

Weitere Ernährungstipps

Folgende Tipps können zusätzlich helfen, Beschwerden während der Strahlen- und Chemotherapie zu lindern oder ganz zu verhindern:

- **Appetitlosigkeit**

Essen Sie immer dann, wenn Ihnen danach ist, auch zu unüblichen Zeiten, zum Beispiel nachts. Essen Sie alle Lebensmittel, auf die Sie Appetit haben. Vermeiden Sie starke Essensgerüche, lüften Sie ihre Küche regelmäßig nach dem Kochen.

- **Übelkeit/Erbrechen**

Bevorzugen Sie kühle, leicht gewürzte Speisen. Meistens sind Kaltschalen, Sorbets oder Eiswürfel aus Cola gut verträglich. Es ist günstig, wenn Sie beim Essen aufrecht sitzen und auch nach dem Essen in aufrechter Haltung sitzen bleiben. Trinken Sie nach dem Essen Pfefferminztee oder spülen Sie Ihren Mund gegen einen unangenehmen Nachgeschmack.

- **Durchfall**

Achten Sie darauf, viel zu trinken, etwa zwei bis drei Liter am Tag. Essen Sie gemusste Banane oder geriebene Äpfel und Möhren; sie haben eine stopfende Wirkung. Um den Kochsalzverlust auszugleichen, können Sie zum Beispiel Salzstangen zu sich nehmen und ausreichend trinken.

- **Verstopfungen**

Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel, denn die pflanzlichen Faser- und Quellstoffe binden Wasser im Darm, vergrößern das Stuhlvolumen und regen die Darmtätigkeit an. Essen Sie regelmäßig und in Ruhe, denn Hektik fördert die Verstopfung. Wenn Sie Stuhldrang verspüren, versuchen Sie zeitnah eine Toilette aufzusuchen.

- **Verändertes Geschmacks- und Geruchsempfinden**

Ihr Geschmacksempfinden kann sich durch die Therapie ändern: Die Schwelle für süß ist erhöht, für bitter meist herabgesetzt. Übermäßig empfundene Süße oder faden Nachgeschmack können Sie durch die Zugabe von etwas Zitronensaft verbessern.

Bei metallischem Geschmack kann es helfen, Plastikbesteck zu verwenden.

- Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.darmkrebszentrale.de/ernaehrung
www.krebshilfe.de
www.roche-onkologie.de

Kontakt

Darmkrebszentrum Hagen
am Standort AGAPLESION KLINIKUM HAGEN
Grünstraße 35, 58095 Hagen

Leitung

Arne Heße
T (02331) 201 - 2064



Koordinatorin

Friederike Heuer
T (02331) 201 - 2064



Chefarzt der Klinik für Innere Medizin

Dr. med. Holger Beier
T (02331) 201 - 2247



Das Team der Ernährungsberatung am AGAPLESION KLINIKUM HAGEN ist für Sie erreichbar unter T (02331) 201 - 1026.



Anfahrt

Zu Fuß benötigen Sie vom Hauptbahnhof aus etwa 15 bis 20 Minuten. Mit Verlassen des Bahnhofs halten Sie sich rechts und folgen dem Graf-von-Galen-Ring. Biegen Sie nach etwa 200 Metern links in den Bergischen Ring ein und folgen Sie dann der Beschilderung. Parkhäuser befinden sich am Krankenhaus selbst sowie am Ärztehaus.

Per Bus erreichen Sie die Haltestelle *Allgemeines Krankenhaus* mit den Linien 514 und 543.

AGAPLESION KLINIKUM HAGEN

Grünstraße 35
58095 Hagen
T (02331) 201 - 0
F (02331) 201 - 1002
info.akh@agaplesion.de
www.klinikum-hagen.de

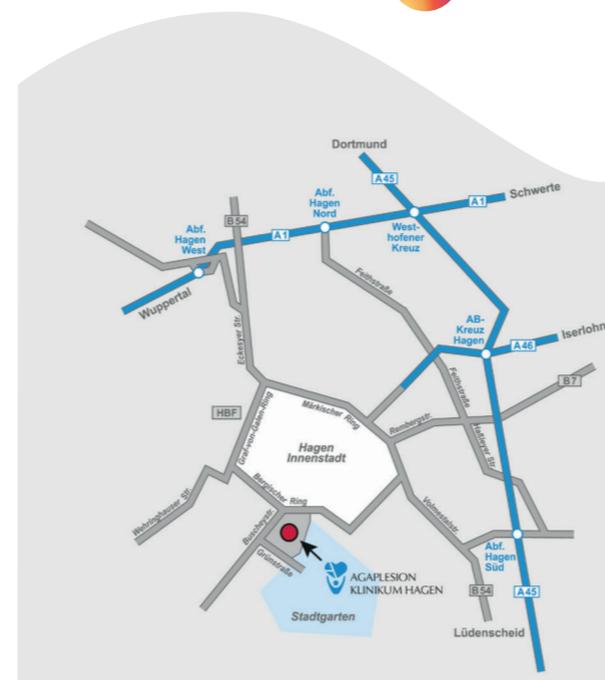
Folgen Sie uns auch auf



Facebook
www.facebook.com/klinikum.hagen



Instagram
www.instagram.com/klinikum.hagen



Ernährung bei Darmkrebs

Patienteninformation

www.klinikum-hagen.de



Liebe Patientinnen und Patienten,

eine Darmkrebserkrankung und die notwendigen Behandlungsmaßnahmen wie Operation, Strahlen- oder Chemotherapie können vielfältige Auswirkungen auf ihren Appetit und ihre Ernährung haben. Die Fähigkeit zum Essen ist ein ganz wesentlicher Bestandteil der Lebensqualität.

Zudem wird der Krankheitsverlauf von einem guten Ernährungszustand positiv unterstützt. Deshalb ist es sehr wichtig, gefährliche Gewichtsverluste zu vermeiden und zu wissen, was man gegen Appetitlosigkeit, Übelkeit, Durchfälle oder Geschmacksveränderung tun kann.

Ganz entscheidend ist: Einen Tumor kann man nicht durch Diäten am Wachstum hindern, er holt sich immer seine Nahrung ohne Rücksicht auf den Körper der erkrankten Person. Es ist darum sehr wichtig, sich durch eine vollwertige und ausgeglichene Ernährung zu stärken und damit die Voraussetzungen für einen guten Behandlungserfolg zu verbessern.

Ihr Ernährungsteam
des Darmkrebszentrum Hagen am
AGAPLESION KLINIKUM HAGEN



Tipps zur Ernährung

• Ernährung nach einer Operation

Nehmen Sie viele kleine Mahlzeiten am Tag (etwa sechs bis acht) zu sich. Lassen Sie sich beim Essen Zeit und kauen Sie die Nahrung gut durch. Falls Sie Durchfall haben, trinken Sie viel, auch zwischen den Mahlzeiten (etwa zwei bis drei Liter). Essen Sie bei Durchfall wenig rohes Obst und Gemüse. Sauermilchprodukte können helfen, Blähungen zu reduzieren. Ballaststoffreiche oder schwer verdauliche Lebensmittel, das heißt Vollkornprodukte oder rohes Gemüse, sollten in der Anfangszeit nur in Maßen auf dem Speiseplan stehen, da der Darm Zeit braucht, um sich wieder an diese Lebensmittel zu gewöhnen. Eventuell sind Vollkornprodukte leichter verdaulich, wenn sie nicht roh (z. B. Müsli), sondern gekocht gegessen werden. Gut verträglich sind zum Beispiel gekochter Naturreis oder Getreidebrei.

• Ernährung bei Strahlentherapie und Chemotherapie

Während der Bestrahlung mit einer Strahlen- und Chemotherapie können Begleiterscheinungen auftreten, die die Verdauung und die Essgewohnheiten von Patient:innen mit Darmkrebs maßgeblich beeinflussen.

• Mögliche Probleme sind

- Appetitlosigkeit
- Übelkeit und/oder Erbrechen
- Durchfälle oder Verstopfungen
- Verändertes Geschmacks- und Geruchsempfinden
- Entzündungen im Mund und Schleimhautbereich

• Ernährung bei Gewichtsverlust

Besonders tierische Fette liefern jetzt günstige Kalorien, zum Beispiel aus Butter oder Sahne. Essen Sie kalorienreiche Lebensmittel wie Sahnetorten, Sahnejoghurt, Nudeln in Butter, fettreiche Sauce oder Dessertspeisen. Sehr empfehlenswert sind fetthaltige Fische wie Hering, Lachs oder Thunfisch. Omega-3-Fettsäuren sind auch als Kapseln zum Einnehmen erhältlich. Nehmen Sie energiereiche Getränke wie zum Beispiel Malzbier oder Milchshakes mit in Ihre Ernährung auf.

• Hinweis zu Entzündungen im Mund- und Schleimhautbereich

Aufgrund der oben genannten Nebenwirkungen ist es für die Betroffenen häufig nicht einfach, sich ausreichend und gesund zu ernähren. Aber gerade während dieser belastenden Situation ist es wichtig, das Körpergewicht möglichst stabil zu halten, um das Immunsystem nicht zusätzlich zu schwächen. Grundsätzlich sollten Patient:innen lieber viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich nehmen als wenige große Mahlzeiten. Bevorzugen Sie weiche und milde Speisen (zum Beispiel Suppen und Breie aus Gemüse, Kartoffeln, Getreide und Obst). Meiden Sie krümelige, bittere, sehr salzige und scharf gewürzte Nahrungsmittel. Verzichten Sie auf kohlenstoffhaltige Getränke. Achten Sie nach dem Essen auf eine gründliche Mundhygiene.

• Ernährung bei künstlichem Darmausgang

Durch die Anlage eines künstlichen Darmausgangs bei Patient:innen mit Darmkrebs erhält die Ernährung zeitweise einen besonderen Stellenwert. Die Auswahl der Lebensmittel hat Einfluss auf Stuhlkonsistenz, Windabgang und Geruchsbildung. Generell ist es sinnvoll, ihre Ernährung dahingehend zu verändern, dass Sie auf große Mengen Pilze, Spargel, Traubenschalen und -kerne, harte Obstschalen und ihr Kerngehäuse sowie Kokosflocken verzichten. Denn diese Lebensmittel können zu Stomablockaden führen.

• Blähungen können Sie vorbeugen, indem Sie folgende Lebensmittel meiden

Kohlensäure- und koffeinhaltige Getränke, Alkohol, frisches Obst (Birne), Rhabarber, Zwiebeln, Knoblauch, Hülsenfrüchte, Kohlsorten, Paprika, Spargel, Schwarzwurzeln, Pilze, Eier oder Lebensmittel mit Ei, zum Beispiel Mayonnaise. Im Zweifelsfall können Sie selbst testen, was Ihnen gut bekommt, und Ihre Ernährung entsprechend anpassen.

