



# Nebenwirkungsmerkblatt

© AMBORA

## Ernährung

Bei der Einnahme Ihres oralen Tumormedikaments können verschiedene Nebenwirkungen auftreten, die Einfluss auf die Ernährung haben können.

Im Folgenden haben wir einige Informationen und Tipps zusammengestellt. Sie sollen Ernährungsproblemen vorbeugen und erläutern, was Ihnen helfen kann, sobald entsprechende Nebenwirkungen auftreten.

Bitte informieren Sie uns, wenn Sie mit den Vorgaben nicht zurechtkommen oder wenn Sie Fragen haben.



## Wie kommt es zu den Nebenwirkungen und wie erkenne ich sie?

Im Rahmen einer Tumortherapie treten verschiedenste Nebenwirkungen auf, die Einfluss auf die Ernährung haben können. In diesem Merkblatt wird vor allem auf die Themen **Geschmacksstörungen, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust** eingegangen.

Eine Chemo- oder Strahlentherapie kann die Geschmacksknospen schädigen und zu einer (vorrübergehenden) Veränderung des Geschmacksempfindens führen. Es kann sein, dass Ihnen die Nahrung geschmacklos erscheint oder Sie unter metallischem Geschmack leiden. Ein weiteres Problem, unter dem viele Krebspatienten und Krebspatientinnen leiden ist Appetitlosigkeit (sog. Anorexie) und ungewollter Gewichtsverlust. Es ist wichtig, dass Sie sich regelmäßig wiegen und Ihren Arzt / Ihre Ärztin informieren, wenn Sie an Gewicht verlieren.

**Ein guter Ernährungszustand kann dazu beitragen, dass Sie mehr von ihrer Therapie profitieren und weniger Nebenwirkungen haben.**

## Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkungen auftreten?

**Folgende Tipps können bei Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust hilfreich sein:**

- Essen Sie statt großer Mahlzeiten lieber mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Essen Sie langsam und kauen Sie gut. **Essen Sie, worauf Sie gerade Lust haben!**
- Ein schön gedeckter Tisch und appetitlich angerichtete Speisen können helfen – das Auge isst mit!
- Achten Sie auf **energiereiche, fettbetonte Nahrung**. Sie können die Nahrung auch anreichern z.B. mit Ölen, Butter oder Fett. Es können geschmacksneutrale Kohlenhydratpulver (Maltodextrin) oder Eiweißpulver (z.B. Resource® Whey Protein) verwendet werden.
- Als Zwischenmahlzeit eignet sich auch **hochkalorische Trinknahrung** (z.B. Fortimel® energy, Fresubin® energy). Diese schmeckt am besten gekühlt. Es gibt herzhaftere Varianten (z.B. Resource® Soup, Fresubin® 2 kcal Drink) oder cremige Produkte zum Löffeln (z.B. Forticreme®, Fresubin® Creme). In neutralen Varianten kann Trinknahrung auch gut zum Kochen verwendet werden.
- Legen Sie sich Essenvorräte an, damit Sie bei Appetit schnell etwas essen können (Snacks, vorgekochte Mahlzeiten, Fertigprodukte). Sie dürfen immer essen, wenn Sie Appetit haben - auch nachts!
- Essen Sie in Gesellschaft. Wenn Sie unter Appetitlosigkeit leiden kann es helfen, sich beim Essen abzulenken z.B. durch Fernsehen oder Lesen.
- Versuchen Sie **Bitterstoffe** vor dem Essen zu sich zu nehmen (z.B. Bitter Lemon, Wermut-Tee, Tonic Water). Diese wirken appetitanregend.
- Leichte Bewegung an der frischen Luft kann helfen, den Appetit anzuregen.



## Folgende Tipps können bei Geschmackstörungen hilfreich sein:



- Häufige kleine Mengen trinken, um den schlechten Geschmack zu lindern.
- Spülen Sie den Mund vor dem Essen aus.
- Leicht bittere Getränke (z.B. Tonic Water, ungesüßter schwarzer Tee, Bitter Lemon) und Getränke mit Zitronenaroma regen den Speichelfluss an und mindern den schlechten Geschmack.
- Bei metallischem Geschmack kann es helfen, mit Plastikbesteck zu essen.
- Fleisch kann vor dem Braten oder Kochen in Marinaden, Wein oder Fruchtsäften eingelegt werden.
- Wenn Sie eine Abneigung gegen rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm) entwickeln, können sie es durch weißes Fleisch (Geflügel) ersetzen oder andere Alternativen (Fisch, Milchprodukte, Tofu, Eier) ausprobieren, um ihren Proteinbedarf zu decken.
- Experimentieren Sie mit milden Gewürzen wie z.B. Oregano, Basilikum, Rosmarin.

## Was sollte ich lieber vermeiden, wenn die Nebenwirkungen auftreten?

### Folgende Dinge sollten Sie bei Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust vermeiden:



- Vermeiden Sie starke Essensgerüche durch regelmäßiges Lüften. Kochen Sie, wenn möglich, nicht selbst.
- Trinken Sie zum Essen nur kleine Mengen, da es sonst zu Völlegefühl kommen kann.

### Folgende Dinge sollten Sie bei Geschmacksstörungen vermeiden:



- Sehr süße Nahrungsmittel, da diese häufig als unangenehm empfunden werden.
- Zwingen Sie sich nicht Dinge zu essen, gegen die Sie eine Abneigung haben.

## Welche Medikamente können eingesetzt werden?



Es gibt verschiedene verschreibungspflichtige Medikamente, die zur Appetitsteigerung eingesetzt werden können (z.B. Dronabinol, Megestrolacetat). Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, ob solche Medikamente für Sie in Frage kommen.

**Trinknahrungen können im Rahmen einer Krebserkrankung auch auf Rezept verordnet werden.**

## Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?



Wenn Sie auf normalem Weg nicht mehr ausreichend Nahrung zu sich nehmen können oder Sie trotz normaler Nahrungszufuhr an Gewicht verlieren, sollten Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin kontaktieren. Zusammen mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin können Sie dann entscheiden, welche Maßnahmen möglich sind, um einen weiteren Gewichtsverlust zu verhindern.

## Wen kann ich bei Fragen anrufen?

## Notizen

### Bei Fragen oder sonstigen Schwierigkeiten

Kontakt Behandlungsteam:

---

---

---

### Bei akuten Problemen

Kontakt außerhalb der Sprechzeiten:

**Bei lebensbedrohlichen Notfällen: 112**

Dieses Merkblatt wurde für Sie erstellt von:

**AMBORA AMTS-Kompetenz- und Beratungszentrum orale Tumorthapie**

Trotz sorgfältiger Prüfung wird keine Gewährleistung für Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben und keinerlei Haftung für eventuelle Fehler noch für Schäden übernommen.

© Sämtliche Rechte (z. B. Urheber- und Leistungsschutzrechte) dieses Merkblattes liegen bei der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) und beim Universitätsklinikum Erlangen (UKER).

**Nebenwirkungsmerkblatt Ernährung, Version: 2022-01, Stand: 10.03.2022**

**Bildquellen:** <http://freedigitalphotos.net> (KEK064)

**Textquellen:** Stiftung Deutsche Krebshilfe: Die blauen Ratgeber - Ernährung bei Krebs, 01/2020

gefördert durch



**Deutsche Krebshilfe**  
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.