



Essen und trinken, was bekommt



**Gesunde Ernährung während
und nach einer Krebsbehandlung**

www.argekrebsnw.de

Herausgeberin:

Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW
Universitätsstraße 140 | 44799 Bochum
Tel.: 0234 8902-0
Fax: 0234 8902-519
mail@argekrebsnw.de
www.argekrebsnw.de

Während und nach einer Tumorbehandlung können sich viele Patientinnen und Patienten 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 erkrankten Menschen sowie Empfehlungen von Ernährungsexperten in Reha-Kliniken haben wir in dieser Broschüre praktische und hilfreiche Tipps zusammengestellt. Wir wünschen, dass Krebspatientinnen und -patienten während und nach ihrer Behandlung „essen und trinken, was bekommt“.

Allgemeine Informationen zur gesunden Ernährung – nicht nur für erkrankte Menschen – geben wir in einer weiteren Broschüre unter dem Titel „Ernährung nicht nur bei Krebs“.

**Ihre individuellen Fragen beantwortet gern
unsere Ernährungsberaterin**



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

Mit freundlicher Empfehlung
Ihre
Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung

Grundsätzliches vorab

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

Grundsätzlich gilt für erkrankte wie für gesunde Menschen die 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 Krebspatientinnen und -patienten, bei denen weitere Diagnosen vorliegen, wie etwa Diabetes mellitus, Gicht, Rheuma oder erhöhtes Cholesterin, gelten selbstverständlich auch die Ernährungshinweise ihrer behandelnden Ärztinnen und Ärzte.

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

	Seite
Gewichtsverlust	6
Verändertes Geschmackempfinden	8
Übelkeit und Erbrechen	10
Wunde Stellen im Mund und im Rachenraum	11
Kau- und Schluckbeschwerden	12
Trockener Mund, verminderter Speichelfluss	13
Sodbrennen	14
Völlegefühl	15
Verdauungsprobleme	15
Ernährung nach einer Magenoperation	18
Ernährung nach einer Operation der Bauchspeicheldrüse	21
Ernährung nach einer Darmoperation	22
Ernährung für Stomaträger	22
Nahrungskarenz und Kostaufbau	23
Prinzip „Angepasste Vollkost“	23
Nützliche Adressen/Selbsthilfegruppen	25
Ratgeber und Rezepte	25
Ess-Tagebuch	26

Gewichtsverlust

Geht mit Ihrer Krebserkrankung oder -behandlung Appetitlosigkeit einher? Verlieren Sie dadurch an Gewicht? Wenn Sie zu den Menschen gehören, die schon immer etwas abnehmen wollten, empfinden Sie dies wahrscheinlich als positiv. Aber Vorsicht: Je höher der Gewichtsverlust, umso mehr zehrt er an der Substanz. Sie könnten unter Erschöpfung leiden und an Kraft verlieren. Dadurch werden Sie sich weniger bewegen und Muskelmasse abbauen. Das kann sowohl auf Menschen mit normalem als auch mit erhöhtem Körpergewicht zutreffen.

Bei anhaltendem Appetitmangel sollten Sie versuchen, mit energie- und eiweißreicher Ernährung in Verbindung mit Bewegung dem Muskelabbau entgegenzuwirken. Eine unzureichende Nahrungsaufnahme ist am einfachsten durch eiweiß- und energiereiche Trink- und Sondennahrung – auch als Astronautenkost bezeichnet – auszugleichen. Diese eignet sich als Zusatzkost zum normalen Essen, z. B. als Zwischen-, Spät- oder Nachtmahlzeit.



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

Unsere Tipps:

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

Kleine energiereiche Snacks

ca. 250 Kalorien (kcal) sind enthalten in

	Süßes	Eiweiß/g
50 g	Marzipan	4
60 g	Butter-/Marmorkuchen	3
100 g	Käsesahnetorte	4
100 g	Schwarzwälderkirschortorte	5
100 g	Sahneeis (2 Kugeln)	2
50 g	Schokolade	4
5 Stück	Pralinen	4
Milchprodukte		
2 Gläser	Milch	13
2 Tassen	Kakao	14
100 g	Crème Fraîche	2
70 g	Schnittkäse (40 % i. Tr.)	18
70 g	Camembertkäse (60 % i. Tr.)	12
250 g	Hüttenkäse (20 % i. Tr.)	34
150 g	Sahnejoghurt mit Früchten	3
Obst und Nüsse		
350 g	Weintrauben	2
2 Stück	Bananen	2
250 g	Apfelmus (leicht gesüßt)	0,5
100 g	Feigen (getrocknet)	4
100 g	Avocado	2
100 g	Trockenobst	2
50 g	Studentenfutter	1
40 g	Nüsse oder Nuss-Mus	1
Wurst und Fisch		
3 Scheiben	Mortadella	9
70 g	Leberwurst	11
90 g	Wiener Würstchen	9
1 Stück	Brathering	18
100 g	Heringsfilet in Tomatensauce	15
120 g	Lachs	30
100 g	Matjeshering	18

	Kartoffelprodukte	Eiweiß/g
100 g/½ Portion	Pommes frites	4
2 Stück	Kartoffelpuffer	4
50 g	Kartoffelchips	2
Getränke		
0,35 l	Traubensaft	Spuren
0,5 l	Apfel-, Orangensaft	Spuren

Quelle: Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle 2018/2019

Andere Getränke wie Kaffee, Tee und Brühe können Sie auch geschmacksneutral durch ein Kohlenhydratpulver anreichern (auf 0,5 l/75 g). Fragen Sie danach, z. B. Maltodextrin 19, in Ihrer Apotheke. Kakao, Süßspeisen und Kartoffelpüree können Sie mit Eiweißkonzentraten (erhältlich in Apotheken und Drogeriemärkten) anreichern. Diese haben einen leichten Milchgeschmack.

Für alle, die keine normale Kost zu sich nehmen können, ist die Ernährung auch ausschließlich durch Trink- und Sondennahrung oder aber Infusionen möglich. Krankenhäuser und/oder Reha-Einrichtungen informieren über Menge und Zusammensetzung.

Auf Seite 25 finden Sie auch einen Hinweis auf Ratgeber und Rezepte.

Verändertes Geschmacksempfinden

Während einer Chemo- und/oder Strahlentherapie klagen bis zu 75 % der Erkrankten über ein verändertes oder vermindertes Geschmacksempfinden. Für manche Menschen 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 Geschmack entwickeln. Häufig schmeckt Bitteres noch bitterer und Süßes weniger intensiv als vorher.

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

Unsere Tipps:

- Essen Sie kalte Speisen – sie sind geruchsärmer und werden oftmals besser akzeptiert, z. B. Wassermelone, Quarkspeisen, Cremes, Rührei, Pellkartoffeln, Nudeln, Reis.
- Schmecken Sie Speisen mit etwas Zitronensaft ab, um unangenehme Aromen zu neutralisieren.
- Wenn das Essen fade schmeckt, können frische Kräuter, Gewürze, Zwiebeln oder Knoblauch helfen – aber nicht übersalzen, denn das verursacht Durst und Sodbrennen!
- Zünden Sie eine Kerze auf dem Tisch an – sie schluckt Gerüche.
- Bei Abneigung gegen Fleisch und Fisch helfen häufig süße Marinaden, z. B. mit Obstsäften oder Sojasoße. Ansonsten können Sie auf Milchprodukte und Eier, vor allem in Kombination mit Kartoffeln und Getreide, zurückgreifen.
- Gestalten Sie das Essen farbenfroh und abwechslungsreich und richten Sie es dekorativ an. Das Auge isst mit!
- Metallgeschmack kann durch Besteck verstärkt werden – versuchen Sie es mit Plastikbesteck.
- Unterschiedliche „Bisserlebnisse“ (flüssig, knackig, körnig, weich) können helfen, die Geschmacksveränderungen auszugleichen.
- Mundspülungen vor dem Essen können Linderung verschaffen, z. B. ein Pinnchen mit Bitter Lemon oder Sanbitter®.
- Essen Sie immer, wenn Sie Appetit verspüren, und warten Sie nicht auf das Hungergefühl.

Achtung!

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

Übelkeit und Erbrechen

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

Anstatt scharf anzubraten, zu rösten und zu frittieren, nutzen Sie besser schonende Garverfahren wie Kochen oder Dünsten.

Mithilfe eines Ess-Tagebuches (siehe S. 26) können Sie herausfinden, ob und welche individuellen Unverträglichkeiten Sie haben.

Unsere Tipps:

- Essen Sie häufig kleine Mahlzeiten.
- Trockene, salzhaltige Speisen wirken beruhigend auf Ihren Magen.
- Zwieback, Knäckebrot und Salzstangen eignen sich gut als Zwischenmahlzeit sowie als erste Mahlzeit morgens vor dem Aufstehen (noch im Liegen).
- Reizen Sie den Magen nicht durch sehr heiße oder sehr kalte Speisen. Speisen auf Zimmertemperatur sind außerdem geruchsärmer.

- Vermeiden Sie intensive Essenserüche. Lüften Sie die Küche gut oder lassen Sie jemand anderes kochen.
- Richten Sie das Essen appetitlich an und schaffen Sie sich eine angenehme Atmosphäre. Achten Sie auch auf Kleidung, die locker am Bauch sitzt.
- Trinken Sie ausreichend, da der Körper durch Erbrechen Flüssigkeit und Mineralien verliert. Dieser Verlust muss ausgeglichen werden.
- Kamillen- und Fencheltee beruhigen den Magen-Darm-Bereich. Auch Ingwer hilft gegen Übelkeit und Erbrechen, z. B. als Tee aufgebriht oder Ingwer-Zitrone-Fruchtgummi.

Wunde Stellen im Mund- und im Rachenraum

Als Folge von Krebstherapien können Verletzungen oder Entzündungen im Mund und Rachen auftreten. Durch bewusstes Essverhalten können sich Betroffene selbst Linderung verschaffen und den Heilungsprozess unterstützen.

Unsere Tipps:

- Trinken Sie häufig, damit die Mundschleimhaut nicht austrocknet – geeignet sind Wasser, schwache Teeaufgüsse, verdünnte milde Obstsäfte wie Aprikose, Birne und 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. Sie können auch Eiswürfel lutschen.
- Weiches oder Püriertes mindert Schmerzen, z. B. pürierte Gemüsesuppe, angereichert mit Milch, Crème fraîche oder Schmand, Gemüse- und Kartoffelpüree. Übergangsweise können Sie auch auf Baby-Gläschen-Kost umsteigen.
- Milch und Milchprodukte (auch laktosefreie) oder durch Fette angereicherte Speisen werden als angenehm empfunden und schützen die Schleimhäute.

Kau- und Schluckbeschwerden nach Behandlung im HNO-Bereich

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.

Unsere Tipps:

- Pürieren Sie die Speisen, z. B. mit dem Pürierstab oder Mixer, 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.
- Essen Sie feinemehliges Brot ohne Kruste mit streichfähigem Belag und trinken Sie dazu.
- Bei Verbesserung der Schluckbeschwerden können Sie weich gegartes Gemüse, z. B. Möhren, Kohlrabi oder Blumenkohl, und gegartes, geschältes Obst versuchen. Probieren Sie auch weichgekochtes, feinfaseriges Fleisch, Hackfleisch, Fisch ohne Gräten und Schnittkäse.

- Vielen Patientinnen und Patienten nach Behandlungen im HNO-Bereich bereiten häufig stark krümelige Speisen, z. B. Müsli, Probleme. Gleiches gilt für dünnflüssige Suppen mit Einlagen, Paniertes und faserige Lebensmittel wie Porree, Spargel, Ananas oder grobfaseriges Fleisch.
- Dicken Sie Getränke gegebenenfalls an, z. B. mit Maisstärke. Einfacher geht es mit speziellen Bindemitteln aus dem Reformhaus oder der Apotheke wie Nutilis®, Resource Thicken Up®, Thick & Easy®.
- 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

Wenn Sie unter trockenem Mund oder vermindertem Speichelfluss leiden, hilft nur trinken, trinken, trinken – besonders zu den Mahlzeiten. Trinken Sie regelmäßig und in kleinen Mengen.

Unsere Tipps:

- Meiden Sie Kamillentee, Alkohol und scharfe Gewürze – sie trocknen den Mund zusätzlich aus.
- Bei Neigung zur Verschleimung im Rachenraum sollten Sie auf Bananen und Milch verzichten. Eine gute Alternative sind Sauermilchprodukte.
- Gut verträglich sind meistens wasserhaltige Lebensmittel, z. B. Obst und Gemüse, Gerichte mit viel Soße oder Brühe, z. B. Ragouts, Suppen und Eintöpfe, eingetunktes Brot oder Gebäck.
- Reichern Sie Speisen mit etwas Fett an, z. B. Butter, Mayonnaise, Sahne oder Öl. Das hilft häufig beim Schlucken und pflegt gleichzeitig die Schleimhäute.

- Wenn die Speicheldrüsen nicht genügend Speichel produzieren, hilft häufig intensives und langes Kauen – auch von zuckerfreiem Zimtkaugummi – und Lutschen von möglichst zuckerfreien Bonbons oder Eisstückchen, z. B. aus Tonic Water, Fruchtsäften oder Joghurt. Sie können auch Brausepulver schlecken.
- Geschmacks- und geruchsintensive Speisen und Getränke regen auch die Speichelproduktion an, besonders saure Lebensmittel. Peppen Sie Mineralwasser mit frischer Zitrone, Rhabarber oder frischem Ingwer auf.
- Speichlersatzpräparate können hilfreich sein – sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Auch Logopädinnen und Logopäden wissen Rat.

Merke!

Saure Speisen erzeugen starken Speichelfluss.
Salzige Speisen machen dünnen Speichel.
Süße Speisen bewirken zähen Speichel.

Sodbrennen

Operationen im Speiseröhren- und Magenbereich, aber auch Medikamente können Sodbrennen verursachen.

Unsere Tipps:

- Meiden Sie Alkohol – er erhöht den Säuregrad im Magen und reizt die Schleimhaut.
- Verzichten Sie auf scharfe Gewürze und saure Lebensmittel.
- Legen Sie sich grundsätzlich nicht ganz flach hin und stellen Sie, wenn möglich, das Kopfende Ihres Bettes auf.

- Essen Sie nicht direkt vor dem Hinlegen.
- Beachten Sie die Portionsgrößen – kleinere Mengen sind oft bekömmlicher.

Völlegefühl

Völlegefühl wird oft dadurch hervorgerufen, dass die Magenentleerung gestört ist.

Unsere Tipps:

- Essen Sie häufig kleine Mahlzeiten.
- Nehmen Sie weniger Ballaststoffe zu sich.
- Wählen Sie fettarme Nahrungsmittel, die nicht zu lange den Magen belasten.
- Kauen Sie gut und essen Sie langsam.

Verdauungsprobleme

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

Unsere Tipps:

- Trinken Sie reichlich.
- Bewegen Sie sich viel.
- Achten Sie auf regelmäßige Essenszeiten.
- Essen Sie ballstoffreiche Kost, sofern keine Verengungen des Darms vorliegen, oder reichern Sie Speisen mit Ballaststoffen an, z. B. mit Leinsamen, Flohsamenschalen oder Pektinpulver – hierbei auf Verträglichkeit achten!
- Vielleicht helfen Ihnen auch die „fördernden“ Lebensmittel aus nachstehender Tabelle.

Manche Patientinnen und Patienten neigen therapiebedingt eher zu Durchfällen.

Unsere Tipps:

- 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 und Pektinpulver.
- Vielleicht helfen Ihnen auch „stopfende“ Lebensmittel, siehe folgende Tabelle.

So wirken sich bestimmte Nahrungsmittel auf die Verdauung aus:

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)	Dörripflaumen und anderes Trockenobst
Guarkernmehl	

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

geruchshemmend	geruchserzeugend
grüner Salat	Eier, Eierprodukte (z. B. Gebäck, Pfannkuchen, Omelette)
Heidelbeeren/-saft	Joghurt
Joghurt	Petersilie
Petersilie	Fleischerzeugnisse (Wurst, Fleischbrühe)
Preiselbeeren/-saft	Fisch und Schalentiere
Spinat	geräuchertes Fleisch
	Käse
	Knoblauch
	Pilze
	Spargel
	Zwiebeln

Ernährung nach einer Magenoperation

Wenn der Magen ganz oder teilweise entfernt wird, bedeutet dies in aller Regel eine erhebliche Umstellung der Ess- und Trinkgewohnheiten. Betroffene Patientinnen und Patienten müssen deshalb bereits im Krankenhaus entsprechende Anleitungen erhalten.

Hilfreiche Unterweisungen bekommen Sie auch während einer Rehabilitation. In der Reha-Klinik können auch Unverträglichkeiten festgestellt und Ihr Ernährungsplan darauf abgestimmt werden.

Unsere Tipps:

- Nehmen Sie rund 5 – 6 kleine Portionen zu sich, gut über den Tag verteilt! Essen Sie, auch wenn Sie vielleicht kein Hungergefühl haben – unsere Vorschläge für Zwischenmahlzeiten finden Sie auf den folgenden Seiten.
- Der Magen kann keine Temperaturen mehr ausgleichen, deshalb sollten Sie weder zu Kaltes noch zu Heißes essen und trinken.
- Es ist wichtig, dass Sie immer langsam essen und alles sehr gut kauen.
- Trinken Sie viel, in kleinen Schlucken, aber ohne Kohlensäure – zwischen den Mahlzeiten, nicht während des Essens.
- Reichern Sie Getränke eventuell mit einem Kohlenhydratpulver an, z. B. Maltodextrin 19.
- Hilfreich kann auch ein Ess-Tagebuch sein – ein Beispiel finden Sie auf Seite 26.

Welche Zwischenmahlzeiten sind für Menschen nach Magenoperationen besonders geeignet? Unsere Vorschläge:

- feinheliges Brot oder Brötchen mit nicht zu fettem und nicht zu süßem Belag
- Pudding, Milchsuppe, Dickmilch, Joghurt, Milchreis – auch die laktosefreien Produkte
- Fleisch- oder Gemüsebrühen, aber nicht zu fett, und Gemüsesuppen aus nicht blähenden zarten Gemüsesorten – siehe Tabelle auf Seite 16
- Rührei, Omelett
- Bananen, Kiwi, Melone, Erdbeeren, Mango
- Mehlpfannekuchen mit Apfelmus oder Birnenkompott
- Rührkuchen, Apfelkuchen, Kekse
- Salzstangen oder Käsekräcker

Auf Seite 25 finden Sie auch einen Hinweis auf Ratgeber und Rezepte.



Infolge einer Magenoperation kann das Dumping-Syndrom auftreten. Gemeint ist eine Sturzentleerung des Mageninhalts in den Dünndarm. Dabei wird zwischen Früh- und Spätdumping unterschieden. Wenn innerhalb von 30 Minuten nach dem Essen Übelkeit, Erbrechen, Völlegefühl, Schweißausbruch und/oder Schwindel auftreten, handelt es sich um Frühdumping.

Unsere Tipps:

- Nehmen Sie kleine, nicht zu hochkalorische Mahlzeiten ein.
- Achten Sie darauf, langsam zu essen.
- Es kann helfen, ein Stückchen Brot 15 Minuten vor der Mahlzeit zu verzehren.
- Bevorzugen Sie salzarme Speisen.
- Versuchen Sie, im Liegen mit erhöhtem Oberkörper zu essen.

Spätdumping äußert sich durch Unterzuckerung nach 90 bis 180 Minuten nach dem Essen.

Unsere Tipps:

- Reduzieren Sie schnell aufnehmbare Kohlenhydrate wie Zucker, Honig, Sirup und Maltodextrin und ersetzen Sie diese durch Süßstoffe.
- Geben Sie lösliche Ballaststoffe wie Pektin oder Guar zu den Mahlzeiten – das wirkt sich positiv aus.

Sollte eine Milchzuckerunverträglichkeit vorliegen, weichen Sie auf milchzuckerfreie (laktosefreie) Milch und Milchprodukte aus.

Bei Fettunverträglichkeit, die Sie an sogenannten Fettstühlen (hell, flüssig und übelriechend) erkennen, kann eine Substitutionstherapie mit Pankreasfermenten helfen. Beachten Sie dabei bitte, dass bei fehlendem

Magen eine andere Anwendung gilt, als auf dem Beipackzettel beschrieben. Auch sollten Sie spezielles Fett mit mittelkettigen Fettsäuren (MCT) verwenden, z. B. Kokosöl.

Achtung!

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

Ernährung nach einer Operation der Bauchspeicheldrüse

Nach einer Operation der Bauchspeicheldrüse produziert der Körper zu wenig oder gar keine Enzyme und Insulin. Auch kann er die lebensnotwendigen Vitamine A, D, E und K nicht in ausreichender Menge aufnehmen. Patientinnen und Patienten müssen diese Mängel regelmäßig ausgleichen, indem sie Insulin und Enzyme zu den Mahlzeiten einnehmen.

Achtung!

Die Anweisungen des behandelnden Arztes sind unbedingt zu befolgen, denn eine unkontrollierte Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten kann schädigend sein.

Wie Sie sich nach einer Operation der Bauchspeicheldrüse ernähren können, hängt vom Ausmaß des Eingriffs ab. Während einer Rehabilitation stellen erfahrene Fachleute für Ernährungsmedizin und Ernährungsberatung einen abgestimmten Ernährungsplan auf. Daran können Sie sich auch zu Hause orientieren.

Auf Seite 25 finden Sie auch einen Hinweis auf Ratgeber und Rezepte.

Ernährung nach einer Darmoperation

Die Ernährung nach einer Darmoperation hängt von Art und Ausmaß des entfernten Darmabschnittes ab. Bei den meisten Teilentfernungen des Dickdarms wird die natürliche Verdauungstätigkeit nur vorübergehend beeinträchtigt. Damit diese Funktion so schnell wie möglich wieder in Gang kommt, sollten Sie ballaststoffreich essen und ausreichend trinken. So beeinflussen Sie auch die Stuhlkonsistenz positiv.

Nach der Akutphase sollten Sie sich nach dem Prinzip der „Angepassten Vollkost“ ernähren – siehe Seite 23. Bei individuellen Problemen können Sie der Tabelle auf Seite 16/17 entnehmen, wie sich bestimmte Nahrungsmittel häufig auf die Verdauung auswirken. Führen Sie zur eigenen Kontrolle ein Ess-Tagebuch (Beispiel auf Seite 26). Bei Beschwerdefreiheit können Sie nach und nach auf Vollkost umstellen.

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

Ernährung für Stomaträger

Für Stomaträgerinnen und -träger gelten die gleichen Hinweise wie für Menschen nach Darmoperationen – siehe oben. Sie dürfen grundsätzlich alles essen und trinken, was Ihnen bekommt. Jedoch sollten Sie zunächst vorsichtig beginnen, insbesondere mit stark faser- und säurehaltigen Lebensmitteln.

Je nach Stomaart, können unterschiedliche Reaktionen auf Nahrungsmittel auftreten – seien Sie besonders beim Ileostoma mit stark faserhaltigen Lebensmitteln vorsichtig und minimieren diese im Speiseplan.

Stuhlnormmäßigkeiten können Sie durch entsprechende Kost ausgleichen – siehe Tabelle Seite 16/17. Beachten Sie aber bitte, dass jedes Verdauungssystem individuell reagiert.

Bei dünnflüssigem Stuhl geht dem Körper viel Wasser verloren. Diesen Wasserverlust sollten Sie dadurch ausgleichen, dass Sie etwa 1 Liter mehr als allgemein gültig trinken – also 2 bis 3 Liter täglich.

Bei Problemen und zur eigenen Kontrolle empfiehlt es sich, ein Ess-Tagebuch zu führen – Beispiel siehe Seite 26.

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 beginnen: auf 0,5 l Wasser ca. 7 EL Getreideflocken und etwas Salz geben, ca. 3 Stunden einweichen und bei geringer Hitze kochen. Auch eine Suppe aus passierten Karotten ist empfehlenswert. Sehr gut eignen sich zudem Zwieback oder ungesüßte Reiswaffeln. Bei guter Verträglichkeit können Sie mit der angepassten Vollkost anschließen.

Prinzip „Angepasste Vollkost“

Angepasste Vollkost eignet sich bei unspezifischen Unverträglichkeiten, z. B. nach Operationen im Bauchraum.

Alles, was den Verdauungstrakt zu stark belastet, sollten Sie meiden oder nur in kleinsten Mengen verzehren. Dazu zählen insbesondere folgende Nahrungsmittel:

- Röststoffe – besser auf andere Zubereitungsarten wie Kochen oder Dünsten zurückgreifen.
- zu Süßes und zu stark Gewürztes
- Fett – die Kost sollte fettreduziert und abwechslungsreich sein.
- Blähende Gemüsesorten (siehe Tabelle Seite 17) wie Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Sauerkraut – greifen Sie zu anderen Gemüsesorten wie Möhren, Zucchini oder Kohlrabi.
- grobe Ballaststoffe wie Vollkornbrot und Rohkost
- frisches Brot
- hartgekochte Eier
- kohlen säurehaltige Getränke und Alkohol

Grundsätzlich ist es hilfreich, wenn Sie langsam essen und gut kauen. Testen Sie selbst aus, welche Lebensmittel Sie in welchen Mengen vertragen. Hierbei kann Ihnen ein Ernährungstagebuch helfen, das auf Seite 26 beispielhaft gezeigt wird.

Merke!

„Gut gekaut – ist halb verdaut“!

Weiterführende Adressen/Selbsthilfegruppen

Hier finden Sie qualifizierte Ernährungsberater/innen.

- www.vdd.de (Verband der Diätassistenten)
- www.vdoe.de (Berufsverband Oecotrophologie)
- www.dge.de (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

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

Ratgeber und Rezepte

Löser, Christian et al.: Mangel- und Unterernährung: Strategien und Rezepte: wieder zu Kräften kommen und zunehmen. Trias 2019. 20 €.

Paul, Claudia: Gut essen und trinken ohne Magen. Empfehlungen und Rezepte für Patienten nach Gastrektomie. Pabst 2019. 20 €.

Ernährungsschulung Exokrine Pankreasinsuffizienz. Broschüre zum kostenlosen Download unter <https://bit.ly/37XXXVR>

HealthFood. Rezept-App des Tumorzentrums München. Kostenlos für iPhone und Android.

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

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: 2020