

Ernährung

© AMBORA

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

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

Bitte informieren Sie uns, wenn Sie Schwierigkeiten haben die Empfehlungen im Alltag umzusetzen oder wenn Sie Fragen haben.



Wie kommt es zu der Nebenwirkung und wie erkenne ich sie?

Durch eine Chemo- oder Strahlentherapie bzw. bei einer Behandlung mit oralen Krebsmedikamenten können verschiedenste Nebenwirkungen auftreten, 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 (vorübergehenden) Veränderung des Geschmacksempfindens führen. Es kann sein, dass Ihnen die Nahrung geschmacklos erscheint oder Sie unter metallischem oder bitterem 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 Nebenwirkung auftritt?

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. Fresubin® 2 kcal Drink, Nutricomp® Soup) oder cremige Produkte zum Löffeln (z.B. Fresubin® Creme, Resource® dessert 2.0). In neutralen Varianten kann Trinknahrung auch gut zum Kochen verwendet werden. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam gerne nach Tipps!
- 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) oder trinken Sie Ingwertee. Dies wirkt appetitanregend.
- Leichte Bewegung an der frischen Luft kann helfen, den Appetit anzuregen.



Folgende Tipps können bei **Geschmacksstörungen** hilfreich sein:

- Spülen Sie den Mund vor dem Essen aus und trinken Sie häufig kleine Mengen, um den schlechten Geschmack zu lindern.
- 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.





- Experimentieren Sie mit milden Gewürzen wie z.B. Oregano, Basilikum oder Rosmarin.
- Probieren Sie neue Geschmacksrichtungen aus und nutzen Sie Tricks, um störende Geschmäcker zu maskieren. Bitterer Geschmack kann z.B. durch Kirsch-, Erdbeer-, Himbeer-, Pfirsich-, Lakritz- oder Schokoladenaroma maskiert werden.
- 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.

Was sollte ich lieber vermeiden, wenn die Nebenwirkung auftritt?

Folgendes 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.

Folgendes 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). 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?



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

Bitte halten Sie ebenfalls Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam, wenn Sie unterstützende Präparate zur Vitaminzufuhr bei Appetitmangel einnehmen möchten, da diese ggf. mit anderen Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln wechselwirken können.

Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117

Bei lebensbedrohlichen **Notfällen**: 112