

Berliner
Krebsgesellschaft e.V.

Durch Wissen zum Leben

Unterstützende Ernährungstherapie

bei Krebserkrankungen



Herausgeber:

Berliner Krebsgesellschaft e.V.
Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin
Telefon (030) 2 83 24 00
info@berliner-krebsgesellschaft.de
www.berliner-krebsgesellschaft.de

1. Auflage, April 2015, Berlin

Text und fachliche Beratung:

Erarbeitet unter Mitwirkung des Kompetenznetzwerks Enterale Ernährung und weiteren Unterstützern aus der ernährungsmedizinischen und onkologischen Versorgung (siehe Seite 31)

Über die Berliner Krebsgesellschaft

Die Berliner Krebsgesellschaft ist für krebsbetroffene Menschen der Ansprechpartner vor Ort. Kostenfreie persönliche Beratung, direkte Hilfe und weitreichende Unterstützung für Patienten und Angehörige sind die Kernaufgaben der gemeinnützigen Organisation. Weitere wichtige Aufgaben sind Aufklärung und Information der Berliner Bevölkerung sowie Förderung der Krebsforschung und der ärztlichen Weiterbildung. Der gemeinnützige Verein ist seit über 60 Jahren für das Wohl krebserkrankter Menschen in Berlin tätig und finanziert sich ausschließlich über Erbschaften und Spenden. Ziel der Berliner Krebsgesellschaft ist es, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und ihre Heilungschancen zu erhöhen.

Die Broschüre richtet sich an betroffene Erwachsene, Angehörige und Interessierte. Für betroffene Kinder und Jugendliche gelten andere Ernährungsempfehlungen. Sie sollten in jedem Fall eine Ernährungsfachkraft konsultieren.

Die Broschüre orientiert sich an den aktuellen ernährungsmedizinischen Leitlinien und wurde unter Mitwirkung ausgewiesener Experten auf ihre inhaltliche Richtigkeit überprüft. Sie übernimmt jedoch keine Haftung für die Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Inhalte und ersetzt auf keinen Fall den Arztbesuch oder das Gespräch mit dem Arzt.

Bildnachweise

Berliner Krebsgesellschaft e.V.: Seiten 5,17; Diätverband e.V.: Titel, Seiten 6, 15, 16, 17, 20, 21; Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: Seite 8; Fotolia: Titel, 10, 11, 17, 24



Über das Kompetenznetzwerk Enterale Ernährung

Was ist das Kompetenznetzwerk Enterale Ernährung?

Das Kompetenznetzwerk Enterale Ernährung ist ein strukturoffenes und ehrenamtliches Expertennetzwerk, das 2011 vom Diätverband (Bundesverband der Hersteller von Lebensmitteln für eine besondere Ernährung e.V.) initiiert wurde. Ziel des Netzwerks ist es, im interdisziplinären Austausch mit Ärzten, Fach- und Pflegekräften sowie Patientenorganisationen die ernährungstherapeutische Versorgung von Patienten über die Sektorengrenzen zu verbessern.

Wer sind die Partner im Kompetenznetzwerk Enterale Ernährung?

Zu den Partnern des Netzwerks zählen Experten aus relevanten medizinischen Fachgesellschaften, den Fachbereichen niedergelassene Ernährungsmedizin, Ernährungsphysiologie, Stoffwechselstörungen, Pädiatrie, Gastroenterologie, Chirurgie und Geriatrie sowie dem Bundesverband der Diätassistenten (VDD) und Patientenvertretern für seltene Stoffwechselerkrankungen. Dem Netzwerk ist sehr an der fachlichen Unabhängigkeit der Partner gelegen, weshalb die Zusammenarbeit der Partner ehrenamtlich und ohne Vergütung erfolgt.

Welche Ziele verfolgt das Kompetenznetzwerks Enterale Ernährung?

Schwerpunkt der Netzwerkaktivitäten ist zum einen die Förderung des fachübergreifenden Dialogs durch eine verstärkte interdisziplinäre Vernetzung. Zum anderen setzt sich das Netzwerk für mehr Information und Aufklärung von Patienten, Angehörigen, Ärzten und Fachkräften über die Bedeutung der Ernährungstherapie ein.

Die Experten aus den unterschiedlichen Fach- und Versorgungsbereichen und die unterstützenden Berater hoffen, Ihnen mit der Broschüre praktische und leicht verständliche Informationen rund um das Thema Ernährung bei Krebs geben zu können.

Vorwort 5

Diagnose Krebs
 Was heißt das für mich und meine Ernährung? 6

Normale Ernährung – Herkömmliche Lebensmittel und Getränke
 Was beinhaltet eine vollwertige Ernährung? 8
 Wie kann ich Defizite und Nährstoffmängel ausgleichen? 9
 Was kann ich bei Nebenwirkungen oder ungewolltem Gewichtsverlust tun? 10
 Was kann ich tun wenn die normale Ernährung nicht mehr ausreicht? ... 12
 Wie sollte ich mich vor bzw. nach einem operativen Eingriff ernähren? ... 13
 Gibt es eine „Krebsdiät“? 14

Enterale Ernährung – Trink- und Sondennahrungen
 4 Enterale Ernährung – Was ist das eigentlich? 15
 Welche Produktarten gibt es und wie kann ich sie verwenden? 17
 Warum ist eine Ernährung mit Trinknahrungen hilfreich? 18
 Was muss ich beachten, wenn ich mich mit Trinknahrungen ernähre? ... 19
 Wie bekomme ich die richtige Trinknahrung? 20
 Was sind Sondennahrungen? 21

Parenterale Ernährung – Ernährungslösungen
 Was beinhaltet die parenterale Ernährung? 22
 Welche Möglichkeiten zur parenteralen Ernährung gibt es heute? 23
 Was sollte ich über die parenterale Ernährung wissen? 23

Informationen und Rat
 An wen kann ich mich mit welcher Frage wenden? 24
 Adressen und Ansprechpartner 25
 Glossar 28
 Anhang: Gewichtserfassungskarte 30

Autoren 31



Liebe Leserin, lieber Leser,

mit der Diagnose Krebs verbinden wir zunächst einmal Angst, Angst vor der Zukunft, vor dem Verlust von Lebensqualität und der Endlichkeit des Lebens. Untersuchungen, belastende Therapien und Nebenwirkungen der Erkrankung verändern unser gesamtes Leben. Dazu zählt auch unsere Ernährung.

Ein guter Ernährungszustand ist bei der Behandlung von Krebs sehr wichtig. Krebsbedingte Beschwerden oder Therapie-Nebenwirkungen, etwa Schluckstörungen oder Appetitlosigkeit, führen häufig zu Problemen bei der Nahrungsaufnahme. Dies kann nicht nur den Therapieerfolg negativ beeinflussen, sondern führt vor allem zu einem Verlust von Lebensfreude, Genuss und Entspannung. Viele Betroffene fragen sich daher:

- Wie kann ich mich ernähren?
- Was kann ich gegen Gewichtsverlust tun?
- Wie kann ich Defizite und Nährstoffmängel ausgleichen?

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen zeigen, welche verschiedenen Ernährungsmöglichkeiten es gibt, was Sie selbst tun können und wann Sie weiterführende Unterstützung in Anspruch nehmen sollten. Mit praktischen Alltagstipps zeigen wir Ihnen Lösungen zu möglichen Problemen auf, möchten aber auch Angehörigen eine Hilfestellung bieten und Fachkräften aus anderen Bereichen die Thematik näher bringen.

Besonderer Dank gilt an dieser Stelle den Partnern des Kompetenznetzwerks Enterale Ernährung und den unterstützenden Beratern, deren fachlicher Input und Expertise von unschätzbarem Wert für die Erstellung der Broschüre war.

Prof. Dr. med. Dr. h. c. Peter M. Schlag
 Vorsitzender der Berliner Krebsgesellschaft e.V.

Was heißt das für mich und meine Ernährung?

Eine vollwertige, ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen und kann so einen guten Allgemeinzustand entscheidend beeinflussen. Bei einer Krebserkrankung kann diese Versorgung durch tumorbedingte Veränderungen im Körper und/oder Nebenwirkungen der Krebstherapie gestört sein. Deshalb sollte eine professionelle ernährungstherapeutische Begleitung möglichst von Anfang an erfolgen.

Grund dafür ist beispielsweise die Tumorerkrankung selbst, die den Stoffwechsel so beeinflusst, dass der Körper noch mehr Energie benötigt. Aber auch begleitende Symptome der Krebstherapie wie Übelkeit, Durchfall und Schluckstörungen können Ursachen für eine unzureichende Nährstoffaufnahme sein. Dies kann zu einem ungewollten Gewichtsverlust führen, der wiederum den Krankheitsverlauf und Therapieerfolg ungünstig beeinflussen kann. Ein ungewollter Gewichtsverlust kann in jedem Stadium der Krebserkrankung und unabhängig vom Ausgangsgewicht – also auch bei bestehendem Übergewicht – auftreten. Da mit dem Gewichtsverlust auch Muskelmasse verloren geht, fühlen sich Krebspatienten oft müde und abgeschlagen. Sie sollten deshalb mehr Eiweiß zuführen und sich regelmäßig bewegen, um den Erhalt der Muskulatur zu unterstützen.

6

Besonders zu beachten ist, dass Sie ...

- ... bei ungewolltem Gewichtsverlust und/oder zusätzlichen Beschwerden wie etwa Durchfall und Appetitlosigkeit neben einer ärztlichen Beratung auch eine Beratung durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft in Anspruch nehmen.
- ... sich während der Krebsbehandlung regelmäßig wiegen und Ihren Gewichtsverlauf mit Ihrem behandelnden Arzt oder einer Pflegefachkraft besprechen.



„Eine unterstützende Ernährungstherapie bei Krebserkrankungen kann Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität verbessern.“ – K. Paradies

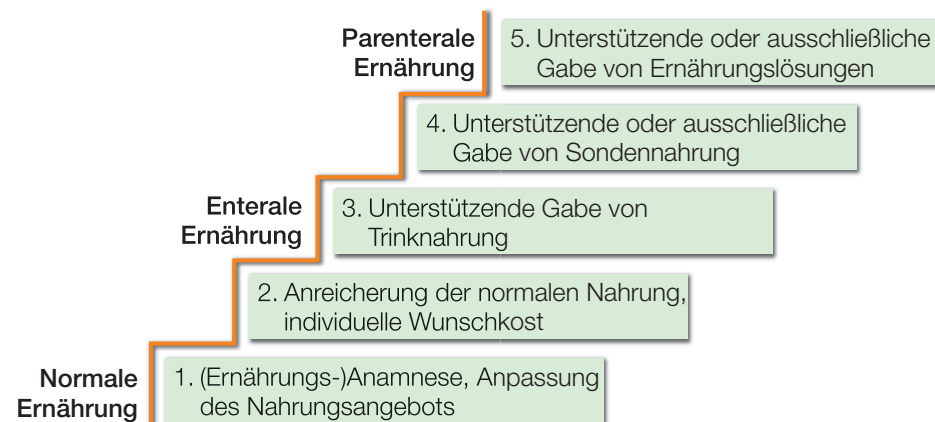
Wichtig ist aber nicht zu vergessen, dass die Ernährung auch unser Leben mitbestimmt. Appetitlosigkeit, Abneigungen gegenüber bestimmten Lebensmitteln und Getränken, Schmerzen und Verdauungsprobleme führen häufig dazu, dass die Nahrungsaufnahme an sich schon erschwert wird.

Essen ist aber mehr als nur reine Nahrungsaufnahme, es bedeutet auch Genuss, Spaß, Zusammensein, Wohlbefinden und Bedürfnisbefriedigung. Ein guter Ernährungszustand hilft nachweislich den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen, den Therapieerfolg zu steigern und die Lebensqualität zu verbessern. Eine unterstützende individuelle Ernährungstherapie mit dem Ziel einem ungewollten Gewichtsverlust vorzubeugen bzw. den Ernährungszustand zu stabilisieren ist daher wichtig und gehört zur Tumortherapie dazu.

„Der Ernährungszustand sollte schon zu Beginn der Krebsbehandlung so gut wie möglich sein – scheuen Sie sich also nicht, bei körperlichen Veränderungen frühzeitig einen Arzt aufzusuchen.“ – Prof. Dr. J.G. Wechsler

Die Auswahl der jeweiligen Ernährungsform ist abhängig vom individuellen Gewicht, der Therapieform, den vorliegenden Beschwerden und der Möglichkeit zur Nahrungsaufnahme. Man folgt dabei dem **Stufenschema der Ernährungstherapie**:

7



Grundsätzlich sollte so lange wie möglich eine vollwertige Ernährung mit normalen Lebensmitteln im Vordergrund stehen, wobei sich die einzelnen Stufen jedoch nicht ausschließen, sondern miteinander kombinieren lassen. In den nachfolgenden Kapiteln finden Sie detaillierte Informationen zu jeder Stufe.

Was beinhaltet eine vollwertige Ernährung?

Vollwertige Ernährung bedeutet abwechslungsreiche Mischkost. Diese beinhaltet viel Obst und Gemüse, aber auch Milch- und Vollkornprodukte, Fisch, Fleisch und Eier.

Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) dient als Wegweiser für eine vollwertige Ernährung. Er teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein und erleichtert so die tägliche Lebensmittelauswahl. Je größer ein Kreissegment ist, desto größere Mengen sollten täglich aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten sparsam verwendet werden. Für eine abwechslungsreiche Ernährung sollte die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen genutzt werden.

1. Getreideprodukte
2. Gemüse, Salat
3. Obst
4. Milch und Milchprodukte
5. Fleisch, Fisch und Eier
6. Öle und Fette
7. Getränke



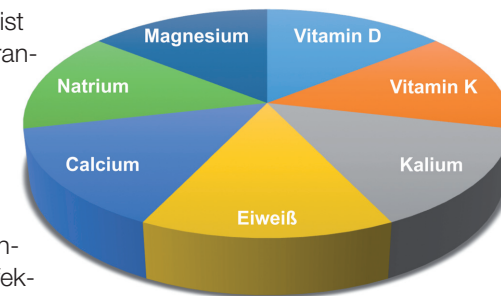
Insgesamt soll der Körper ausreichend mit Nährstoffen und Energie versorgt werden.

Diese Empfehlungen richten sich prinzipiell an gesunde Menschen, d. h. an Patienten, die weder an einer Ernährungsstörung noch an einer akuten in Behandlung befindlichen Krebserkrankung leiden.

*„Falls Sie Beschwerden haben, wie etwa Durchfall oder Schluckstörungen, können die Empfehlungen meist nicht mehr umgesetzt werden und es müssen Alternativen gefunden werden, um den Nährstoffbedarf zu decken.“
– B. Simmich*

Wie kann ich Defizite und Nährstoffmängel ausgleichen?

Eine angemessene Nahrungszufuhr ist wichtig, um die Energiezufuhr zu garantieren, aber auch um den täglichen Bedarf an Nährstoffen zu decken. Probleme bei der Nahrungsaufnahme hängen daher eng zusammen mit einer fehlenden Zufuhr von Eiweiß, Vitaminen und Spurenelementen, was wiederum das Risiko für Infektionen und körperliche Schwäche erhöht.



Diese Nährstoffmängel lassen sich mit Hilfe der natürlichen Nahrung ausgleichen:

- Eiweiß:** Mageres Fleisch, Fisch (z. B. Lachs, Heringsfilet, Heilbutt), Speisequark, Eier, Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen, Linsen)
- Kalium:** Kartoffeln, Broccoli, Blumenkohl, Spinat, Möhren, Bananen, Äpfel, Avocados, Aprikosen, Honigmelonen
- Calcium:** Milch, Joghurt, Vollkornbrot, Broccoli, Käse, calciumreiches Mineralwasser
- Vitamin K:** Gemüse, Eigelb, Käse, Leber
- Vitamin D:** Margarine, Milchprodukte, Eigelb, Kalbfleisch, Fettfische
- Magnesium:** Vollkornreis und -nudeln, Mandeln, Walnüsse, Hülsenfrüchte, Sonnenblumenkerne, Kakao, Himbeeren, Bananen, Kiwis, Spinat, Mais, Mineralwasser
- Natrium:** Schwarze Oliven, dunkelgrünes Blattgemüse, Salz, Sojasoße, Salami, Käse, Schinken

Was kann ich bei Nebenwirkungen oder ungewolltem Gewichtsverlust tun?

Bei Ernährungsproblemen oder Therapienebenwirkungen ist eine vollwertige Ernährung oftmals gar nicht mehr möglich. Stattdessen sollten Sie versuchen, so viele Nährstoffe wie möglich aufzunehmen, um eine Mangelernährung zu vermeiden. Die konkreten Ernährungsempfehlungen richten sich nach den jeweiligen Beschwerden. Zertifizierte Ernährungsfachkräfte unterstützen Sie hierbei, indem Sie eine Ernährungsanamnese erstellen und Ihnen individuelle Tipps zur Umstellung Ihrer Ernährung geben. Als Ernährungsfachkraft bezeichnet man die anerkannten Berufsgruppen Diätassistenten und Oecotrophologen (siehe Glossar).

Empfehlungen bei Schluckstörungen / Entzündung der Schleimhäute

- Trinken Sie häufig kleinere Mengen.
- Essen Sie breiige Kost, z. B. Cremesuppe.
- Versuchen Sie, Flüssigkeit, gefroren in Form von Eiswürfeln oder Sorbets, zu sich zu nehmen.
- Vermeiden Sie Lebensmittel, die die Schleimhaut reizen, wie etwa scharfe Gewürze, säurehaltige Lebensmittel oder salzige Speisen.
- Achten Sie auf Ihre Mundhygiene. Benutzen Sie eine fluoridreiche Zahnpasta, um Zahnfäule zu vermeiden. Zur Beruhigung der Schleimhäute eignen sich spezielle, alkoholfreie Mundspülungen.



Empfehlungen bei Mundtrockenheit / Geschmacksveränderungen

- Spülen Sie vor dem Essen den Mund mit Wasser oder Kräutertee aus.
- Getränke mit Bitterstoffen oder Zitronenaroma können helfen, den Speichelfluss anzuregen.
- Geben Sie bei übermäßig süßem oder fadem Geschmack Zitrone hinzu.
- Marinieren Sie Fleisch mit Salatdressing, Sojasauce, Wein oder Fruchtsäften.
- Würzen Sie das Essen mit Basilikum, Rosmarin oder Oregano.
- In der Apotheke oder im Sanitätshaus erhalten Sie künstlichen Speichel, um den Mund anzufeuchten.

Empfehlungen bei Appetitlosigkeit

- Essen Sie, worauf Sie Lust haben und wann immer Sie wollen.
- Bevorzugen Sie Lebensmittel mit wenig Eigengeschmack (Kompotte).
- Essen Sie viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.
- Lüften Sie regelmäßig und vermeiden Sie starke Essensgerüche.
- Reichern Sie Speisen durch Zugabe von Sahne oder Crème fraîche mit Kalorien an.
- Ein Spaziergang vor dem Essen kann den Appetit anregen.
- Lagern Sie genügend Vorräte ein, die sich bei Bedarf schnell zubereiten lassen (z. B. tiefgekühlte Produkte).
- Verwenden Sie pflanzliche, appetitanregende Bitterstoffe wie Zimt, Koriander oder Wermut.
- Sofern Ihr Arzt es erlaubt, können auch Aperitifs, Bier oder Wein vor dem Essen getrunken werden, um den Appetit anzuregen.
- Richten Sie Speisen appetitlich an.

Empfehlungen bei Übelkeit und Erbrechen

- Kauen Sie alle Speisen gründlich durch.
- Trinken Sie in kleinen Schlucken und stellen Sie sich alkoholfreie Getränke bereit.
- Setzen Sie sich zum Essen aufrecht hin und nehmen Sie sich für jede Mahlzeit ausreichend Zeit.
- Essen Sie nicht zu heiße oder zu kalte Speisen.
- Schlafen Sie mit erhöhtem Oberkörper.
- Ingwertee hilft gegen Übelkeit. Cracker, Toast, Brezeln, Salzstangen und Haferflocken können ebenfalls helfen.



Empfehlungen bei Verstopfung

- Stellen Sie behutsam auf eine ballaststoffreiche Ernährung um.
- Geeignete Lebensmittel für eine ballaststoffreiche Ernährung sind Getreideprodukte (z. B. Nudeln, Reis), ungeschältes Gemüse – gedünstet oder als Salat – sowie ungeschältes Obst (z. B. Birnen, Äpfel, Himbeeren, Johannisbeeren und Brombeeren).
- Trinken Sie zur Darmanregung Obstsaft oder warme Getränke auf nüchternen Magen.
- Lösen Sie zwei Löffel Milchzucker in einem Glas Wasser und trinken Sie diese Lösung über den Tag verteilt.

Empfehlungen bei Durchfall

- Trinken Sie ausreichend zwischen den Mahlzeiten. Bevorzugen Sie geeignete (isotone) Getränke, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.
- Bevorzugen Sie stopfende Lebensmittel, wie etwa geriebene Äpfel, zerdrückte Bananen oder gekochte Möhren.
- Essen Sie Laugengebäck oder Salzstangen, um den Elektrolytverlust auszugleichen.
- Meiden Sie scharfe und fettige Gerichte.

Empfehlungen bei Gewichtsverlust

- Stellen Sie sicher, dass genügend Lebensmittel vorrätig sind, damit Sie nicht erst einkaufen gehen müssen, wenn Sie plötzlich Appetit bekommen.
- Reichern Sie Ihr Essen mit Kalorien etwa Butter oder Öl an.
- Nehmen Sie häufig kleine Mahlzeiten oder Häppchen zu sich.



12

Hinweis:

Sie können trotz Übergewicht einen kritischen Ernährungszustand haben. Ein Anzeichen dafür ist oftmals ein ungewollter Gewichtsverlust, der bei Übergewichtigen jedoch selten als solcher wahrgenommen wird.

Was kann ich tun wenn die normale Ernährung nicht mehr ausreicht?

- Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt oder einer qualifizierten Ernährungsfachkraft, ob und in welcher Form eine Speisenanreicherung für Sie in Frage kommt.
- Wenn die Nahrungsaufnahme durch normale Lebensmittel nicht ausreicht, kann das Anreichern des Speiseplans mit natürlichen Lebensmitteln, Nährstoffgemischen oder Trinknahrungen helfen den Ernährungszustand zu optimieren.
- Fettreiche Zutaten wie Sahne, Butter oder Öl, können eingesetzt werden, um die Energiedichte ihrer Speisen zu erhöhen. Auch das Austauschen von Lebensmitteln, beispielsweise Sahnejoghurt statt Magerjoghurt, kann helfen.

- Zusätzlich können zur Speisenanreicherung auch spezielle Nährstoffgemische, wie etwa Eiweißpulver oder Maltodextrin, ein geschmacksneutrales Kohlenhydrat, verwendet werden. Diese können Sie leicht in Flüssigkeiten wie Milch oder zubereitete Speisen, etwa Suppen oder Kompotte, einrühren.
- Zur Anreicherung von Speisen kann auch die Zugabe von Trinknahrungen hilfreich sein, da Sie in kleinen Portionen viele Kalorien und Nährstoffe enthalten. Detaillierte Informationen hierzu finden Sie im nächsten Abschnitt ab Seite 15.

Wie sollte ich mich vor bzw. nach einem operativen Eingriff ernähren?

„Die Ernährung spielt während der gesamten Krebserkrankung eine entscheidende Rolle – also vor, während und nach der Therapie. Da Ernährungsprobleme komplex und vielfältig sind, sollte die Ernährungsform immer wieder neu auf Ihre individuelle Situation angepasst werden.“ – Prof. Dr. A. Weimann

13

Vor der Operation:

- Ein guter Ernährungszustand ist wichtig, um die Operation und den Heilungsprozess besser zu überstehen.
- Bei einem kritischen Ernährungszustand oder dem Verdacht auf einen solchen, sollte eine individuelle präoperative Ernährungsberatung und -therapie erfolgen.

Nach der Operation:

- Wenn bei einer Operation im Rahmen der Krebstherapie Organe des Verdauungstraktes (Speiseröhre, Magen, Bauchspeicheldrüse, Dünn- und Dickdarm) ganz oder teilweise entfernt wurden, ist anschließend eine Anpassung der Ernährung notwendig.
- Die Ernährung sollte mit Hilfe einer qualifizierten Ernährungsfachkraft an die Art der Operation und die individuellen Anforderungen angepasst werden.
- In den meisten Fällen kann frühzeitig mit einem normalen Kostaufbau oder enteraler Ernährung begonnen werden.

„Wenn Probleme bei der Nahrungsaufnahme oder Verdauung bestehen, kann eine unterstützende Versorgung mit Trinknahrungen oder sogar Ernährungslösungen hilfreich sein.“ – L. Selig

Gibt es eine „Krebsdiät“?

Nein, es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis, dass eine bestimmte Art der Ernährung die Krebserkrankung positiv beeinflussen oder gar heilen kann. In vielen Fällen sind die sogenannten „Krebsdiäten“ sogar schädlich, weil sie eine einseitige Ernährung fördern. Hinzu kommt, dass die meisten Diäten schwer umsetzbar sind und die eigene Lebensfreude stark beeinträchtigen können. Nachfolgend finden Sie eine Einordnung der am häufigsten nachgefragten „Krebsdiäten“:

Folgende Diäten werden für Krebspatienten nicht empfohlen, da Sie auf einer einseitigen Ernährungsform basieren und das Risiko einer Mangelernährung erhöhen.

Breuß: Krebskur-total
Burger: Instinktotherapie
Gerson: Diättherapie bösartiger Erkrankungen
Krebs: Stoffwechselftherapie
Leupold: Konservative Krebstherapie
Ohsawa (Kushi): Makrobiotik
Coy: Ketogene Diät („Zuckerreduktion“)

Folgende Diäten werden für Krebspatienten nicht empfohlen, da Sie eine problematische Erwartungshaltung vermitteln und die Freude am Essen nehmen können. Grundsätzlich müssen sie nicht schädlich sein.

Anemüller-Ries: Stoffwechselfaktive Kost
Budwig: Öl-Eiweiß-Kost
Kollath: Vollwerternährung
Kuhl: (Isopathische) Milchsäurekost
Moermann: Krebsdiät
Reckeweg: Homotoxinlehre
Zabel: Ernährung des Krebskranken

14

Beachten Sie:

- **Fastenkuren**, insbesondere wenn Sie bereits stark abgenommen haben, sind gefährlich.
- **Einseitige Ernährungsformen**, die zu einer Mangelernährung führen können, sind schädlich.
- Eine Diät und Ernährungsumstellung sollte nur unter **ärztlicher Kontrolle** und ernährungstherapeutischer Begleitung erfolgen.
- Jede Form von **zusätzlichen Medikamenten**, auch solche mit homöopathischer Wirkung, und therapeutischen Interventionen sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen.

„Sie brauchen keine spezielle Krebsdiät. Wenn Sie ohne Beschwerden normal essen und trinken können, sollten Sie essen, was Ihnen schmeckt, bekommt und nicht vom Arzt ausgeschlossen wurde.“ – L. Selig

Enterale Ernährung – Was ist das eigentlich?

Enterale Ernährung bedeutet, dass die Nahrungsaufnahme über den Magen-Darm-Trakt erfolgt. Sie umfasst sowohl die Ernährung mit Trinknahrungen als auch mit Sondennahrung und wird eingesetzt, wenn eine vollwertige Ernährung mit herkömmlichen Lebensmitteln nicht mehr bedarfsdeckend oder nur noch teilweise möglich ist.

Trinknahrungen

Trotz Anpassungen und zusätzlicher Anreicherung der normalen Ernährung kann es vorkommen, dass der Nährstoff- und Energiebedarf des Körpers nicht ausreichend gedeckt wird. Um in diesen Fällen einen kritischen Ernährungszustand zu stabilisieren und eine Gewichtszunahme bei ungewolltem Gewichtsverlust zu unterstützen, kann eine Ergänzung der normalen Ernährung mit Trinknahrungen sinnvoll und notwendig sein.



15

Trinknahrungen sind meist flüssige Zusatznahrungen, die alle lebensnotwendigen Nährstoffe wie etwa Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate sowie Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Sie werden häufig bei Patienten mit ungewolltem Gewichtsverlust oder erhöhtem Nährstoff- und Energiebedarf eingesetzt. Aber auch vor und nach Operationen ist eine Ernährung mit Trinknahrungen sinnvoll, denn ein guter Ernährungszustand ist wichtig, um nach Operationen eine verbesserte Wundheilung und schnellere Genesung zu erfahren.

Trinknahrungen und Nahrungsergänzungsmittel sind nicht das Gleiche.

Trinknahrungen sind diätetische Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke, die von Patienten unter ärztlicher Aufsicht aufgrund eines konkreten Nährstoffbedarfs verzehrt werden. Nahrungsergänzungsmittel hingegen sind Lebensmittel, die dazu bestimmt sind, die allgemeine Ernährung zu ergänzen. Sie stellen ein Konzentrat von Vitaminen oder Mineralstoffen dar und werden in dosierter Form in den Verkehr gebracht.

(Quelle: Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit)

Trinknahrungen gibt es mit unterschiedlich hohen Nährstoff- und Energiegehalten. Man unterscheidet allgemein zwischen voll- und teilbilanzierten Produkten.

Vollbilanzierte Nahrungen sind so zusammengesetzt, dass man sich ausschließlich davon ernähren und den gesamten Tagesbedarf abdecken könnte. Der durchschnittliche Tagesbedarf von 1 500 bis 2 500 Kilokalorien eines ca. 60 bis 80 Kilogramm schweren Erwachsenen könnte dementsprechend mit etwa 5 bis 8 Flaschen pro Tag gedeckt werden. Im Regelfall werden Trinknahrungen jedoch nur als Ergänzung zur normalen Ernährung eingesetzt und daher nur etwa 1 bis 3 Flaschen pro Tag getrunken.

Trinknahrungen, die nur zur Ergänzung gedacht sind und sich nicht zur abschließlichen Ernährung eignen, heißen teilbilanzierte Diäten.

Denken Sie daran:

- Essen Sie bevorzugt Ihre gewohnten Lebensmittel und Mahlzeiten.
- Wenn die normale Ernährung alleine nicht mehr ausreicht, sollten Sie diese – in Absprache mit Ihrem Arzt und/oder einer qualifizierten Ernährungsfachkraft – mit Trinknahrungen ergänzen.
- Liegt gleichzeitig eine andere diätpflichtige Erkrankung vor, sollten Sie in jedem Fall Rücksprache mit einer qualifizierten Ernährungsfachkraft halten.
- Die ergänzende Ernährung mit Trinknahrungen hilft nachweislich, einen kritischen Ernährungszustand zu verbessern, Komplikationen zu reduzieren und die Lebensqualität zum Beispiel bei einem krebstypischen Erschöpfungszustand („Fatigue“) zu steigern.



Welche Produktarten gibt es und wie kann ich sie verwenden?

Es gibt ein vielfältiges Angebot von Trinknahrungen von unterschiedlichen Herstellern, sodass eine auf die individuellen Anforderungen und Bedürfnisse angepasste Ernährung gewährleistet werden kann.

Trinknahrungen gibt es mit unterschiedlichem Energiegehalt und vielfältigen Geschmacksrichtungen – z. B. fruchtig mit Erdbeer- und Aprikosengeschmack, süß mit Vanille- und Schokoladengeschmack, aber auch in herzhaften oder neutralen Geschmacksvarianten.

Trinknahrungen sind meist in Kunststoff- oder Glasflaschen mit 125 bis 200 ml abgefüllt. Sie lassen sich also leicht transportieren und können auch unterwegs getrunken werden. Sie eignen sich daher auch besonders für eine Zwischenmahlzeit. Trinknahrungen gibt es auch in Pulverform zum Einrühren in Getränke oder Speisen.

Das bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Essen weiterhin abwechslungsreich und Appetit anregend zu gestalten, sodass der Genuss am Essen erhalten bleibt. So können Sie beispielsweise einen Pudding oder auch Fruchtgetränke mit Trinknahrungen anreichern. Sie können sie zudem einfrieren und als Eis verzehren. Auch Soßen und Gemüsesuppen lassen sich mit Trinknahrungen anreichern, da sie bis zu 60 °C erwärmt werden können.



Warum ist eine Ernährung mit Trinknahrungen hilfreich?

„Ob, wie viel und wie lange Sie sich mit Trinknahrungen ernähren sollten, hängt von Ihren individuellen Bedürfnissen ab. Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt oder einer qualifizierten Ernährungsfachkraft.“

– Prof. Dr. J.G. Wechsler

- Vollbilanzierte Trinknahrungen enthalten in kleinen Portionen viele Kalorien und alle lebensnotwendigen Nährstoffe. Patienten, denen das Essen schwer fällt, können so mit geringen Portionen viel Energie zu sich nehmen.
- Trinknahrungen werden ergänzend zur normalen Ernährung eingesetzt, um einen ausreichend guten Ernährungszustand sicherzustellen und/ oder zu verbessern.
- Trinknahrungen gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen und Konsistenzen (Flüssigkeit, Pulver, Pudding) und können unterschiedlich verarbeitet werden.
- Vollbilanzierte Trinknahrungen könnten bei ausreichender Aufnahme den kompletten Bedarf an Energie und Nährstoffen abdecken und ließen sich somit auch für die ausschließliche Ernährung einsetzen.

18

Ernährungsfachkräfte in Ihrer Nähe finden Sie z. B. durch:

- die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)
www.dge.de/modules.php?name=adress
- die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V. (DGEM)
www.dgem.de
- den Berufsverband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V. (VDD)
www.vdd.de/diaetassistenten/umkreissuche/
- den Berufsverband der Oecotrophologen e.V. (VDOE)
www.vdoe.de/experten-suche.html

Eine ausführliche Auflistung unterschiedlicher Informations- und Beratungsangebote finden Sie am Ende dieser Broschüre.

Was muss ich beachten, wenn ich mich mit Trinknahrungen ernähre?

- Zu Beginn sollten Sie die Trinknahrung in kleinen Portionen als Zwischenmahlzeit zu sich nehmen und diese schluckweise trinken. Ihr Körper muss sich langsam an die hohe Energiedichte gewöhnen.
- Achten Sie darauf, die Trinknahrung nicht unmittelbar vor oder nach den gewohnten, normalen Mahlzeiten einzunehmen, damit der Appetit erhalten bleibt und Sie wirklich zusätzlich Energie aufnehmen.
- Sie können Trinknahrungen zu sich nehmen, wann immer es Ihnen am besten passt. Trinknahrung als Spätmahlzeit ist neben dem Einsatz zwischen den Mahlzeiten zu empfehlen.
- Sie können Trinknahrungen erwärmen, sollten Sie aber nicht kochen, da es zu Verlusten von Vitaminen und Nährstoffen kommen kann.
- Die süßen Varianten schmecken gekühlt, die herzhaften erwärmt am besten. Für die Anreicherung von pikanten Speisen können auch geschmacksneutrale Produkte verwendet werden.
- Achten Sie auf eine zusätzlich ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Trinknahrung ist nicht gleichzusetzen mit reiner Flüssigkeit.
- Lagern Sie ungeöffnete Flaschen im Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur. Geöffnete Flaschen können Sie im Kühlschrank bis zu 24 Stunden und bei Zimmertemperatur bis zu 8 Stunden lagern.
- Achten Sie gegebenenfalls darauf, dass zwischen der Einnahme der Trinknahrung und der Einnahme von Medikamenten ein zeitlicher Abstand liegt.

19

Tipps für Angehörige:

- Kochen Sie abwechslungsreich und mischen Sie Trinknahrung unter das normale Essen. Es gibt viele Rezeptbücher und auch auf den Seiten der Hersteller finden Sie Tipps für eine abwechslungsreiche Küche mit Trinknahrungen.
- Wenn Sie bemerken, dass Ihr Angehöriger sich einseitig ernährt, Probleme beim Essen hat oder an Gewicht verliert, sollten Sie mit einem Arzt, einer Ernährungs- oder Pflegefachkraft sprechen.
- Achten Sie darauf, dass die normalen Speisen nicht zu umfangreich sind und motivieren Sie zu mehreren kleineren Mahlzeiten am Tag.

Wie bekomme ich die richtige Trinknahrung?

Wenn Sie die normale Ernährung nicht mehr ausreichend oder nur noch in geringen Mengen zu sich nehmen können, sind Trinknahrungen verordnungsfähig. Das heißt, dass unter bestimmten Umständen die Trinknahrung durch einen Arzt verordnet werden kann. Sie erhalten diese dann auf Rezept in der Apotheke.

In der **Arzneimittelrichtlinie Enterale Ernährung** ist festgelegt, dass die gesetzlichen Krankenkassen dazu verpflichtet sind, die Kosten für eine Trinknahrung (und auch Sondennahrung) zu übernehmen, sobald:

20

- eine fehlende oder eingeschränkte Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung vorliegt
- und die Verbesserung der Ernährungssituation durch ärztliche, pflegerische oder ernährungstherapeutische Maßnahmen nicht zu erreichen ist.

Ob diese Anforderungen erfüllt sind und der Einsatz von Trinknahrungen sinnvoll und medizinisch notwendig ist, entscheidet Ihr Arzt. Sie als Patient können Ihren Arzt unterstützen, indem Sie bei Ernährungsproblemen oder körperlichen Veränderungen, wie etwa Gewichtsabnahme oder Appetitverlust, frühzeitig Ihren Arzt informieren und mit ihm über die Probleme sprechen. Häufig wird ein kritischer Ernährungszustand zu spät erkannt. Deshalb ist es wichtig, dass Sie direkt bei der Diagnose der Krebserkrankung eine professionelle Ernährungsberatung durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft in Anspruch nehmen.

Wenn Sie Fragen zum Thema Verordnungsfähigkeit haben, wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse oder Ihren verordnenden Arzt. Weitere Informationen und Unterstützung erhalten Sie auch auf den Internetseiten der Berliner Krebsgesellschaft unter www.berliner-krebsgesellschaft.de oder telefonisch unter **030/2832400**.

Was sind Sondennahrungen?

In manchen Fällen reicht auch die Ernährung mit Trinknahrungen nicht mehr aus, um bereits bestehende Nährstofflücken zu füllen. Dies ist zum Beispiel häufig der Fall, wenn das Schlucken aufgrund von Operationen im Mund-Rachen-Raum oder einer Strahlentherapie nicht mehr funktioniert oder nach großen Operationen im Verdauungstrakt eine ausreichende orale Ernährung nicht möglich ist. Dann wird eine zusätzliche oder ausschließliche enterale Ernährung in Form von Sondennahrung notwendig.

Auch die Sondennahrung ist bedarfsdeckend und in der Regel flüssig. Sie wird über spezielle Ernährungssonden in den Magen oder Dünndarm verabreicht.

Wenn eine Sondenernährung nur kurzfristig, also 2 bis 3 Wochen, notwendig ist, wird ein dünner Schlauch über die Nase in den Magen oder Dünndarm geführt. Ist die enterale Ernährung länger als nur ein paar Tage oder Wochen erforderlich, wird in den meisten Fällen eine PEG (perkutane endoskopische Gastrostomie) eingesetzt. Die PEG ist eine spezielle Magensonde, die durch die Bauchdecke direkt in den Magen gelegt wird. Hierbei sind eine gute Betreuung durch Ihren Arzt und eine professionelle ernährungstherapeutische Begleitung notwendig.



21

„Die Ernährung mit Sondennahrungen ist inzwischen auch gut zu Hause möglich. Für eine entsprechende Schulung und zur Auswahl einer geeigneten Sondennahrung sollten Sie ein Ernährungsteam konsultieren. Auch in Bezug auf die Überleitung zu einem Homecare-Anbieter.“ – A. Beylich

Was beinhaltet die parenterale Ernährung?

Parenterale Ernährung bedeutet, dass lebensnotwendige Nährstoffe nicht durch den Magen-Darm-Trakt aufgenommen, sondern direkt über die Venen in das Blut verabreicht werden. Diese Form der Ernährung wird eingesetzt, wenn die Nahrungsaufnahme über den Magen-Darm-Trakt nicht ausreichend oder gar nicht möglich ist, wie z. B. manchmal nach einer operativen Entfernung von Teilen des Magen-Darm-Traktes.

Die parenterale Ernährung kann als alleinige Ernährungsform den gesamten Energie- und Nährstoffbedarf des Körpers decken. Dazu verwendet man Infusionslösungen, die in der Regel Aminosäuren, Glukose und Fette enthalten. Vitamine und Spurenelemente müssen separat hinzugegeben werden. Wie bei der enteralen Ernährung hängt die genaue Zusammensetzung und Menge von Ihren individuellen Bedürfnissen ab.

22

Die Ernährungslösungen gibt es in praktischen Beutel-Systemen. Man unterscheidet grundsätzlich zwischen industriell gefertigten Zwei- oder Dreikammerbeuteln, die in separaten Kammern eine Glukose- und Aminosäurelösung und gegebenenfalls eine Fettemulsion enthalten. Es gibt aber auch individuelle Mischlösungen, die auf Ihre Stoffwechselsituation angepasst sind. Dreikammerbeutel sind leicht zu handhaben und benötigen wenige Arbeitsschritte, sodass sie sich auch für die Ernährung zu Hause eignen.

Für die Verabreichung der Nährlösung ist ein Zugang zum Blutsystem notwendig (Katheter). Abhängig von der Zusammensetzung der Infusionslösung und Dauer der parenteralen Ernährung gibt es dafür entweder einen Zugang über eine kleine Vene im Armbereich (periphervenös) oder einen über ein größeres, herznahes Blutgefäß (zentralvenös). Für die „heimparenterale Ernährung“ – also der Ernährung zu Hause – benutzt man in der Regel implantierte zentralvenöse Katheter (Port), da diese, sofern nötig, eine Ernährung über Monate hinweg ermöglichen. Meist ist bei einer Chemotherapie ein Port schon vorhanden.

„Ziel der parenteralen Ernährung ist die Stabilisierung oder Verbesserung eines kritischen Ernährungszustands. Sobald Sie wieder ausreichend Nährstoffe auf dem normalen Weg aufnehmen können, kann die parenterale Ernährung, in Absprache mit Ihrem Arzt, auch wieder abgesetzt werden.“

– Prof. Dr. A. Weimann

Welche Möglichkeiten zur parenteralen Ernährung gibt es heute?

Die parenterale Ernährung ist grundsätzlich Aufgabe des verordnenden Arztes. Das heißt aber nicht, dass Sie für die praktische Durchführung unbedingt in ein Krankenhaus oder eine Arztpraxis müssen. Die parenterale Ernährung ist mittlerweile gut zu Hause möglich. Bei der Versorgung zu Hause unterstützt Sie ein Versorgungsteam bestehend aus Ihrem Arzt, einer Apotheke, einem ambulanten Pflegedienst und einem Homecare-Anbieter. Nach intensiver Schulung und Training kann jeder sich parenteral ernähren.

Um den gewohnten Alltag bestmöglich zu erhalten, wird die Verabreichung der Nährlösung über Nacht angestrebt. So können Sie sich tagsüber frei bewegen und Ihre Eigenständigkeit beibehalten. Sollte die parenterale Ernährung tagsüber notwendig sein, gibt es praktische Rucksacksysteme mit allen wichtigen Materialien, sodass auch tagsüber die höchstmögliche Mobilität gewährleistet ist.

23

Was sollte ich über die parenterale Ernährung wissen?

- Die parenterale Ernährung ist oftmals nur vorübergehend notwendig, um Phasen, in denen die Nährstoffzufuhr über den Magen-Darm-Trakt nicht ausreichend ist, zu überbrücken. Parenterale Ernährung kann bei Bedarf aber auch langfristig die Ernährung sicherstellen. Laufzeit und Häufigkeit der parenteralen Ernährung sind jedoch vom individuellen Bedarf abhängig.
- Die Infusionslösungen der parenteralen Ernährung sind so zusammengesetzt, dass Sie Ihnen alle lebensnotwendigen Nährstoffe liefern. Das bedeutet aber nicht, dass Sie sich nicht mehr auf normalem Weg ernähren dürfen.
- Die parenterale Ernährung kann während der Verabreichung der Chemotherapie in der onkologischen Praxis oder in der Klinik genauso wie zu Hause zum Einsatz kommen. Bei der „heimparenteralen Ernährung“ kann Sie eine Pflegekraft unterstützen. Aber auch Sie selbst oder ein Angehöriger können die Therapie-durchführung erlernen.
- Eine parenterale Ernährung ist eine medizinische Behandlung und benötigt Ihre Einwilligung. Nach einem ausführlichen Aufklärungsgespräch mit Ihrem Arzt über mögliche Risiken, aber auch Folgen der Nichtbehandlung, haben Sie selbstverständlich das Recht, darüber informiert zu entscheiden.

Sie haben Fragen ...

- ▶ zu medizinischen Problemen
- ▶ zu Sozialleistungen und rechtlichen Aspekten
- ▶ zum Thema Ernährung/Ernährungstherapie
- ▶ zur richtigen Anwendung von Produkten



Ihr Hausarzt / behandelnder Onkologe ...
... ist die erste Anlaufstelle für alle Ihre Fragen.



Patientenberatungsstellen ...

24 ... informieren Sie und vermitteln Sie an geeignete Ansprechpartner in Ihrer Nähe (z. B. Berliner Krebsgesellschaft e.V.).



Qualifizierte medizinische Ernährungsberatungen ...

... vermitteln Sie an geeignete Ernährungsfachkräfte, beraten Sie zu den verschiedenen Ernährungsformen, erstellen Ernährungspläne und verantworten die praktische Umsetzung (z. B. Verband der Diätassistenten, Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin).



Krankenkassen ...

... beraten Sie zu allen Fragen rund um das Thema Kosten und Erstattungsfähigkeit und vermitteln Sie weiter an geeignete Ansprechpartner.



Pflegedienste, Apotheken, HomeCare-Netze ...

... unterstützen Sie bei der richtigen Anwendung und Durchführung der Ernährungstherapie.



Informationen zum Thema Ernährung und qualifizierten Ernährungsfachkräften in Ihrer Nähe:

- Bundesverband deutscher Ernährungsmediziner e.V. (BDEM)
www.bdem.de
Telefon: 02 01 / 79 98 93 11
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)
www.dge.de
Telefon: 02 28 / 3 77 66 00
- Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V. (DGEM)
www.dgem.de
Telefon: 0 30 / 31 98 31 50 07
- Gesundheitslotse der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV)
www.kvberlin.de/30patienten/20gesundheitslotsen/index.html
Telefon: 0 30 / 31 00 32 22
- Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V. (VDD)
www.vdd.de
Telefon: 02 01 / 94 68 53 70
- Verband der Oecotrophologen e.V. (VDOE)
www.vdoe.de
Telefon: 02 28 / 28 92 20
- Verband für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED)
www.vfed.de
Telefon: 02 41 / 50 73 00

Informationen zum Thema Krebs:

- Berliner Krebsgesellschaft e.V.
www.berliner-krebsgesellschaft.de/
Telefon: 0 30 / 2 83 24 00
- Deutsche Krebshilfe e.V.
www.krebshilfe.de
Telefon: 02 28 / 7 29 90 95
- Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums
www.krebsinformationsdienst.de/
Telefon: 08 00 / 4 20 30 40 (kostenlos aus dem deutschen Festnetz)
- Patientenportal des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)
www.gesundheitsinformation.de
Telefon: 02 21 / 35 68 50

26

Informationen zu Ärzten und Kliniken in Ihrer Nähe:

- Arztsuche der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV)
www.kbv.de/arztsuche
Telefon: 0 30 / 4 00 50
- Arztsuche der Stiftung Gesundheit
www.arzt-auskunft.de
Telefon: 0 40 / 8 09 08 70
- Berliner Krebsgesellschaft e.V.
www.berliner-krebsgesellschaft.de
Telefon: 0 30 / 2 83 24 00
- Krankenhaus- und Arztsuche der Bertelsmann Stiftung
www.weisse-liste.de
Telefon: 0 30 / 31 98 70 50 21

Informationen zur Erstattungsfähigkeit und sozialrechtlichen Fragen:

- Beratungsstellen der Bezirksämter in Berlin
Adressen und Telefonnummern finden Sie in unserem Wegweiser für Krebsbetroffene in Berlin" unter www.berliner-krebsgesellschaft.de
- Berliner Krebsgesellschaft e.V.
www.berliner-krebsgesellschaft.de
Telefon: 0 30 / 2 83 24 00
- Bundesministerium für Arbeit und Soziales
www.bmas.de
Telefon: 0 30 / 2 21 91 10 01
- Deutsche Rentenversicherung
www.deutsche-rentenversicherung.de
Telefon: 08 00 / 10 00 48 00
- Landesamt für Gesundheit und Soziales
www.lageso.berlin.de/behinderung
Telefon: 0 30 / 9 02 29 64 64
- Sozialverband VdK Deutschland e.V.
www.vdk.de
Telefon: 0 30 / 7 26 29 04 00
- Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)
www.patientenberatung.de
Telefon: 08 00 / 0 11 77 22 (kostenlos aus dem deutschen Festnetz)

27

Fachbegriff	Erläuterung
Aminosäure	Aminosäuren sind die Grundbausteine aller Proteine (Eiweiße).
Energiegehalt	Energiemenge (Kalorien), die der Körper beim Abbau der Nahrung gewinnen kann und zur Deckung des Energiebedarfs verwendet.
Enterale Ernährung	Eine Ernährungsform, bei der die Nahrungsaufnahme über den Magen-Darm-Trakt erfolgt.
Ernährungsanamnese	Erfassung der Art und Menge der aufgenommenen Nahrung.
Ernährungsfachkraft	Als Ernährungsfachkraft bezeichnet man die anerkannten Berufsgruppen Diätassistenten und Oecotrophologen. Oecotrophologen sollten eine inhaltlich mit dem Diätassistentengesetz gleichwertige Ausbildung haben, Diätassistenten wie Oecotrophologen sollten zertifiziert/registriert sein und relevante Fortbildungen und/oder Berufserfahrung haben.
Ernährungstherapie	Auf ein individuelles Therapieziel, wie der Stabilisierung oder Verbesserung des Ernährungszustands, abgestimmtes therapeutisches Gesamtkonzept bei ernährungsabhängigen Erkrankungen und krankheitsbedingten Ernährungsproblemen.
Ernährungszustand	Allgemeiner Körperzustand, der durch die Nahrungsaufnahme und den persönlichen Bedarf an Energie und Nährstoffen bestimmt wird.
Fette	Fette bestehen aus Glycerin und Fettsäuren und dienen dem Körper als wichtige Energiequelle.
Glukose	Die Glukose (Traubenzucker) ist ein Grundbaustein der Kohlenhydrate und dient dem Körper als Energiequelle.
Infusionslösung	Nährstofflösung, die zum Zwecke der parenteralen Ernährung intravenös, also direkt in die Blutbahn, verabreicht wird.

Fachbegriff	Erläuterung
Intravenös	Direkte Verabreichung eines Medikaments oder einer Flüssigkeit in ein venöses Blutgefäß.
Implantierter zentralvenöser Katheter (Port)	Ein unter die Haut implantiertes zentralvenöses Kathetersystem, das einen dauerhaften Zugang zum arteriellen oder venösen Gefäßsystem oder zu bestimmten Körperhöhlen bietet.
Parenterale Ernährung	Eine Ernährungsform, bei der die Gabe von Nährstoffen unter Umgehung des Magen-Darm-Trakts direkt über die Blutbahn erfolgt.
PEG	Die perkutante endoskopische Gastrostomie (PEG) ist ein endoskopisch angelegter künstlicher Zugang in den Magen durch die Bauchdecke.
Peripher-venöser Zugang	Zugang zum Blutsystem über eine periphere Körpervene mittels kleiner, peripherer Venenkatheter. Sie werden vor allem eingesetzt, um intravenös Medikamente oder Infusionen zuzuführen.
Sonden-ernährung	Ernährung mit flüssiger Sondennahrung über eine Ernährungssonde (z. B. PEG) direkt in den Magen-Darm-Trakt.
Trinknahrungen	Trinknahrungen sind energiereiche und flüssige diätetische Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke für die Ernährungstherapie. Sie werden oral verabreicht.
Verdauungstrakt	Hauptteil des Verdauungsapparates bestehend aus Speiseröhre, Magen, Zwölffingerdarm, Dünndarm, Dickdarm, Bauchspeicheldrüse und Leber.
Zentralvenöser Zugang	Zugang zum Blutsystem über eine größere, zentrale Körpervene mittels zentraler Venenkatheter. Sie ermöglichen die Zufuhr von Medikamenten oder Infusion über einen längeren Behandlungszeitraum. Eine Sonderform des zentralvenösen Zugangs ist der Port.

VOR- UND NACHNAME: _____

AUSGANGSGEWICHT: _____

GEBURTSdatum: _____

Bitte tragen Sie wöchentlich Ihr Gewicht ein. Bitte zu jedem Arztbesuch mitbringen!

Woche: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Gewicht (kg):

Zu-/Abnahme (kg):

+5 kg
+4 kg
+3 kg
+2 kg
+1 kg
-1 kg
-2 kg
-3 kg
-4 kg
-5 kg
-6 kg
-7 kg
-8 kg
-9 kg
-10 kg
-11 kg
-12 kg
-13 kg
-14 kg

Woche: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Bundesverband der Hersteller von Lebensmitteln für besondere Ernährungszwecke e.V.

Quelle: Bundesverband der Hersteller von Lebensmitteln für eine besondere Ernährung e.V. (Diätverband)

Tipps

1. Benutzen Sie möglichst die gleiche Waage.
2. Achten Sie auf vergleichbare Wiegebedingungen (Kleidung, Schuhe, etc.) und **wiegen Sie sich am besten an einem festgelegten Wochentag möglichst immer zur gleichen Uhrzeit und unter gleichen Bedingungen** (z.B. vor dem Frühstück).
3. Ein guter Ernährungszustand ist ein wichtiger Baustein für eine erfolgreiche Krebstherapie. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Maßnahmen gegen ungewollten Gewichtsverlust.

Die Broschüre wurde unter Mitwirkung des Kompetenznetzwerks Enterale Ernährung erstellt. Stellvertretend für das Netzwerk haben an der inhaltlichen Erarbeitung der Broschüre folgende Partner mitgewirkt:

- **Lars Selig**
Staatlich anerkannter Diätassistent, VDD und VFED zertifiziert; Leitender Ernährungstherapeut am Universitätsklinikum Leipzig; Referatsleiter „Diättherapie und Ernährungsberatung“ sowie Mitglied des erweiterten Vorstandes des Verbands der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V. (VDD)
- **Prof. Dr. med. Johannes Georg Wechsler**
Internist, Gastroenterologe, Ernährungsmediziner; Ehemaliger Chefarzt am Krankenhaus Barmherzige Brüder, München
- **Prof. Dr. med. Arved Weimann, M.A.**
Geschäftsführender Chefarzt, Klinik für Allgemein- und Visceralchirurgie, Klinikum St. Georg gGmbH, Leipzig
- **Priv.-Doz. Dr. med. Rainer Wirth**
Chefarzt Geriatrie St. Marien-Hospital Borken; Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Biomedizin des Alterns, Universität Erlangen-Nürnberg; Vorsitzender der Arbeitsgruppe Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG)

Weitere Unterstützung haben wir von folgenden Experten aus der ernährungsmedizinischen und onkologischen Versorgung erhalten:

- **Dr. med. Jann Arends**
Facharzt für Innere Medizin (Hämatologie und Internistische Onkologie, Gastroenterologie), Leiter Gastroenterologie und Ernährung, Klinik für Tumorbologie Freiburg
- **Anja Beylich**
Diplom Pflege- und Gesundheitswissenschaftlerin; Fachkraft für onkologische Pflege, Hämatologisch-Onkologische Praxis, Hamburg
- **Prof. Dr. Helmut Heseke**
Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE); Professor am Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit, Universität Paderborn
- **Kerstin Paradies**
Vorstandssprecherin der Konferenz der Onkologischen Kranken- und Kinderkrankenpflege der Deutschen Krebsgesellschaft e.V.; Gynäkologisch-onkologische Praxisklinik Prof. Dr. med. P. Schmidt-Rhode, Hamburg
- **Brigitte Simmich**
Diätassistentin, Berliner Krebsgesellschaft e.V., Berlin
- **Fachgruppe Onkologie** des Verbands der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V. (VDD)



Berliner Krebsgesellschaft e.V.

Durch Wissen zum Leben

Wenn Sie helfen möchten

Das Senken der Krebserkrankungsrate und das Verbessern der Situation krebserkrankter Menschen und ihrer Angehörigen in Berlin kann nur mit Hilfe engagierter Bürgerinnen und Bürger bewirkt werden.

Helfen Sie uns

- mit einer Spende (einmalig oder regelmäßig),
- mit einer Jubiläumsspende oder Kondolenzspende,
- mit Ihrem Testament oder Vermächtnis.

Die Berliner Krebsgesellschaft e.V. ist ein eingetragener, gemeinnütziger Verein. Ihre Spende an die Berliner Krebsgesellschaft e.V. ist steuerlich absetzbar.

Spendenkonto der Berliner Krebsgesellschaft

Bank für Sozialwirtschaft

Konto 1238300

BLZ 100 205 00

BIC BFSWDE33BER

IBAN DE25100205000001238300