischer Ingwer
(je nach Geschmack
und Verträglichkeit)



**Gut bei
Appetitlosigkeit,
Übelkeit und/
oder Durchfall**

Zubereitung:

Karotten schälen und klein schneiden. Die Tomate waschen und ebenfalls klein schneiden. Das Gemüse bei schwacher Hitze in einem Topf kurz andünsten. Brühe angießen und die Suppe bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen. Den Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden, das Kerngehäuse dabei entfernen. Die Apfelstücke in die Suppe geben. Je nach Geschmack und Verträglichkeit den geriebenen Ingwer ebenfalls zugeben. Etwa 5 Minuten weiterköcheln lassen. Zuletzt die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, einfach noch etwas Wasser zugeben.

Durch die Therapie hat sich mein Geschmackssinn verändert. Nichts will mir mehr so richtig schmecken. Was kann ich tun?

Unter Therapie kann es zu einer Veränderung im Geschmacksempfinden kommen. Das heißt, Geschmack und Geruch von Speisen kommen Ihnen plötzlich verändert vor. Patienten berichten häufig von einem metallischen oder bitteren Geschmack, manche Lebensmittel sind geschmacklos, schmecken zu salzig oder auch zu süß. Hier gilt: Essen Sie das, was Ihnen schmeckt, auch wenn die Speisen ungewöhnlich sind. Wichtig ist, dass Sie nicht ungewollt Gewicht verlieren.

Zusätzlich können eventuell diese Tipps Abhilfe schaffen:

- Vor allem der Geschmack von Fleischgerichten wird oft als unangenehm verändert empfunden. Probieren Sie anstatt rotem Fleisch (Schwein, Rind) helles Geflügelfleisch. Legen Sie das Fleisch vor der Zubereitung eventuell in Marinaden, Senf, Grill- oder Sojasauce ein oder verwenden Sie frische Kräuter wie beispielsweise Basilikum, Thymian oder Rosmarin.
- Suchen Sie nach anderen Eiweißquellen, wenn Ihnen Fleisch und Wurstgerichte nicht mehr schmecken. Zu empfehlen sind frischer Fisch, Milchprodukte, Eier, Tofu sowie Bohnen und Erbsen – sofern Sie diese gut vertragen.
- Sollten die „alten“ Lieblingsspeisen nicht mehr schmecken, können neue Gerichte mit verschiedenen Gewürzen Abwechslung bringen. Experimentieren Sie mit dem Würzen, probieren Sie neue Geschmacksrichtungen aus.
- Lebensmittel mit starkem Eigengeschmack wie Knoblauch, Zwiebeln, Feta oder Parmesankäse können vielleicht den „schlechten“ Geschmack der normalen Kost überdecken.
- Saure Speisen werden geschmacklich oft besser vertragen als andere, probieren Sie Sauerkraut, Gewürzgurken oder sauer eingelegtes Gemüse (rote Bete, Karotten etc.), saure Früchte (Johannisbeeren, Cranberries) und deren Säfte.





PATIENTENZITAT

Metallischer Geschmack im Mund

„Seit ich meine Medikamente einnehmen muss, habe ich so einen komischen, metallischen Geschmack im Mund. Das ist leider nicht besonders angenehm. Allerdings habe ich in den letzten Jahren ein paar Tipps gesammelt, die mir da ganz gut helfen. Beispielsweise habe ich immer zuckerfreie Kaugummis oder Bonbons, am besten mit Minz- oder Zitronengeschmack in der Tasche. Bei Bedarf kann ich die schnell mal lutschen und der Geschmack verbessert sich vorübergehend. Auch hilft es mir, wenn ich zwischendurch immer mal wieder saure Getränke wie Tonicwater, Johannisbeersaft oder ungesüßten schwarzen Tee trinke. Ganz toll ist auch eine selbstgemachte Mundspülung: dazu mixe ich 4 Tassen Wasser, 1 Teelöffel Back-Soda und einen $\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz und spüle mehrmals täglich meinen Mund damit aus. Außerdem hat meine Frau mir ganz tolles Plastikbesteck gekauft. Mit den herkömmlichen Messern und Gabeln war der Geschmack des Essens schrecklich, mit Plastik ist es viel besser.“

Thomas H., Nierenkrebs-Patient seit 2015



Meine Schleimhäute sind gereizt, häufig bilden sich offene Stellen und Bläschen im Mund. Was sollte ich hier beachten?



Vermeiden Sie Speisen und Getränke die die Schleimhaut im Mund reizen können, wie Saures, also zum Beispiel Zitrusfrüchte und stark Gewürztes. Essen und trinken Sie nicht zu heiß oder zu kalt und vermeiden sie sehr trockene oder harte Lebensmittel, die im Mundbereich „scheuern“ können. Bevorzugen Sie stattdessen weiche Speisen wie Suppen, Püree, Joghurt usw. und trinken Sie zu jeder Mahlzeit. So werden die Speisen im Mund zusätzlich angefeuchtet und „weicher“.

Um offene Stellen im Mundbereich zu behandeln oder ihnen vorzubeugen empfehlen sich mehrmals täglich schützende Mundspülungen mit Salbei, Kamille oder Myrrhe. Stark entzündete Stellen können auch mit einem Wattestäbchen vorsichtig mit Tinkturen dieser Pflanzen betupft werden.



Propolis und Honig haben antimikrobielle Eigenschaften und können die Zahl krankheitsauslösender Keime im Mund reduzieren. Einfach einen Teelöffel Honig pur im Mund zergehen lassen oder etwas Propolis kauen.

Bitte beachten: Manukahonig ist hier nicht geeignet - einfach einen regionalen Honig beim Imker in der Nähe, auf dem Markt oder im Supermarkt besorgen.

Ich leide unter Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen. Was kann ich tun?

Achten Sie auch hier auf eine schonende Ernährung:

- Meiden Sie Fettiges, Scharfes und stark Gesalzenes, verteilen Sie Ihre Mahlzeiten auf mehrere kleine Portionen über den ganzen Tag.
- Trinken Sie häufig, hauptsächlich Wasser mit wenig oder gar keiner Kohlensäure und milde Kräutertees.
- Die komplementäre Medizin empfiehlt Entspannungsübungen sowie Akupunktur oder Akupressur, um Übelkeit zu vertreiben.
- Hilfreich kann auch Ingwer sein – als Gewürzzusatz zu Speisen, als Tee oder Aufguss. Dazu einfach mehrere kleine Ingwerstückchen mit heißem Wasser übergießen, einige Minuten ziehen lassen und über den Tag verteilt trinken. Tipp: Ingweraufguss hat eine anregende Wirkung. Wer Schlafprobleme hat, sollte daher am späteren Nachmittag und abends darauf verzichten.
- Auch ein Tee aus Pfefferminze, Kamille und/oder Melisse kann bei Übelkeit Linderung bringen.

Sollten die Probleme über einen längeren Zeitraum anhalten, sprechen Sie unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt.





Info

Mangelernährung ist ein Ernährungszustand, bei dem ein Mangel oder ein Ungleichgewicht von Energie, Eiweiß und anderen Nährstoffen messbare, nachteilige Auswirkungen hat. Dabei wirkt sich eine Mangelernährung negativ auf die Zusammensetzung und Funktion des Körpers sowie auf die allgemeine Gesundheit aus. Als Folge kommt es vor allem zu einem Verlust von Muskelmasse.

Gewichtsverlust und Mangelernährung

Haben Sie bei sich in den vergangenen Monaten einen starken Gewichtsverlust beobachtet? Dies kann zu einer sogenannten Mangelernährung führen

Wie kann ich erkennen, ob bei mir eine Mangelernährung vorliegt?

Liegt Ihr Body-Mass-Index (BMI) unter $18,5\text{kg/m}^2$ oder haben Sie in den vergangenen drei bis sechs Monaten mehr als zehn Prozent Ihres Körpergewichts ungewollt verloren?

Oder liegt Ihr BMI unter 20kg/m^2 und Sie haben einen unbeabsichtigten Gewichtsverlust von mehr als fünf Prozent in den letzten drei bis sechs Monaten beobachtet?

Dann liegt ganz klar eine Mangelernährung vor. Der BMI ist dabei eine Kenngröße die aus dem Körpergewicht in Kilogramm und der Körpergröße in Metern zum Quadrat berechnet wird. Ein Mann mit 80 Kilogramm und 1,8 Metern Größe hätte demnach: $80\text{kg}/(1,8\text{m})^2$, also $24,7\text{kg/m}^2$.

Und immer daran denken, ein Gewichtsverlust von 5 Prozent ist gar nicht so viel: Gehen wir von einer Frau mit 60 Kilogramm Körpergewicht aus, sind dies lediglich 3 Kilogramm – und das verliert man unter Therapie ganz schnell mal.



Wie gefährlich ist eine Mangelernährung wirklich?

Mangelernährung kann negative Folgen für den Gesundheitszustand mit sich bringen:

- Eine unzureichende Nahrungsaufnahme in Kombination mit einer Erkrankung und/oder mangelnder körperlicher Aktivität kann zu einem stetigen Verlust von Muskelmasse führen. Dadurch wird der Körper zusätzlich geschwächt, auch einfache körperliche Tätigkeiten werden immer anstrengender.
- Auch ein schwaches Immunsystem ist eine häufige Folge von Mangelernährung. Wenn dem Körper lebensnotwendige Nährstoffe wie z. B. Eiweiße fehlen, können im Falle eines akuten Infekts nicht sofort große Mengen an Abwehrzellen gebildet werden. Die Immunreaktion ist dadurch deutlich reduziert und verläuft ebenso wie die Wundheilung verlangsamt ab.
- Auch die Lebensqualität leidet oftmals unter den Folgen einer unbehandelten Mangelernährung. Betroffene verlieren durch einen schlechten Ernährungszustand an Körpergewicht und Muskelkraft, was das Risiko für Stürze und Knochenbrüche erhöht. Ist das Immunsystem bereits geschwächt, dauert der Genesungsprozess deutlich länger und das Risiko vorzeitig zu versterben ist erhöht.

Daher gilt es einer Mangelernährung möglichst vorzubeugen oder ihr zeitnah entgegen zu wirken. Hier kann es ratsam sein eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen. Meist wird die Ernährungsberatung von den Krankenkassen bezahlt. Zertifizierte Ernährungsberater können Ihnen Empfehlungen und Tipps rund um die Ernährung bei Mangelernährung geben und bei ernährungsbedingten Problemen unterstützen.

Dabei wird die Beratung ganz auf Ihre jeweilige Situation und Ihre Ernährungsvorlieben zugeschnitten. Fragen Sie Ihren Arzt einfach mal nach einer ärztlichen Notwendigkeitsbescheinigung.



Tipp

Zertifizierte Ernährungsberater finden Sie auf den Internetseiten des VDD, des VDOE oder der DGE.

Gut bei
Appetitlosigkeit,
Gewichtsverlust,
Mangelernährung



REZEPT: Spaghetti Carbonara



Zutaten:

(für 2 Portionen)

1 Flasche resource® 2.0+fibre Neutral

50 g Roher Schinken, gewürfelt

50 g Parmesan, gerieben

5 Eigelb

100 g Petersilie

100 g Spaghetti

10 g Butter

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen.

Das Kochwasser abgießen und die Nudeln nicht

abschrecken! Die Schinkenwürfel in der Butter

andünsten. Die heißen Spaghetti in eine Stielpfanne

geben. Anschließend das Eigelb, den Parmesan und

die Schinkenwürfel gut miteinander verrühren und nach

Geschmack würzen.

resource® 2.0+fibre Neutral-Geschmack hinzufügen.

Alles zu den Spaghetti geben und nochmals gut

durchrühren.

Sofort servieren. Mit grobem Pfeffer bestreuen.

Quelle: Nestlé HealthScience

Ebenfalls empfehlenswert kann der Einsatz von Zusatz- oder Trinknahrung sein. Die umgangssprachlich oftmals als Astronautennahrung bezeichneten Getränke können einfach und schnell zusätzliche Kalorien liefern. Interessant zu wissen: Neben den meist süßen Geschmacksrichtungen wie Vanille oder Schokolade, die sich gut zwischendurch trinken lassen, gibt es auch Varianten ohne Eigengeschmack. So lassen sich alle Ihre Lieblingsgerichte ganz einfach mit zusätzlichen Kalorien anreichern. Auch die Trinknahrung wird bei Mangelernährung in der Regel von der Krankenkasse bezahlt.



Tipp vom Experten

Mangelernährung vermeiden

Gerade wenn Sie unter Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Durchfall leiden, gilt es, eine Mangelernährung zu vermeiden. Auch wenn Sie im ersten Moment vielleicht ganz glücklich darüber sind, dass die überflüssigen Fettpölsterchen endlich schwinden, ist ein zu hoher Gewichtsverlust während Ihrer Krebsbehandlung nicht gut. Dies deutet darauf hin, dass Ihr Körper nicht die Nährstoffe bekommt, die er braucht. Oftmals sind Müdigkeit und Abgeschlagenheit erste Anzeichen für einen Mangelzustand. Werden frühzeitig ergänzende Maßnahmen wie Ernährungsberatung oder der Einsatz von Zusatznahrung angeboten, kann einem Mangel oftmals entgegengewirkt werden. Das ist wichtig, den Mangelernährung mindert erwiesenermaßen die Lebensqualität und wirkt sich negativ auf den Krankheitsverlauf aus.

Dipl. oec- troph. Karin Kastrati

Gut bei
Appetitlosigkeit,
Gewichtsverlust,
Mangelernährung



REZEPT: Gebackene Waffeln mit Apfelmus



Zutaten:

(für 2 Portionen)

30 g Zucker

1 Ei, Größe S

25 g Mehl

1 Packung Vanillezucker

1 Flasche resource® 2.0+fibre Neutral

10 g Backpulver

1 Esslöffel Öl

200 g Apfelmus

Zubereitung:

Die Eier mit dem Zucker und dem Vanillezucker schaumig rühren. Nun die Milch, das Mehl, das Backpulver und das resource® 2.0+fibre Neutral-Geschmack dazugeben. Alles gut verrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.

Den Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen. Im Anschluss Waffeln daraus backen und mit Apfelmus servieren.

Quelle: Nestlé HealthScience



REZEPT: Bauern-Blaubeerkuchen mit Schmanddecke

Zutaten:

(für 2 Portionen)

150 g Quark, Magerstufe, 50 ml Milch, 1,5 % Fett
60 ml Sonnenblumenöl, 1 Packung Backpulver
1 Packung Vanillezucker, 75 g Zucker, 300 g Mehl,
700 g Blaubeeren. 4 Eier, Größe S, 150 g Zucker,
200 g Schmand, 24 % Fett, 1 Flasche resource® 2.0 Vanille
½ Packung Backpulver, 1 Packung Vanillepudding-Pulver.
Gewürze: Salz

Zubereitung:

Für den Teig den Quark mit der Milch glattrühren, das Öl, den Zucker und den Vanillezucker hinzufügen. Das Mehl und das Backpulver dazusieben und alles zu einem Teig verarbeiten. Den Teig gut durchkneten. Anschließend eine gefettete Springform (Ø 26 cm) mit dem Teig auslegen. Die Blaubeeren waschen und abtropfen lassen. Anschließend den Teig damit gleichmäßig belegen. Für die Decke den Zucker mit den Eiern schaumig schlagen. Im Anschluss den Schmand und das resource® 2.0 Vanille-Geschmack dazugeben und alles glattrühren. Zuletzt das Backpulver und das Pudding-Pulver dazusieben. Alles nochmals gut verrühren. Die Schmandfüllung über den mit Beeren belegten Teig geben und den Kuchen bei 170°C Umluft ca. 35 Minuten backen.

Quelle: Nestlé HealthScience

Gut bei
Appetitlosigkeit,
Gewichtsverlust,
Mangelernährung





Durch meine ständige Appetitlosigkeit habe ich schon viel an Gewicht verloren. Was kann ich jetzt tun?



Es kommt häufig vor, dass während der Erkrankung der Appetit verloren geht. Kurzzeitig ist dies auch kein Problem, hält die Appetitlosigkeit jedoch länger an und verlieren Sie stark an Gewicht, sollten Sie versuchen etwas dagegen zu unternehmen:

- Es ist hilfreich, anstelle von großen Hauptmahlzeiten lieber mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen.
- Wählen Sie Ihre Portionen nicht zu groß: Ein voller Teller vermittelt oft den Eindruck, dass die Mahlzeit gar nicht zu schaffen ist und Sie sind schon satt bevor Sie überhaupt mit dem Essen angefangen haben.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, machen Sie es sich gemütlich, decken Sie den Tisch nett ein und richten Sie Ihre Speisen schön an – auch das Auge isst mit.
- Trinken Sie kurz vor und während dem Essen nur wenig, ansonsten kann es zu Völlegefühl kommen.
- Ablenkung beim Essen, durch eine Unterhaltung oder auch durch den Fernseher, kann die Appetitlosigkeit vergessen lassen.
- Verdirbt Ihnen der Kochgeruch den Appetit? Dann kochen Sie wenn möglich nicht selbst, sondern bitten Sie Ihren Ehepartner, Kinder oder Freunde Ihnen etwas zuzubereiten. Ist dies nicht möglich, versuchen Sie vorzukochen und verschiedene Gerichte einzufrieren, die Sie dann nach Bedarf schnell auftauen können. Von Vorteil sind hier auch Speisen, die bei der Zubereitung nicht stark riechen.
- Halten Sie vorbereitete Speisen oder kleine Snacks bereit, so dass Sie immer dann essen können, wenn Sie Appetit verspüren.
- Butter, Sahne, Schmand und andere fettreiche Speisen gelten allgemein als ungesund. In Zeiten in denen Gewichtsverlust vermieden werden soll, sind fette Speisen hervorragende Energielieferanten. So kann ein Stück Butter oder ein Schuss Sahne die Mahlzeit energiereicher machen, ohne dass Sie mehr essen müssen.

- Ersetzen Sie kalorienarme Getränke wie Wasser und Tees durch Fruchtsäfte, Malzbier oder Milchgetränke.
- Süßen Sie Ihren Kaffee oder Tee mit Honig oder Zucker.
- Versuchen Sie es mit der klassischen Pflanzenheilkunde: Hier werden so genannte Bittermittel, wie zum Beispiel in Enzianextrakt oder Ingwerwurzeln, zur Appetitanregung eingesetzt. Diese Stoffe führen zu einer vermehrten Speichel- und Magensaftproduktion und regen den Verdauungstrakt an. Erhältlich sind die Bittermittel in Apotheken, Reformhäusern und im Naturkostfachhandel.
- Auch leichte Bewegung beeinflusst den Appetit positiv. So kann vor einer Mahlzeit ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft den Appetit anregen.



PATIENTENZITAT

„Meinem Mann wollte einfach nichts mehr so richtig schmecken. Er hat immer weniger gegessen und wurde immer dünner und hagerer. Ich wusste überhaupt nicht, was ich noch tun sollte. Da habe ich beim Nierenkrebs-Netzwerk Deutschland gehört, dass es die Möglichkeit gibt eine Ernährungsberatung zu bekommen. Ich habe gleich bei meiner Krankenkasse angerufen und die haben die Kosten dafür übernommen. Das war wirklich toll. Die Ernährungsberaterin hatte sehr gute Tipps für uns. Auch hat sie uns vorübergehend zur zusätzlichen Trinknahrung geraten. Manchmal hat mein Mann so ein kleines Fläschchen einfach zwischendurch getrunken. Am liebsten war ihm da nachmittags die Variante Cappuccino. Im Sommer haben wir das Ganze als gekühlte „Eiscreme“ serviert – auch ein Tipp der Ernährungsberaterin. Und manchmal habe ich einfach einen Schuss der geschmacksneutralen Variante in den Kartoffelbrei gegeben. Das hat mein Mann gar nicht mal bemerkt.“

Marianne P., Angehörige eines Nierenkrebs-Patienten



PATIENTENZITAT

„Ich bekam nach starker Gewichtsabnahme (insgesamt 19kg) und in einer Phase der Unterversorgung die Empfehlung meiner Onkologin es einmal mit Trinknahrung zu versuchen. Gleich war ich neugierig wie das wohl schmeckt und wie es sich auswirkt. Und ich muss sagen, es schmeckte mir von Anfang an sehr gut und ich bekomme bis heute die Rezepte für Mischkartons (verschiedene Geschmacksrichtungen) und trinke zusätzlich zu meiner normalen Ernährung zwei Flaschen 125ml täglich. Einige male habe ich auch schon die geschmacksneutrale Version zum Beispiel in Suppen (Zuchini-cremesuppe, Broccolicremesuppe oder Tomatensuppe) gemischt.

Auch das ist eine gute Möglichkeit den Körper mit den Nährstoffen zu versorgen, die er dringend benötigt. Die zusätzlichen Kalorien haben mir körperlich auf längere Sicht sehr gut getan und mittlerweile habe ich wieder 8kg zugenommen.

Ich fühle mich damit sehr wohl und werde die Trinknahrung auch weiterhin nutzen. Wir Krebspatienten kennen ja die ups and downs der Befindlichkeiten, die sich auf das Gewicht auswirken und auch ich habe diese Erfahrungen leider machen müssen. Das möchte ich für die Zukunft vermeiden und nehme die Produkte deshalb auch präventiv weiterhin.

Peter S., Nierenkrebs-Patient seit 2021



REZEPT: Zucchini cremesuppe

Zutaten:

20g Zwiebel
80g Zucchini
10g Rapsöl
100 ml Gemüsebrühe
75 ml Fortimel Compact 2.4 Neutral
Salz, Pfeffer, Petersilie
etwas Essig (ca. 1 Espressolöffel)

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und zerkleinern, in Öl anbraten.
Die Zucchini waschen, in Würfel schneiden und kurz mitbraten.
Danach mit Gemüsebrühe aufgießen und das Gemüse weich dünsten.
Zum Schluss mit Fortimel Compact 2.4 Neutral aufgießen, würzen und alles mit dem Stabmixer cremig aufmixen.

Variation: Anstatt Zucchini kann auch Sellerie, Karotte, Kürbis etc. verwendet werden.

Gut bei
Appetitlosigkeit,
Gewichtsverlust,
Mangelernährung



Quelle: Nutricia GmbH



REZEPT: Rahmgeschnetzelttes

Zutaten:

20g Zwiebel
10g Rapsöl
120g Kalbfleisch, mager
40g Paprika, grün
50ml Gemüsebrühe
50ml Fortimel Compact 2.4 Neutral
30g Crème fraîche
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, klein schneiden und kurz in Öl anbraten.

Danach das klein geschnittene Fleisch dazugeben und ebenfalls gut anbraten. Wenn das Fleisch gar ist, mit Gemüsebrühe aufgießen und mit den Paprikastücken (in feine Streifen oder Würfel geschnitten) unter Rühren weich dünsten.

Zum Schluss Fortimel Compact 2.4 Neutral und Crème fraîche hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gut bei
Appetitlosigkeit,
Gewichtsverlust,
Mangelernährung



Quelle: Nutricia GmbH



REZEPT: Himbeereis

Zutaten:

150g Himbeeren (tiefgekühlt)
50ml Fortimel Compact 2.4 Neutral
25ml Schlagsahne
25g Puderzucker

Zubereitung:

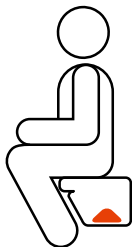
Die Himbeeren aus dem Tiefkühler nehmen und in ein hohes Gefäß geben, 5 Minuten antauen lassen. Danach Fortimel Compact 2.4 Neutral und die Schlagsahne sowie den Puderzucker zugeben und mit dem Stabmixer cremig aufschlagen.

Mit Schlagsahne garniert servieren.

Gut bei
Appetitlosigkeit,
Gewichtsverlust,
Mangelernährung



Quelle: Nutricia GmbH



Meine Behandlung wurde umgestellt. Seitdem leide ich unter starker Verstopfung. Was kann ich dagegen tun?

Einige der zielgerichteten Medikamente gegen Nierenkrebs lösen Durchfall aus, andere dagegen führen zu einer Verstopfung. Auch dies ist nicht angenehm. Kleine Veränderungen in Ihren Ernährungsgewohnheiten können hier eventuell Linderung bringen.



Setzen Sie vermehrt auf ballaststoffreiche Kost: Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Müsli, Gemüse, Salat, Obst, aber auch geschrotete Leinsamen können die Stuhlfrequenz erhöhen. Denken Sie jedoch daran, gerade bei ballaststoffreicher Kost, ausreichend zu trinken. 2-3 Liter am Tag sollten es schon sein. Bei Verstopfung können Sie gerne Kaffee, stark kohlenensäurehaltiges Wasser oder Säfte und Schorlen mit Sauerkirschen, Johannisbeeren, Himbeeren oder Holunder einsetzen. Auch Gemüsesäfte wie beispielsweise Sauerkrautsaft können ausprobiert werden.

Was Großmutter schon wusste: Dörropflaumen und Pflaumensaft können abführend wirken. Probieren Sie es mit täglich 2-3 Stück des getrockneten Obstes. Besonders gut ist die Wirkung, wenn die trockenen Pflaumen am Abend zuvor in Wasser eingelegt werden. Am nächsten Morgen können Sie diese zusammen mit der Flüssigkeit mit Kefir, Quark, Joghurt oder Haferflocken verzehren. Wenn Sie keine Pflaumen mögen, können Sie auch anderes Dörrobst probieren. Fangen Sie bitte mit kleinen Mengen an und essen Sie nach und nach mehr. Gerade zu Beginn kann das Trockenobst nämlich zu Blähungen führen.

Wie auch bei Durchfällen können Lebensmittel mit probiotischen Milchsäurebakterien wie zum Beispiel Joghurt den Stuhlgang normalisieren. Besonders gut soll hier Buttermilch wirken: Einfach mal ausprobieren und ein Glas genießen.



PATIENTENZITAT

„Unter den bisherigen Therapien hatte ich immer mit Durchfall zu kämpfen – das kennt man ja mittlerweile. Nachdem aber die Medikamente gewechselt wurden hatte ich plötzlich Verstopfung. Das war mir völlig neu. Zuerst wusste ich nicht so recht, wie ich damit umgehen sollte.

Die Nebenwirkungsdatenbank des Nierenkrebs-Netzwerks Deutschland brachte schließlich Abhilfe. Dort gibt es zahlreiche Tipps – auch gegen Verstopfung. Was mir am besten hilft, ist gleich nach dem Aufstehen ein großes Glas warmes Wasser zu trinken, gegebenenfalls mit einem gestrichenen Teelöffel Kochsalz oder Karlsbader Salz versetzt, ersatzweise mit 1 Teelöffel Bienenhonig. Je nach Stimmung trinke ich „mein“ Wasser mal salzig, mal süß.

Auch mache ich jeden Morgen eine Bauchmassage im Bett. Dabei wird der Bauch etwa 10 Minuten langsam in kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn massiert.“

Paula B., Nierenkrebs-Patientin seit 2014



Wichtig:

Vorsicht bei der Einnahme von Quell- und Ballaststoffen zusammen mit Krebs-Medikamenten

Auch Quellstoffe und Nahrungsergänzungsmittel mit hohem Ballaststoffgehalt können eine Verstopfung lindern. Einige Beispiele für derartige Stoffe sind Flohsamen, Guar(kern)mehl, Methylcellulose und Heilerde. Bitte lassen Sie aber unbedingt ausreichend Zeitabstand zwischen der Tabletteneinnahme und dem Verzehr von derartigen Quell- und Ballaststoffen (mind. 6 Stunden), da sonst die Wirkung Ihrer Medikamente eingeschränkt werden könnte.



PATIENTENZITAT

Sehr unangenehme Blähungen

„Die Medikamente verursachen bei mir leider immer wieder Blähungen. Ein Thema, das mir wirklich unangenehm und peinlich ist. Manchmal war es so schlimm, dass ich mich gar nicht mehr unter Menschen traute. Es hat mich einige Überwindung gekostet, das Problem bei meinem Arzt anzusprechen. Aber zum Glück habe ich es dann doch getan und er konnte mir gute Tipps geben. Ich kann nur jedem raten, Nebenwirkungen immer ganz offen anzusprechen – egal wie peinlich sie auch scheinen.“

Elisabeth P.,
Nierenkrebs-Patientin seit 2019

Blähungen - was kann ich dagegen tun?

Wer unter Blähungen (Meteorismus) leidet, sollte stark blähende Speisen meiden. Dazu gehören:

- Lauch- und Zwiebelgewächse wie Zwiebeln, Knoblauch, Porree,
- alle Arten von Kohlgemüse (Brokkoli, Weiß- und Rotkohl, Blumenkohl etc.),
- Hülsenfrüchte (zum Beispiel rote und braune Bohnen, Linsen, getrocknete Erbsen), Maiskörner, Salatgurken und frisches Roggenbrot.
- Auch einige Obstsorten und deren Fruchtsäfte wie Äpfel, Weintrauben und Rosinen, Pflaumen, Mirabellen können blähend wirken.

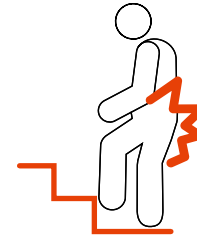


Wichtig ist, dass es große individuelle Unterschiede bei der Verträglichkeit gibt: Beobachten Sie Ihre Reaktion auf verschiedene Lebensmittel und streichen Sie diejenigen, die Sie nicht vertragen einfach von Ihrem Speiseplan. Nehmen Sie sich mehr Zeit zum Essen, essen Sie langsam und kauen Sie alle Speisen gut. Auch alte Hausmittel wie das Würzen mit Kümmel oder das Trinken von Fenchel- oder Anis-Fenchel-Kümmeltee, haben sich seit Jahrzehnten bei Blähungen bewährt. Bei akuten Krämpfen kann eine Wärmflasche auf dem Bauch oft Abhilfe schaffen. Auch können Sie sich auch von einem ausgebildeten Masseur oder Physiotherapeuten zeigen lassen, wie sie eine Bauchselbstmassage durchführen können.

Kann ich durch gezielte Ernährung meine Müdigkeit (Fatigue) mildern?

Viele Patienten fühlen sich durch ihre Krebserkrankung und die verabreichte Therapie müde und kraftlos. Hält dieser Erschöpfungszustand über einen längeren Zeitraum an, spricht der Arzt von der so genannten Fatigue. Sollte das auch bei Ihnen der Fall sein, können Sie die folgenden Tipps ausprobieren:

- Vermeiden Sie große und besonders fettreiche Mahlzeiten, da diese schwer verdaulich sind und somit eine Müdigkeit nach dem Essen begünstigen können.
- Kleinere Mahlzeiten und Snacks über den Tag verteilt werden besser vertragen und geben immer wieder einen kleinen Kraftschub.
- Versuchen Sie außerdem Ihren Tagesablauf an Ihre körperliche Belastbarkeit anzupassen. Planen Sie auch tagsüber regelmäßige Entspannungsphasen ein.
- Ein leichtes körperliches Übungsprogramm oder Sport können die Leistungsfähigkeit schrittweise aufbauen und die Müdigkeit vertreiben.
- In der Naturheilkunde kommen bei Erschöpfung und Müdigkeit traditionell Ginseng, Ginkgo und die Taiga-Wurzel zum Einsatz. Da diese Substanzen jedoch zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten (zum Beispiel Blutgerinnungshemmern, Antidepressiva) führen können, sollten Sie eine Einnahme unbedingt vorher mit Ihrem Arzt besprechen.
- Eventuell kann es auch hilfreich sein, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Die Online-Selbsthilfegruppe tumorbedingte Fatigue bietet regelmäßige Online-Treffen für Betroffene an. Weitere Informationen gibt es hier: www.fatigue-selbsthilfe.de





PATIENTENZITAT



„Müdigkeit - Fatigue wie mein Arzt es nennt, war zu Beginn meiner Erkrankung und Behandlung ein großes Problem für mich. Es gab Tage, da kam ich kaum aus dem Bett. Klar, zuerst dachte ich, gönn Dir die Ruhe, vielleicht braucht Dein Körper das jetzt. Aber irgendwann hatte ich genug davon. Das konnte es doch nicht sein. Sollte ich mich von nun an immer müde und erschöpft durch den Tag kämpfen? Ein Sportprogramm für Krebspatienten in meiner Klinik brachte die Lösung. Mein Arzt gab mir den Tipp dazu. Also raffte ich mich auf und ging hin. Und das war gut so. Seit ich mich regelmäßig bewege, ist die Fatigue wesentlich weniger geworden. Ich sage jetzt nicht, dass es nicht auch Tage gibt, an denen nach wie vor buchstäblich nichts geht. Aber es geht mir viel besser als zuvor.“

Michael G., Nierenkrebs-Patient seit 2012

Nachts leide ich häufig unter Muskelkrämpfen. Was kann ich dagegen tun?

Nächtliche Muskelschmerzen werden häufig durch Magnesiummangel ausgelöst. Achten Sie daher auf eine ausreichende Zufuhr magnesiumhaltiger Lebensmittel wie Soja- oder Vollkornprodukte. Möglich ist auch eine vorsichtige Unterstützung mit Magnesiumtabletten bis zu 350mg pro Tag. Sollten Muskelschmerzen, Krämpfe oder Kribbel- und Unruhegefühl in den Beinen über längere Zeit anhalten, sprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt.

Wie kann ich starke Schwankungen im Blutzuckerspiegel vermeiden?

Der Blutzuckerspiegel wird normalerweise von der gesunden Bauchspeicheldrüse durchgehend bedarfsgerecht reguliert. Chronische Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse (zum Beispiel Diabetes), aber auch eine aktive Tumorerkrankung sowie bestimmte Medikamente können den Blutzuckerspiegel aus dem Lot bringen. Weil ein häufig oder dauerhaft überhöhter Blutzucker ungünstig für die Körperabwehr und Widerstandskraft ist und möglicherweise sogar das Tumorwachstum fördern kann, sollte die Blutzuckereinstellung beachtet und immer ein möglichst normähnlicher Spiegel angestrebt werden. Dies ist meist nur über eine Medikamenteneinnahme zu erreichen. Trotzdem kann die Ernährung hier unterstützend wirken.

- Essen Sie über den Tag verteilt mehrere kleinere Mahlzeiten, anstatt nur drei Hauptmahlzeiten, dies führt zu einem geringeren Anstieg von Zucker im Blut.
- Meiden Sie große Mengen freier Kohlenhydrate, also Zucker und stark gesüßte Speisen und bevorzugen Sie Vollkornprodukte in Form von Brot, Nudeln, Reis oder Müsli.
- Auch Gemüseprodukte führen zu geringeren Zuckeranstiegen im Blut als stärke- und weißmehlhaltige Lebensmittel wie Kartoffeln, Weißbrot und Reis oder Nudeln aus hellem Mehl.
- Ganz wesentlich ist, dass regelmäßige körperliche Bewegung zu einer erheblichen und langanhaltenden Verbesserung des Blutzuckerspiegels führt. Dies wird verursacht durch einen trainingsbedingten besseren Zuckerabstrom in die Körpergewebe und eine Verbesserung der Stoffwechselsituation in allen Organen.

Sollte Ihr Blutzucker dauerhaft zu hoch liegen, so besprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt medikamentöse Gegenmaßnahmen.



Nützliche Links

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Seit ihrer Gründung im Jahr 1953 beschäftigt sich die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. mit allen auf dem Gebiet der Ernährung auftretenden Fragen und stellt Forschungsbedarf fest. Sie unterstützt die ernährungswissenschaftliche Forschung ideell, informiert über neue Erkenntnisse und Entwicklungen und macht diese durch Publikationen und Veranstaltungen verfügbar. **www.dge.de**

Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM)

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V. (DGEM) ist eine multidisziplinäre Vereinigung aller Berufsgruppen, die sich mit Ernährungsmedizin befassen. Sie hat sich zur Aufgabe gemacht, die wissenschaftlichen und praktischen Belange auf dem Gebiet der Ernährungsmedizin und Stoffwechselforschung zu fördern. **www.dgem.de**

Berufsverband Oecotrophologie (VDOE)

Der VDOE setzt sich seit 45 Jahren als berufspolitische Vertretung der Oecotrophologen, Haushalts-, Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftler (mit einem Diplom, Bachelor oder Master als Studienabschluss) in Deutschland für die Interessen seiner Mitglieder ein. Vorrangiges Ziel dabei ist, Arbeitsgebiete für Oecotrophologen zu erschließen und ihren qualifikationsgerechten Einsatz zu sichern. Der VDOE arbeitet unabhängig und ohne Verfolgung wirtschaftlicher Ziele. **www.vdoe.de**

Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V. (VDD)

Der VDD ist der größte Berufsverband für Experten der Diättherapie und Ernährungsberatung und der einzige Berufsverband für Diätassistenten in Deutschland. Hier finden Sie alle wichtigen Informationen, News und Wissenswerte rund um den Beruf der Diätassistentin / des Diätassistenten, um Beruf, Berufspolitik, Praxis und Forschung. **www.vdd.de**

Verband für Ernährung und Diätetik (VFED)

Im Februar 1992 gründeten Diätassistenten, Diplom Oecotrophologen und Mediziner den „Verein zur Förderung der gesunden Ernährung und Diätetik (VFED) e.V.“ als Fachverband für alle im Bereich der Ernährung und Diätetik Arbeitenden und Interessierten. Im Jahr 2000 erfolgte durch die Mitgliederversammlung eine Namensänderung in „Verband für Ernährung und Diätetik (VFED) e.V.“. **www.vfed.de**

Bund der Ernährungsmediziner, Schwerpunktpraxen Ernährungsmedizin (BDEM)

Der Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM) ist ein Zusammenschluss von Ernährungsmedizinerinnen zur Wahrung, Förderung und Vertretung der berufspolitischen und sonstigen Belange. Eine vorrangige Aufgabe des Bundesverbandes ist es, die berufliche Fort- und Weiterbildung der Ernährungsmediziner zu fördern und die Mitglieder in der Erfüllung ihrer ärztlichen und wissenschaftlichen Aufgaben zu beraten, zu unterstützen und selbst tätig zu werden. **www.bdem.de**

Deutsche Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater e.V. (QUETHEB)

Seit der Gründung, bemüht sich QUETHEB e. V. erfolgreich um die Qualitätssicherung in der Ernährungstherapie und -beratung, um eine Abgrenzung qualifizierter Ernährungsfachkräfte von unseriösen Beratungskräften zu ermöglichen. **www.quetheb.de**

Was essen bei Krebs

was-essen-bei-krebs.de ist ein Projekt des gemeinnützigen Vereins Eat What You Need e.V. in Kooperation mit dem Comprehensive Cancer Center am Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität München. was-essen-bei-krebs.de will ein seriöses Gegengewicht zu Fehlinformationen im Internet darstellen und wirklich fundierte und praxisnahe Empfehlungen bieten. **www-was-essen-bei-krebs.de**



Nierenkrebs-Netzwerk Deutschland e.V.: Organisation für Patienten mit Nierenkrebs

Das „Nierenkrebs-Netzwerk“ ist eine gemeinnützige Organisation von Patienten für Patienten. Unser Ziel ist es die Informations-, Behandlungs- und Forschungssituation für Patienten mit der Diagnose Nierenkrebs zu verbessern. Der Verein arbeitet professionell mit medizinischen Fachkräften, der forschenden Industrie, Krankenkassen, der Patienten-/Selbsthilfeszene und anderen Vertretern des Gesundheitssystems weltweit zusammen. Wir wollen so dazu beitragen, die Überlebens- und Lebenssituation unserer Patienten zu verbessern.

Die wichtigsten Bereiche hierbei sind:

- die Betroffenen zu informieren,
- die Interessen der Patienten zu vertreten,
- die Behandlungsqualität zu optimieren,
- die Forschung zu unterstützen,
- den Erkrankten und deren Begleitern Zuversicht zu geben.

Nierenkrebs-Netzwerk Deutschland e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, ohne Einflussnahme Dritter. Er finanziert sich durch Fördermitgliedschaften, Privatspenden, Firmenspenden, Sponsoring, Benefizaktivitäten sowie Mitarbeit in EU-geförderten Projekten.

Angebote & Services des Vereins (Auszug):

- Information und Unterstützung von Betroffenen schriftlich und telefonisch
 - Regionale Nierenkrebs-Patientengruppen
 - Unterstützung bei Gruppen-Neugründungen
 - Informationstage/Vorträge für Betroffene
 - Webauftritt www.nierenkrebs-netzwerk.de
 - Online Gruppen für Betroffene und Angehörige, Psychoonkologische Online-Gruppe
 - Newsletter: WissensWert
 - Informationen zum Therapie- und Nebenwirkungsmanagement
 - Vertretung der Patientenstimme in verschiedenen Gremien (S3-Leitlinien, Kommission zur Zertifizierung Uro-Onkologischer Zentren)
 - Diverse Broschüren:
 - Patientenpass
 - Therapie-Tagebuch
 - Fragenkatalog
- und vieles mehr...



IKCC International Kidney Cancer Coalition

Die Internationale Kidney Cancer Coalition (IKCC) ist ein unabhängiges internationales Netzwerk von Patientenorganisationen, die sich für Menschen mit Nierenkrebs einsetzen. Das Nierenkrebs-Netzwerk Deutschland ist einer der Hauptinitiatoren und Partnerorganisation dieser Vereinigung.

Mehr Informationen (auf Englisch)
unter: www.IKCC.org

Danksagung

Wir danken Viktoria Mathies, Ernährungswissenschaftlerin, Universitätsklinikum Jena, für die fachliche Unterstützung bei der Erstellung dieser Broschüre.

Wir danken den forschenden Unternehmen für die Unterstützung dieses Projektes. Wir weisen hierbei ausdrücklich darauf hin, dass diese Unternehmen keinerlei Einfluss auf Ziele, Konzeption, Inhalte, Vorbereitung, Durchführung oder Nachbereitung dieser Projekte haben. Die Kooperation des Vereins Nierenkrebs-Netzwerks Deutschland e.V. mit kommerziellen Unternehmen erfolgt nach jederzeit einsehbaren Richtlinien und dem FSA-Kodex.



Disclaimer

Diese Broschüre ist ein kostenloses Informationsangebot des gemeinnützigen Vereins Nierenkrebs-Netzwerk Deutschland e.V.

(V.i.S.d.P. Sigrid Spitznagel, Karin Kastrati).

2. Auflage, April 2024

ACHTUNG! Wir sind Patienten, Angehörige, Redakteure und freiwillige Mitarbeiter – keine Ärzte! Die Informationen dieser Broschüre dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Der Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen. Wir haben versucht, diese Broschüre mit größtmöglicher Sorgfalt zu erstellen – dennoch sind Irrtümer und Änderungen möglich. Das ist menschlich! Hierfür übernehmen Herausgeber, Vorstand, Vereinssprecher, Redakteure, Beiräte, Fremd-Autoren und Gestalter keine Haftung.

Sollten Sie Irrtümer finden oder Änderungen wünschen, machen Sie bitte die Redaktion unmittelbar darauf aufmerksam: info@nierenkrebs-netzwerk.de

Vielen Dank!

Vereinssitz

Nierenkrebs-Netzwerk
Deutschland e.V.
Untergasse 36
61200 Wölfersheim

Tel.: +49 (0) 800 5885 800

www.nierenkrebs-netzwerk.de
info@nierenkrebs-netzwerk.de

 facebook: NierenkrebsNetzwerk
 Instagram: nierenkrebs_netzwerk

Mitgliedschaft / Spenden

Durch eine Mitgliedschaft (Jahresbeitrag mind. 50 Euro) oder eine Spende unterstützen Sie unsere Arbeit für alle Betroffenen.

Spenden-/Bankkonto:

Postbank Frankfurt Main
IBAN: DE 49 5001 0060 0989 5186 09
SWIFT-BIC: PBNKDEFF

Bitte geben Sie bei Spenden Ihre komplette Adresse auf dem Überweisungsträger an, damit wir Ihnen eine Spendenbescheinigung für Ihre Steuerunterlagen zusenden können.

Vielen Dank!

