

Ernährungstipps für Patienten **Im Rahmen einer Krebserkrankung**

Eine bei Ihnen erforderliche Strahlen- oder Chemotherapie, Operation, Medikamente oder hohe seelische Belastungen können unter Umständen gravierende Auswirkungen auf das Essverhalten zeigen.

Das können Sie tun wenn:

- Das Essen nicht mehr schmeckt**
- Mund- und Rachenbereiche wund sind**
- Das Kauen und Schlucken sehr schmerzhaft ist**
- Im Mund alles trocken ist**

- Kalte Speisen sind geruchsärmer und werden oftmals besser akzeptiert.
- Sollten Sie nur noch einen verminderten Geschmack empfinden helfen ev. frische Kräuter und Gewürze.
- Trinken Sie viel damit die Mundschleimhaut nicht austrocknet, möglichst Wasser, Tee (bevorzugt wird Salbeitee).
Vielleicht vertragen Sie ja auch ein Dunkelbier- ist sehr nahrhaft!
- Verzichten Sie auf heiße Speisen oder Getränke. Kaltes aber verschafft oftmals Linderung.
- Spülen Sie regelmäßig mit Salbeitee.
- Weiches oder Püriertes erleichtert das Schlucken. Versuchen Sie es mit Milch, Sahne, Creme fraiche oder Kartoffelpüree anzureichern. Pudding, Puddingsuppen oder Milchbrei werden gerne angenommen.
- Durch Zugabe von Öl werden Speisen gleitfähiger und sind daher leichter zu schlucken. Soße oder Brühe helfen ebenfalls und Mayonnaise im weichen u. kalten Kartoffelsalat schmeckt auch gut.
- Metallgeschmack kann mit Plastikgeschirr vermieden werden.
- Abneigung gegen Fleisch und Fisch kann mit süßen Marinaden oftmals reduziert werden.
- Auch neutrale Eiweißkonzentrate kann man unterrühren oder es mit Babybrei versuchen.
- Essen Sie öfter kleinere Portionen zwischendurch.
- Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe zum Essen- Sie werden sie brauchen damit die erforderliche Nahrungsmenge ausreichend ist.
- Richten Sie sich den Essplatz farbenfroh und nett an, das macht mehr Appetit.

- Stippen Sie doch mal zum Nachmittagskaffee einfach Kekse ein oder genießen Brot mit viel Kräutercreme zum Abend.

Das sollten Sie vermeiden:

- Stark krümelige Speisen wie Müsli oder Suppen mit Einlage, paniertes, grobfaseriges Fleisch oder faserige Gemüse wie z. B. Spargel, Porree oder Ananas.
- Kamillentee, Alkohol und scharfe Gewürze trocknen die Schleimhäute aus.
- Säurehaltige oder stark gewürzte Speisen/ Getränke. Kaffee ist wegen seiner Röststoffe auch nicht gut geeignet.
- Sollten Sie zu Verschleimung im Rachenbereich neigen verzichten Sie lieber auf Bananen und Milch- bevorzugen Sie dann eher Sauermilchprodukte wie Joghurt oder Kefir.

Merke:

- Saure Speisen machen starken Speichelfluss
- Salzige Speisen machen dünnen Speichel
- Süße Speisen machen zähen Speichel

Das können *wir* für Sie tun wenn:

- **Die normale Nahrungsaufnahme nicht mehr möglich ist**
- **Die Schmerzen zu stark sind**
- **Sie zu wenig trinken**

Bei den regelmäßigen Kontrollen/Zwischengesprächen die bei uns 1 x wöchentlich stattfinden, können wir frühzeitig erkennen ob bereits eine Einschränkung einer normalen Ernährung vorliegt und können folgendes unternehmen:

- Für den Fall, dass bei Ihnen die normale Ernährung, auf Grund von Beschwerden, nicht mehr möglich ist werden wir Sie ausführlich über die alternative Zufuhr von Nahrung aufklären und ggf. diese anordnen bzw. verordnen.
- Darüber hinaus können wir Sie in der Praxis mit Flüssigkeit z. B. NaCl über die Infusionen versorgen.
- Bei sehr starken Beschwerden kann das Einsetzen eines Ports oder Magensonde die Ernährung deutlich erleichtern.



Gemeinschaftspraxis für Strahlentherapie

Dr. (Univ. Zagreb) Silvana Luks/ Dr. med. Martina Stillger
Amalienstr. 21, 44137 Dortmund; Tel. 0231/911960; Fax 0231/9119611