



Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung
der Träger der gesetzlichen Kranken- und Rentenversicherung im Lande NRW

Ernährungstherapie

als Angebot in der onkologischen Rehabilitation



Ein Weg zu mehr Lebensqualität

www.argekrebsnw.de

**Ihre individuellen Fragen beantwortet gern
unsere Ernährungsberaterin**



Nicole Massalski
Telefon: 0234 8902-521
nicole.massalski@kbs.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben sich für eine onkologische Rehabilitation entschieden? Oder sind Sie noch unsicher? Ob so oder so: Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre einen Einblick in die Angebote geben, die Sie in einer Reha-Einrichtung erwarten.

Alle Rehabilitationen nach einer Krebserkrankung verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz. Das bedeutet, dass das therapeutische Angebot Körper, Geist und Seele gleichermaßen berücksichtigt. Ziel ist es, Ihre Wiedereingliederung in die Familie, den Beruf und das soziale Umfeld zu erreichen – und damit die bestmögliche Lebensqualität.

Der Therapieplan wird individuell angepasst. Dabei ist Ihr körperlicher, psychischer, sozialer und beruflicher Hilfsbedarf ausschlaggebend. Vielleicht haben Sie infolge Ihrer Krebserkrankung und -behandlung Ernährungsprobleme? Um deren Auswirkungen minimieren zu können, steht Ihnen in der Reha-Einrichtung ein qualifiziertes Team zur Seite. Dazu zählen Fachleute auf dem Gebiet der Ernährungsmedizin, -wissenschaft, Ökotrophologie und Diätassistenz. Hinzu kommen diätetisch geschulte Köchinnen und Köche.

Lesen Sie auf den folgenden Seiten, aus welchen Bausteinen die Ernährungstherapie in der Reha besteht.

	Seite
Ernährungstherapie	5
Ernährungsschulung	6
Ernährungsberatung	8
Praktische Anleitung	8
Hilfreiche Internetadressen	10

Ernährungstherapie

Während und nach einer Krebsbehandlung können viele Patientinnen und Patienten nicht wie gewohnt essen und trinken. Infolge von Chemo- und Strahlentherapie ist ihnen häufig übel, sie haben keinen Appetit, schmecken wenig oder gar nichts.

Die Nebenwirkungen beeinträchtigen die Nahrungsaufnahme und -verträglichkeit. Nach Operationen im Mund- und Rachenbereich, der Speiseröhre und der Verdauungsorgane sind die Beschwerden besonders ausgeprägt.

Eine Fehl- oder Mangelernährung kann in kurzer Zeit zu einem ungewollten und unter Umständen hohen Gewichtsverlust führen. In der onkologischen Rehabilitation beurteilen Fachleute Ihren Ernährungszustand, identifizieren Handlungsbedarf und geben Empfehlungen nach den aktuellen medizinischen Leitlinien für Krebserkrankungen.

Das Therapiekonzept umfasst Schulung, Gruppen- und Einzelberatung sowie praktische Anleitung. Sie erfahren, wie Sie sich in der neuen Lebenssituation – zum Beispiel nach Entfernung des Magens oder der Bauchspeicheldrüse – genussvoll, nährstoffgerecht und beschwerdefrei ernähren. Das ermöglicht Ihnen, während der Reha neue Essgewohnheiten einzuüben, die Sie zu Hause festigen können.



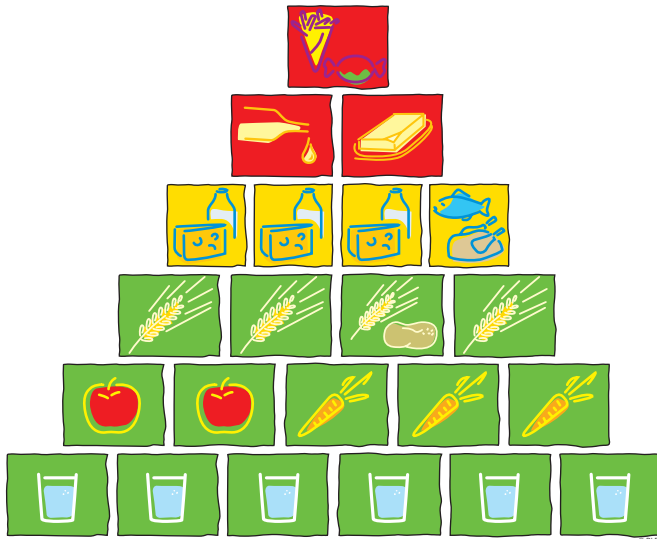
Ernährungsschulung

Dass Gesundheit und Wohlbefinden in engem Zusammenhang mit der Ernährung stehen, ist den meisten Menschen bekannt. Mit einer ausgewogenen Kost können wir (Neu-)Erkrankungen vorbeugen und den Therapieverlauf positiv beeinflussen. Doch worauf kommt es beim „richtigen“ Essen und Trinken an?

Angelehnt an die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bieten die Reha-Einrichtungen theoretische Schulungen an.

Vortrag „Gesunde Ernährung“

Unabhängig von der jeweils zugrundeliegenden Erkrankung werden in allgemeinverständlicher Form wissenschaftliche Erkenntnisse zur gesunden Ernährung vermittelt. Anhand von Beispielen, Darstellungen und Anschauungsmaterial erlangen Sie gesichertes Grundwissen. Welche Lebensmittel sollten auf meinem Speiseplan stehen – und welche nicht? Wie versorge ich meinen Körper mit allen Nährstoffen, die meine Abwehrkräfte stärken?



Die Ernährungspyramide

Das im Vortrag „Gesunde Ernährung“ erworbene Grundwissen können Sie in Seminaren vertiefen: In Gruppen lernen maximal 15 Teilnehmende mit- und voneinander. Sie bringen Ihre persönlichen Verhaltens- und Denkweisen sowie Erfahrungen ein und diskutieren diese unter Leitung von Ernährungstherapeutinnen oder -therapeuten.

Seminar „Gesunde Ernährung“

Ziel dieses Seminars ist es, die Teilnehmenden zu motivieren, aufgrund ihrer Krebserkrankung oder -behandlung besondere Schwerpunkte bei der Ernährung zu setzen. Sie beantworten für sich persönlich die Fragen: Was muss ich an meinem Essverhalten ändern? Wie kann ich auf der einen Seite den Fett- und Zuckergehalt meiner Speisen reduzieren? Und wie schaffe ich es auf der anderen Seite, sie mit Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen anzureichern? Gleichzeitig formulieren Sie Ihre eigenen Ziele für die Reha und für die Zeit danach.

Seminar „Ernährungsstörungen“

Die Inhalte dieses Seminars sind abgestimmt auf Patientinnen und Patienten mit der gleichen Erkrankung. Die Betroffenen lernen gemeinsam, worauf es zum Beispiel in der Ernährung bei Brustkrebs ankommt. Andere Gruppen widmen sich Funktionsstörungen nach Eingriffen im oberen oder unteren Verdauungstrakt. Die Seminarleiterinnen und -leiter vermitteln spezielles Fachwissen und regen zum Austausch der Teilnehmenden untereinander an.

Ernährungsberatung

Die schulischen Bausteine der Ernährungstherapie werden ergänzt durch Beratung in Einzel- oder auch Gruppengesprächen. Die Ernährungsgruppen befassen sich mit häufig nachgefragten Themen wie bewusste Gewichtszu- oder -abnahme und Besonderheiten bei Stoffwechselstörungen. Im Einzelgespräch erarbeitet die Ernährungsfachkraft mit Ihnen konkrete Maßnahmen für die Reha und für Zuhause.

Praktische Anleitung

Um die theoretischen Empfehlungen gleich in die Tat umzusetzen, bekommen Sie in der Reha-Einrichtung verschiedene Gelegenheiten: Sie üben am Buffet oder beim Einkaufstraining, wie Sie die richtige Lebensmittelauswahl treffen. Außerdem erlernen Sie in der Lehrküche, für Ihre Erkrankung geeignete Speisen selbst zuzubereiten. Die praktischen Tipps und Tricks können Sie häufig in Form von Rezepten und Kochbüchern mit nach Hause nehmen.



Buffetschulung

Die Reha-Einrichtungen bieten heute in aller Regel für das Frühstück und für das Abendessen ein Buffet an. Auf diesen Buffets sind die Lebensmittel entsprechend ihren Bestandteilen und ihrem Energiegehalt den Kategorien Vollkost, angepasste Vollkost- oder Diätkost zugeordnet. Am Anfang der Reha bekommen Sie eine Buffetschulung, wie Sie eigenverantwortlich Ihre Mahlzeiten zusammenstellen und dabei die neuen Empfehlungen in die Praxis umsetzen können. Gleichzeitig ist im Speisesaal eine Ernährungsfachkraft anwesend, die Sie ansprechen können, um eventuelle Unsicherheiten zu klären.



Lehrküche

Wie Sie nach der Reha auf Ihre neue Lebenssituation abgestimmte Mahlzeiten selbst zubereiten können, zeigen Ihnen die Ernährungsfachleute in der Lehrküche. Unter ihrer Anleitung probieren Sie mit anderen Patientinnen und Patienten Rezepte aus, die besondere Anforderungen – zum Beispiel nach einer Darmoperation oder während einer Antihormontherapie bei Brustkrebs – erfüllen. Die gemeinsamen Kocherlebnisse und anschließenden Genussmomente helfen Ihnen, Ihre Essgewohnheiten dauerhaft zu verändern.

Hilfreiche Internetadressen

- www.vdd.de (Verband der Diätassistenten)
- www.vdoe.de (Berufsverband Oecotrophologie)
- www.dge.de (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
- www.vfed.de (Verband für Ernährung und Diätetik e.V.)

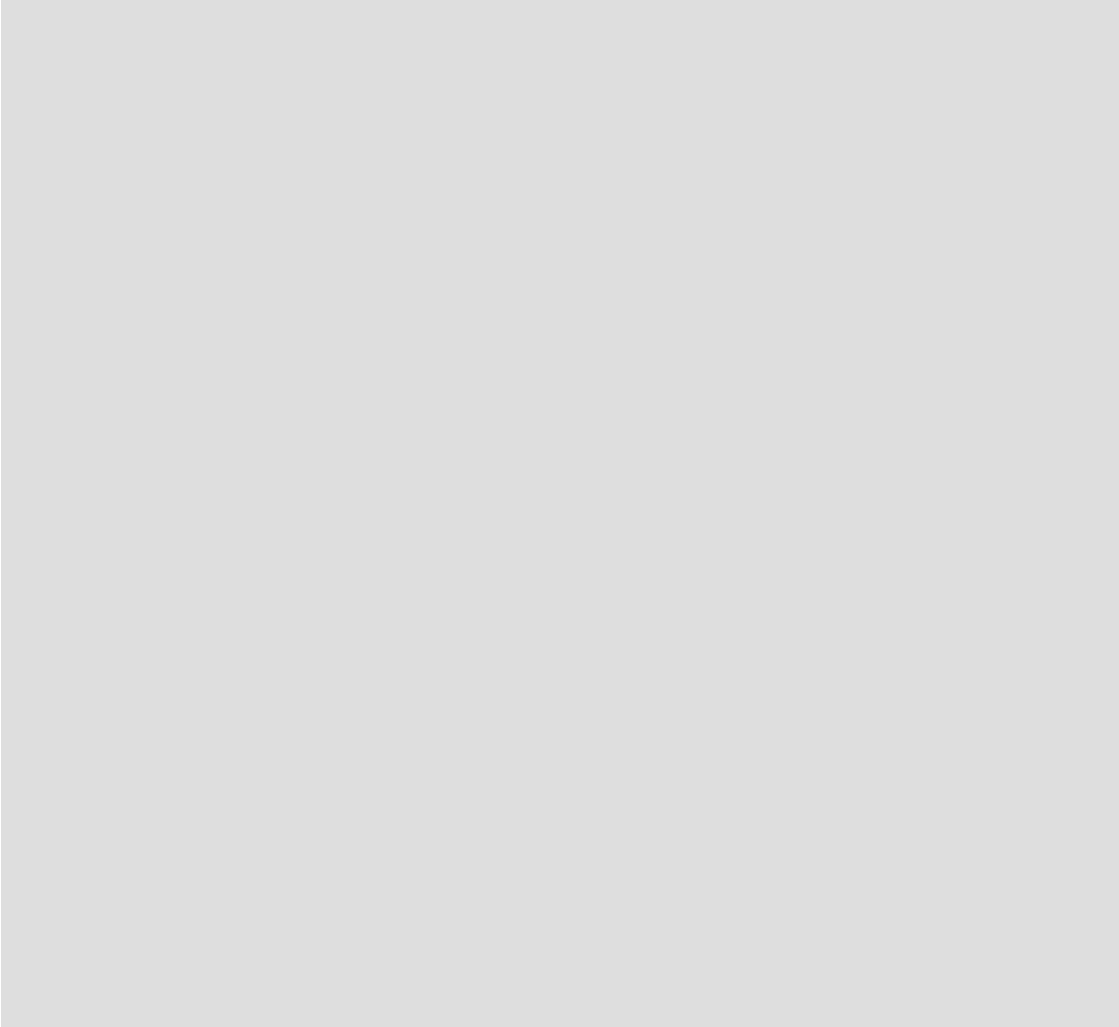
Weitere hilfreiche Adressen:

- www.kopf-hals-mund-krebs.de
- www.gastro-liga.de
- www.ilco.de
- www.adp-bonn.de
- www.krebsgesellschaft.de
- www.ernaehrung.de
- www.was-essen-bei-krebs.de

Informationen zur gesunden Ernährung geben wir Ihnen in unseren Broschüren „Ernährung nicht nur bei Krebs“ und „Essen und trinken, was bekommt“.

Denken Sie bitte daran:

**Der Erfolg Ihrer Rehabilitation kann nur so gut sein,
wie Ihre eigene Mitwirkung es ist.**



Das bietet mir die Reha

Weitere Broschüren aus der Reihe:

Ärztliche Betreuung/medizinische Behandlung

Allgemeine Gesundheitsvermittlung

Ergotherapie

Logopädie

Physiotherapie

Psychologie

Soziale Hilfestellung

Stomatherapie

Diese Informationsbroschüren erhalten Sie kostenlos bei der:

Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW

Öffentlichkeitsarbeit

Universitätsstraße 140 | 44799 Bochum

Telefon: 0234 8902-0 | mail@argekrebsnw.de

oder als Download unter: www.argekrebsnw.de

Stand: 2020