



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

Essen und Trinken, was bekommt



**Gesunde Ernährung während
und nach einer Krebsbehandlung**

www.argekrebsnw.de

Herausgeberin:

Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW

Universitätsstraße 140 | 44799 Bochum

Telefon: 0234 8902-301/302

Fax: 0234 8902-519

mail@argekrebsnw.de

www.argekrebsnw.de

In unserer Broschüre „Ernährung nicht nur bei Krebs“ geben wir allgemeine Informationen über eine sinnvolle Ernährung nicht nur für Krebspatienten.

Während und nach einer Tumorbehandlung können sich viele Patienten jedoch nicht wie gewohnt ernähren. Geschmacksverlust, Übelkeit, Schluckbeschwerden und andere Begleiterscheinungen erschweren ihnen das Essen und Trinken. Einige Beeinträchtigungen sind vorübergehend, andere von Dauer.

Aus Erfahrungsberichten von Patienten sowie Empfehlungen von Ärzten, Diätassistentinnen und Köchen in Reha-Kliniken haben wir in dieser Broschüre praktische und hilfreiche Tipps zusammengestellt. Wir wünschen, dass Krebspatienten auch während und nach ihrer Behandlung „Essen und Trinken, was bekommt“.

Ihre individuellen Fragen beantwortet gern unsere Ernährungsberaterin

Nicole Massalski

Telefon: 0234 8902-521

Mail: nicole.massalski@kbs.de

Mit freundlicher Empfehlung

Ihre

Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW

Grundsätzliches vorab

Bei einer Krebserkrankung können Essverhalten und Verdauung durch die Erkrankung selbst, durch Operation, Medikamente, Chemo- und/oder Strahlentherapie sowie durch hohe seelische Belastung erheblich gestört sein.

Grundsätzlich gilt auch für diese Menschen die generelle Empfehlung: Essen und trinken Sie bedarfsdeckend. Gemeint ist damit, dem Körper täglich ausreichend Flüssigkeit, Ballaststoffe sowie alle lebenswichtigen Nährstoffe wie Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitamine zuzuführen.

Für Krebspatienten, bei denen weitere Krankheiten vorliegen, wie etwa Diabetes mellitus, Gicht, Rheuma oder erhöhtes Cholesterin, gelten selbstverständlich auch die diesbezüglichen Ernährungshinweise ihrer Ärzte.

Was helfen kann, wenn Beschwerden auftreten, und was man bei bestimmten Operationen beachten sollte, möchten wir Ihnen in dieser Broschüre erläutern.

	Seite
Gewichtsverlust	6
Verändertes Geschmackempfinden	9
Übelkeit und Erbrechen	10
Wunde Stellen im Mund und im Rachenraum	12
Kau- und Schluckbeschwerden	13
Trockener Mund, verminderter Speichelfluss	14
Sodbrennen	15
Völlegefühl	16
Verdauungsprobleme	16
Ernährung nach Magenoperation	18
Ernährung nach Bauchspeicheldrüsenoperation	20
Ernährung nach Darmoperation	21
Ernährung für Stomaträger	22
Nahrungskarenz und Kostaufbau	23
Prinzip: Leichte Vollkost	23
Esstagebuch	26
Weiterführende Adressen/Selbsthilfegruppen	28

Gewichtsverlust

Krebspatienten, die schon immer etwas abnehmen wollten, empfinden einen geringfügigen Gewichtsverlust häufig eher als positiv.

Je höher aber der Gewichtsverlust, umso mehr zehrt es an der Substanz. Der Patient leidet unter Erschöpfung und verliert an Kraft. Das kann sowohl auf Menschen mit normalem als auch mit erhöhtem Körpergewicht zutreffen. Deshalb sollte bei anhaltendem Appetitmangel mit energie- und eiweißreicher Ernährung in Verbindung mit Bewegung versucht werden, dem Muskelabbau entgegenzuwirken.

Eine unzureichende Nahrungsaufnahme ist am einfachsten durch eiweiß- und energiereiche Trink- und Sondennahrung – allgemein bekannt als Astronautenkost – auszugleichen. Diese eignet sich als Zusatzkost zum normalen Essen, z. B. als Zwischen-, Spät- oder Nacht Mahlzeit.



Den häufig 'chemischen' Geschmack der Trinknahrung verbessern aromatische Zugaben wie etwa Zimt, Ingwer, Kakao, Instant Kaffeepulver oder püriertes Obst.

Ansonsten:

- Essen Sie reichlich in Zeiten, in denen Sie sich gut fühlen.
- Halten Sie immer energiereiche Snacks bereit.
- Essen Sie mehrmals täglich.
- Bewegen Sie sich. Bewegung regt den Appetit an.

„Kleine energiereiche Snacks“

ca. 250 Kalorien (kcal) sind enthalten in

Süßes	
50 g	Studentenfutter
50 g	Marzipan
60 g	Butterkuchen/Marmorkuchen
100 g	Käsesahnetorte
100 g	Schwarzwälderkirchtorte
100 g	Sahneeis (2 Kugeln)
50 g	Schokolade
5 Stck.	Pralinen
Milchprodukte	
2 Gläser	Milch
2 Tassen	Kakao
100 g	Crème Fraîche
70 g	Schnittkäse (40 % i. Tr.)
70 g	Camembertkäse (60 % i. Tr.)
250 g	Hüttenkäse (20 % i. Tr.)
150 g	Sahnejoghurt mit Früchten
Obst etc.	
350 g	Weintrauben
2 Stck.	Bananen
250 g	Apfelmus (leicht gesüßt)
100 g	Feige (getrocknet)
100 g	Avocado
100 g	Trockenobst
40 g	Nüsse oder Nuss-Mus
Wurst und Fisch	
3 Scheiben	Mortadella
70 g	Leberwurst
90 g	Wiener Würstchen
1 Stck.	Brathering
100 g	Heringsfilet in Tomatensauce
120 g	Lachs
100 g	Matjeshering

Kartoffelprodukte	
100 g	Pommes frites übl. ½ Portion
2 Stck.	Kartoffelpuffer
50 g	Kartoffelchips
Getränke	
0,35 l	Traubensaft
0,5 l	Apfel- oder Orangensaft oder Malzbier

Andere Getränke (Kaffee, Tee, Brühe) können auch geschmacksneutral durch ein Kohlenhydratpulver* angereichert werden (auf 0,5 l/75 g).

* erhältlich in der Apotheke (z. B. Maltodextrin 19)

Für Kakao, Süßspeisen und Kartoffelpüree können als Anreicherung Eiweißkonzentrate verwendet werden (diese haben einen leichten Milchgeschmack).

Für Patienten, die keine normale Kost zu sich nehmen können, ist die Ernährung auch ausschließlich durch Trink- und Sondennahrung oder aber parenteral möglich. Hier wird durch das Krankenhaus und/oder die Reha-Klinik über Menge und Zusammensetzung informiert.

Verändertes Geschmackempfinden

Während einer Chemo- und/oder Strahlentherapie kann es zur Veränderung oder Verminderung des Geschmackempfindens kommen (36 – 75 % dieser Patienten klagen über eine Form der Geschmacksveränderung). Für manchen Patienten ist dies vielleicht eine der unangenehmsten Begleiterscheinungen einer Krebsbehandlung. Dabei ist es nicht so, dass plötzlich alles geschmacksneutral ist. Vielmehr können einige Nahrungsmittel auf einmal einen ungenießbaren Ge-

schmack entwickeln. Häufig ist dann die Geschmacksschwelle für bitter herabgesetzt und für süß erhöht.

In diesen Fällen sollten Sie im Einzelfall austesten, was Sie als genießbar empfinden und was nicht.

- Kalte Speisen sind geruchsärmer und werden oftmals besser akzeptiert.
- Wenn das Essen fade schmeckt, können frische Kräuter, Gewürze, Zwiebeln oder Knoblauch helfen – nicht übersalzen, denn das verursacht Durst und Sodbrennen!
- Bei Abneigung gegen Fleisch und Fisch helfen häufig süße Marinaden z. B. mit Obstsäften oder Sojasoße. Ansonsten kann man auf Milchprodukte und Eier, vor allem in Kombination mit Kartoffeln und Getreide, zurückgreifen.
- Metallgeschmack kann durch Besteck verstärkt werden – versuchen Sie es mit Plastikbesteck.
- Gestalten Sie das Essen farbenfroh und abwechslungsreich und richten Sie es dekorativ an.
- Unterschiedliche „Bisserlebnisse“ (flüssig, knackig, körnig, weich) können helfen, die Geschmacksveränderungen auszugleichen.
- Essen Sie immer, wenn Sie Appetit verspüren und warten Sie nicht auf das Hungergefühl.

Tipp:

Die Geschmacksbeeinträchtigung kann vorübergehend zu einer einseitigen und damit nicht vollwertigen Ernährung führen. Bitte besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Sie vorübergehend zusätzliche Nährstoffe benötigen.

Übelkeit und Erbrechen

Dieses kann unterschiedliche Gründe haben (z. B. Erkrankungen oder Reizungen im Verdauungstrakt, verursacht durch Chemo- und/oder Strahlentherapie, psychische Ursachen). Unklare Beschwerden klären Sie bitte durch eine ärztliche Untersuchung ab.

Um eine unnötige Belastung zu vermeiden, sollten Nahrungsmittel, die häufig Unverträglichkeiten auslösen (siehe S. 23) gemieden werden. Anstatt scharfes Braten, Rösten und Frittieren nutzen Sie besser schonende Garverfahren.

Das Führen eines Ess-Tagebuches (siehe S. 24) kann dazu beitragen individuelle Unverträglichkeiten herauszufinden.

Tipps, die Ihnen helfen können:

- Essen Sie häufig **kleine** Mahlzeiten.
- Trockene, salzhaltige Speisen wirken beruhigend auf Ihren Magen.
- Reizen Sie den Magen nicht durch sehr heiße oder sehr kalte Speisen.
- Richten Sie das Essen appetitlich an und schaffen Sie sich eine angenehme Atmosphäre (achten Sie auch auf lockere Kleidung).
- Vermeiden Sie intensive Essenserüche. Lüften Sie die Küche gut oder lassen Sie jemand anderes kochen.
- Lassen Sie Speisen auf Zimmertemperatur abkühlen – dann sind diese geruchsärmer.
- Zwieback, Knäckebrötchen und Salzstangen eignen sich gut als Zwischenmahlzeit sowie als erste Mahlzeit morgens vor dem Aufstehen (noch im Liegen).

Wichtig ist ausreichendes Trinken, da der Körper durch Erbrechen Flüssigkeit und Mineralien verliert. Dieser Verlust muss durch ausreichendes Trinken ausgeglichen werden. Kamillen- und Fencheltee beruhigen den Magen-Darm-Bereich.

Gegen Übelkeit und Erbrechen gibt es wirksame Medikamente, welche Ihnen Ihr Arzt verordnen kann.

Neue Studien belegen:

Auch Ingwer hilft gegen Übelkeit und Erbrechen.

Wunde Stellen im Mund- und im Rachenraum

Nebenwirkungen der Krebstherapie und andere Ursachen können zu wunden Stellen im Mundbereich führen.

Tipps zur Abhilfe:

- Trinken Sie häufig, damit die Mundschleimhaut nicht austrocknet – geeignet sind Wasser, dünne Teemischungen, verdünnte milde Obstsäfte wie Aprikose, Birne, Pfirsich.
- Regelmäßiges Spülen und Gurgeln mit Salzwasser (auf 1 l Wasser 1 TL Salz) oder mit Salbeitee schützt die Schleimhäute.
- Vermeiden Sie säurehaltige und stark gewürzte Speisen und Getränke.
- Vorsichtig mit Röststoffen – dazu gehört auch Kaffee.
- Kalte oder sogar angeeiste Speisen verschaffen Linderung.
- Weiches oder Püriertes (wie pürierte Gemüsesuppe, angereichert mit Milch, Crème fraîche oder Schmand, Gemüse- und Kartoffelpüree, evtl. Übergangsweise auch Baby-Gläschen-Kost) vermindert

Schmerzen.

- Milch und Milchprodukte oder durch Fette angereicherte Speisen werden als angenehm empfunden und schützen die Schleimhäute – bei Lactoseunverträglichkeit sollte lactosefreie Milch verwendet werden.

Kau- und Schluckbeschwerden nach Behandlung im HNO-Bereich

Wenn keine Entzündungen mehr vorliegen, kann grundsätzlich alles getrunken und gegessen werden. Ansonsten beachten Sie bitte die Tipps zu 'Wunde Stellen im Mund- und im Rachenraum' (S. 11).

Bei **Kaubeschwerden** eignet sich am besten eine weiche oder pürierte Kost mit viel Flüssigkeit.

Bei **Schluckbeschwerden** ist eine breiige Kost oft am leichtesten zu schlucken. Pürieren Sie die Speisen mit Pürierstab, damit sie cremig und gleitfähig sind. Auch durch Zugabe von etwas Milch, Sahne, Crème fraîche oder Öl werden Speisen gleitfähiger. Empfehlenswert sind zudem Puddingsuppen und glattgerührte Milchprodukte. Feinmehliges Brot ohne Kruste mit streichfähigem Belag wird in Verbindung mit Flüssigkeit gut angenommen.

Bei Verbesserung der Schluckbeschwerden können Sie weich gegartes Gemüse (z. B. Möhren, Kohlrabi, Blumenkohl) und gegartes Obst (ohne Schale), weichgekochtes, feinfaseriges Fleisch, Hackfleisch, Fisch ohne Gräten und geeigneten Schnittkäse versuchen.

Bei vielen Patienten bereiten häufig stark krümelige Speisen Probleme (wie Müsli), dünnflüssige Suppen mit Einlagen, Paniertes sowie faserige Lebensmittel (bei-

spielsweise Porree, Spargel, Ananas, grobfaseriges Fleisch).

Getränke sollten gegebenenfalls angedickt werden, z. B. mit Maisstärke. Einfacher geht es mit speziellen Bindemitteln aus dem Reformhaus oder der Apotheke (wie 'Nutilis®' von Nutricia, 'Resource Thicken Up®' von Novartis, 'Thick & Easy®' von Fresenius).

Wer Kau- und Schluckbeschwerden hat, kann nicht schnell essen. Essen Sie daher in Ruhe und nehmen Sie kleine Portionen zu sich.

Trockener Mund, verminderter Speichelfluss

Hier hilft nur Trinken, Trinken, Trinken – besonders zu den Mahlzeiten. Trinken Sie regelmäßig und in kleinen Mengen.

Gut verträgliche Nahrungsmittel sind meistens

- wasserhaltige Lebensmittel, z. B. Obst und Gemüse
- Gerichte mit viel Soße oder Brühe (Ragouts, Suppen, Eintöpfe)
- eingetunktes Brot oder Gebäck.

Reichern Sie Speisen mit etwas Fett (z. B. Butter, Mayonnaise, Sahne oder Öl) an. Das hilft häufig beim Schlucken und pflegt gleichzeitig die Schleimhäute.

Speichelersatzpräparate können hilfreich sein – sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Logopäden.

Wenn die Speicheldrüsen nicht genügend Speichel produzieren, hilft häufig eine Anregung durch

- intensives und langes Kauen (es darf auch zuckerfreies Kaugummi sein), Lutschen von Bonbons (mög-

lichst zuckerfrei) oder Eisstückchen (z. B. aus Fruchtsäften oder Joghurt)

- geschmacks- und geruchsintensive Speisen und Getränke (besonders saure Lebensmittel).

Merke

Saure Speisen erzeugen starken Speichelfluss.

Salzige Speisen machen dünnen Speichel.

Süße Speisen bewirken zähen Speichel.

Kamillentee, Alkohol und scharfe Gewürze trocknen den Mund zusätzlich aus.

Bei Neigung zur Verschleimung im Rachenraum sollten Sie zudem auf Bananen und Milch verzichten. Eine gute Alternative sind Sauermilchprodukte.

Sodbrennen

Sodbrennen kann durch Operationen im Speiseröhren-Magenbereich, aber auch durch Medikamente verursacht werden.

Tipps, die Ihnen helfen können:

- Alkohol meiden – es erhöht den Säuregrad im Magen und reizt die Schleimhaut.
- Scharfe Gewürze und saure Lebensmittel meiden.
- Nicht direkt vor dem Hinlegen essen und das Kopfende höherstellen.
- Portionsgrößen beachten.

Völlegefühl

Völlegefühl kann durch Magenentleerungsstörungen hervorgerufen werden.

Tipps zur Abhilfe:

- Häufig kleine Mahlzeiten essen.
- Weniger Ballaststoffe zu sich nehmen.
- Fettarme Nahrungsmittel wählen, die nicht zu lange den Magen belasten.
- Gut kauen und langsam essen.

Verdauungsprobleme

Während der Behandlung z. B. mit Schmerzmitteln kann es immer wieder zu Verstopfung kommen.

Tipps zur Abhilfe:

- Essen Sie ballaststoffreiche Kost oder reichern Sie Speisen mit Ballaststoffen (Leinsamen, Flohsamenschalen, Pektinpulver) an – hierbei auf Verträglichkeit achten!
- Trinken Sie reichlich.
- Achten Sie auf regelmäßige Essenszeiten.
- Bewegen Sie sich viel.
- Vielleicht helfen Ihnen auch die „fördernden“ Lebensmittel aus nachstehender Tabelle.

Andererseits kann es durch die Therapie auch zu einer Neigung zu Durchfällen kommen.

Tipps, die Ihnen helfen können:

- Trinken Sie viel – die verlorene Flüssigkeit muss ersetzt werden.
- Meiden Sie fetthaltige, frittierte, scharfe oder sehr süße Speisen.
- Bevorzugen Sie Speisen, die reich an löslichen Ballaststoffen sind, z. B. Leinsamen, Flohsamenschalen,



Pektinpulver.

- Vielleicht helfen Ihnen auch die „stopfenden“ Lebensmittel aus nachstehender Tabelle.

Nahrungsmittel wirken sich unterschiedlich auf die Verdauung aus. Häufig wirken:

stopfend	fördernd
geriebener Apfel (keine Zitrone zugeben)	Frischobst, Trauben
Bananen	Vollkornbrot
Haferflocken	Weizenkleie
Heidelbeeren/-saft	rohes Gemüse
Kakao	Buttermilch
Kartoffeln	Joghurt
Kokosflocken	Kaffee
gekochte Möhren	Mineralwasser
geschälter Reis	Sauerkraut/-saft
schwarzer Tee	Süßmost
Teigwaren	stark gesüßte und pikante Speisen
Trockengebäck (Zwieback)	Zuckeraustauschstoffe (Fruchtzucker, Sorbit etc.)
Weißbrot (alt)	
Guarkernmehl	Dörripflaumen und anderes Trockenobst
geruchshemmend	geruchserzeugend
grüner Salat	Eier, Eierprodukte (z. B. Gebäck, Pfannkuchen, Omelette)
Heidelbeeren/-saft	
Joghurt	
Petersilie	Fleischerzeugnisse (Wurst, Fleischbrühe)
Preiselbeeren/-saft	
Spinat	Fisch und Schalentiere
	geräuchertes Fleisch
	Käse
	Knoblauch
	Pilze
	Spargel
	Zwiebeln

blähungshemmend	blähend
Anistee	kohlensäurehaltige Getränke
Fencheltee	
Heidelbeeren/-saft	frisches Brot
Joghurt	frisches Obst
Kümmel	(besonders Birnen)
Preiselbeeren/-saft	Hülsenfrüchte
	Knoblauch
	Kohl
	koffeinhaltige Getränke (z. B. Cola, Kaffee)
	Paprika
	Rettich
	Rhabarber
	Schwarzwurzeln
	Trockenobst
	Vollkornbrot

Ernährung nach Magenoperation

Magenentfernungen oder -teilentfernungen bedeuten in aller Regel eine erhebliche Umstellung der Ess- und Trinkgewohnheiten. Bereits im Krankenhaus müssen deshalb die Patienten entsprechende Anleitungen erhalten.

Hilfreiche Unterweisungen bekommen Sie während einer Rehabilitationsmaßnahme. In der Reha-Klinik können auch Unverträglichkeiten fest- und Ihr Ernährungsplan darauf abgestellt werden.

Darüber hinaus sollten Sie beachten:

- Nur kleine Portionen (ca. 6 – 8 zu sich nehmen, gut über den Tag verteilt)! Essen, auch wenn vielleicht kein Hungergefühl besteht.

- Der Magen kann keine Temperaturen mehr ausgleichen, deshalb weder zu Kaltes noch zu Heißes essen und trinken.
- Immer **langsam essen** und alles **sehr gut kauen**.
- Viel trinken, in kleinen Schlucken, evtl. kalorienangereichert, aber ohne Kohlensäure. Getrunken werden sollte zwischen den Mahlzeiten, nicht während des Essens.
- Hilfreich kann auch das Führen eines Ess-Tagebuches (siehe S. 26) sein.

Ernährungsvorschläge für Zwischenmahlzeiten für Patienten nach Magenoperation:

- feinmehliges Brot oder Brötchen mit nicht zu fettem und nicht zu süßem Belag
- Pudding, Milchsuppe, Dickmilch, Joghurt, Milchreis (bei Lactoseintoleranz lactosefreie Milch/-produkte verwenden)
- Fleisch- oder Gemüsebrühen (nicht zu fett) und Gemüsesuppen aus nicht blähenden zarten Gemüsesorten
- Rührei, Omelett
- Bananen, Kiwi, Melone, Erdbeeren, Mango
- Mehlpannekuchen mit Apfelmus oder Birnenkompott
- Rührkuchen, Apfelkuchen, Kekse
- Salzstangen oder Käsekräcker

Falls **Frühdumping** nach dem Essen auftritt (Symptome sind: Übelkeit, Erbrechen, Völlegefühl, Schweißausbruch und Schwindel innerhalb von 30 Minuten nach dem Essen) ist es besonders wichtig, auf kleine, nicht zu hochkalorische Mahlzeiten und langsames Essen zu achten. Weiterhin können das Verzehren eines Stück-

chens Brot 15 Minuten vor der Mahlzeit, salzarme Mahlzeiten und die Nahrungsaufnahme im Liegen (mit erhöhtem Oberkörper) helfen.

Falls **Spätdumping** nach dem Essen auftritt (Symptom: Unterzuckerung nach 90 bis 180 Minuten nach dem Essen) sollten schnell aufnehmbare Kohlenhydrate wie Zucker, Honig, Sirup, Maltodextrin reduziert und als Ersatz Süßstoffe verwendet werden. Der Zusatz von löslichen Ballaststoffen wie Pektin oder Guar zu den Mahlzeiten wirkt sich positiv aus.

Sollte eine Milchzuckerunverträglichkeit vorliegen, auf milchzuckerfreie (lactosefreie) Milch und Milchprodukte ausweichen.

Bei Fettunverträglichkeit (Symptome: Fettstühle, hell, flüssig und übelriechend) können Pankreasenzyme eingesetzt werden (bei fehlendem Magen gilt eine andere Anwendung als auf dem Beipackzettel beschrieben). Auch sollte spezielles Fett mit mittelkettigen Fettsäuren (MCT) verwendet werden.

Nach vollständiger Entfernung des Magens ist es dem Körper nicht mehr möglich, Vitamin B 12 über die Nahrung aufzunehmen. Hier hilft nur eine Vitaminspritze in regelmäßigen Abständen.

Ernährung nach Operation der Bauchspeicheldrüse

Patienten nach einer Operation an der Bauchspeicheldrüse sind ernährungsmäßig besonders stark betroffen. Gestört oder völlig verloren ist die körpereigene Produktion von Enzymen und Insulin. Auch können die lebensnotwendigen Vitamine A, D, E und K nicht in ausreichender Menge vom Körper aufgenommen werden.

Die Patienten müssen diese Mängel regelmäßig durch Medikamente ausgleichen. Die **Anweisungen des behandelnden Arztes** sind **unbedingt zu befolgen**, denn eine unkontrollierte Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten kann schädigend sein.

Im Übrigen richtet sich die Möglichkeit der Ernährung nach dem Ausmaß der Operation.

Während einer Reha-Maßnahme stellen erfahrene Ernährungsmediziner und Ernährungsberater einen auf den einzelnen Patienten abgestimmten Ernährungsplan auf. Daran können Sie sich auch zu Hause orientieren.



Ernährung nach Darmoperation

Der Ernährungszustand Darmoperierter hängt von Art und Ausmaß des entfernten Darmabschnittes ab. Bei den meisten Teilentfernungen im Dickdarmbereich wird nur vorübergehend die natürliche Verdauungstätigkeit beeinträchtigt. Diese Funktion sollte so schnell wie möglich wieder in Gang kommen. Dieses kann ebenso wie die Stuhlkonsistenz durch die Nahrung beeinflusst werden. Besonders hilfreich sind hierbei Ballaststoffe und ausreichende Trinkmengen.

Nach der Akutphase sollten Sie sich nach dem Prinzip der 'Leichten Vollkost' ernähren. Bei individuellen Problemen kann die Tabelle auf S. 16/17 nützlich sein. Achten Sie allerdings auch hierbei in der Anfangsphase auf das Prinzip 'Leichte Vollkost'!

Führen Sie bei Problemen zur eigenen Kontrolle ein Ess-Tagebuch (S. 24). Bei Beschwerdefreiheit kann nach und nach auf Vollkost umgestellt werden.

Bei Entfernungen im Dünndarmbereich, vor allem im Endbereich des Dünndarms, können verstärkt Probleme auftreten, die einer individuellen ernährungsmedizinischen Beratung bedürfen.

Ernährung für Stomaträger

Für Stomaträger gelten die gleichen Tipps wie für Darmoperierte (siehe Absatz zuvor).

Stomaträger dürfen grundsätzlich alles essen und trinken, was ihnen bekommt. Jedoch sollten sie zunächst einmal vorsichtig beginnen, insbesondere mit stark faser- und säurehaltigen Lebensmitteln.

Allerdings gibt es auch hier unterschiedliche Reaktionen – besonders beim Ileostoma bitte mit stark faserhaltigen Lebensmitteln vorsichtig sein und diese minimieren.

Stuhlnunregelmäßigkeiten können durch entsprechende Kost ausgeglichen werden (siehe Tabelle S. 16/17). Beachten Sie aber bitte, dass jedes Verdauungssystem individuell reagiert.

Auch hier gilt: Führen Sie bei Problemen zur eigenen Kontrolle ein Ess-Tagebuch (siehe S. 24).

Bei dünnflüssigem Stuhl geht dem Körper viel Wasser verloren. Diesen Wasserverlust sollten Sie durch zusätzliches Trinken ausgleichen. Trinken Sie etwa 1 Liter mehr als allgemein gültig – also 2 – 3 Liter täglich.

Nahrungskarenz und Kostaufbau

Nach längerem Verzicht (Karenz) auf Nahrung muss das Verdauungssystem erst langsam wieder an feste Kost gewöhnt werden. Sie können zum Beispiel mit Getreideschleim (auf 0,5 l Wasser ca. 7 EL Getreideflocken und etwas Salz geben, ca. 3 Stunden einweichen und bei geringer Hitze kochen) beginnen. Auch eine Suppe aus passierten Karotten ist empfehlenswert. Sehr gut eignen sich zudem Zwieback oder Reiswaffeln (ungesüßt). Bei guter Verträglichkeit können Sie mit leichter Vollkost anschließen.

Prinzip 'Leichte Vollkost'

Diese Ernährungsweise ist geeignet bei Unverträglichkeiten z. B. nach Operationen im Bauchraum.

Alles, was den Verdauungstrakt zu stark belastet, sollte gemieden oder nur in kleinsten Mengen verzehrt werden.

- Sehr hilfreich ist langsames Essen und gutes Kauen.
- Röststoffe werden häufig nicht gut vertragen, also besser auf andere Lebensmittel oder Zubereitungsarten zurückgreifen.
- Zu Süßes und zu stark Gewürztes wird häufig schlecht vertragen.
- Fett belastet den Verdauungstrakt ebenfalls stärker, deshalb sollte die Kost fettreduziert und abwechslungsreich sein.
- Blähende Gemüsesorten wie Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Sauerkraut bereiten häufig Schwierigkeiten,

deshalb auf andere Gemüsesorten wie Möhren, Zucchini, Kohlrabi zurückgreifen.

- Kohlensäurehaltige Getränke, frisches Brot und hartgekochte Eier werden von vielen nicht gut toleriert.

Grundsätzlich sollten Sie selbst testen, welche Lebensmittel Sie in welchen Mengen vertragen. Hierbei kann Ihnen das Ernährungstagebuch helfen, dass auf Seite 24 beispielhaft gezeigt wird.

Unverträglichkeiten (Angaben in %)			
Hülsenfrüchte	30,1	Mayonnaise	11,8
Gurkensalat	28,6	Kartoffelsalat	11,4
frittierte Speisen	22,4	Geräuchertes	10,7
Weißkohl	20,2	Eisbein	9,0
kohlensäurehaltige Getränke	20,1	zu stark gewürzte Speisen	7,7
Grünkohl	18,1	zu heiße/zu kalte Speisen	7,6
fette Speisen	17,2	Süßigkeiten	7,6
Paprikagemüse	16,8	Weißwein	7,6
Sauerkraut	15,8	rohes Stein- und Kernobst	7,3
Rotkraut	15,8	Nüsse	7,1
süße und fette Backwaren	15,8	Sahne	6,8
Zwiebeln	15,8	paniert Gebratenes	6,8
Wirsing	15,8	Pilze	6,1
Pommes frites	15,3	Rotwein	6,1
hartgekochte Eier	14,7	Lauch	5,9
frisches Brot	13,6	Spirituosen	5,8
Bohnenkaffee	12,5	Birnen	5,6
Kohlsalat	12,1		

Quelle: Rationalisierungsschema 2004

**Beispiel: Ess-Tagebuch
(kann bei individuellen Unverträglichkeiten sehr hilfreich sein)**

Tag	Zeit	Nahrungsaufnahme Was? Wieviel?	Beschwerden	Bemerkungen
Dienstag	8.00 Uhr	1 Tasse Kaffee 1 Orangensaft 1,5 Brötchen mit Butter und Schnittkäse	Übelkeit	Kaffee? Orangensaft? Zu viel? Zu fett?
Mittwoch	8.00 Uhr	1 Tasse Kaffee 1 Orangensaft 1,5 Brötchen mit Butter und Schnittkäse	Nach dem Frühstück Herzrasen, Schweiß- ausbrüche	Hektik? Zu viel?
Donnerstag	8.00 Uhr	1 Tasse Kaffee 1 Orangensaft 1,5 Brötchen mit Butter und Schnittkäse	Durchfall (sehr hell) und Unwohlsein	Zu fett? Zu viel? Zu schnell gegessen?

Beispiel: Ess-Tagebuch
(kann bei individuellen Unverträglichkeiten sehr hilfreich sein)

Tag	Zeit	Nahrungsaufnahme Was? Wieviel?	Beschwerden	Bemerkungen

Weiterführende Adressen/Selbsthilfegruppen

Hier finden Sie qualifizierte Ernährungsberater/innen.

- www.vdd.de
- www.vdö.de
- www.dge.de

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

Für Ihre Notizen

Essen und Trinken, was bekommt



Diese Informationsbroschüre 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: 2019