

Ernährungsberatung bei Krebserkrankungen

Bei Ernährungsproblemen im Zusammenhang mit der Tumorerkrankung bieten wir Ihnen zusätzlich die Möglichkeit für einen Termin zur individuellen Ernährungsberatung an. Bei Interesse können Sie sich gerne an Ihren behandelnden Arzt oder an das medizinische Fachpersonal wenden.

Universitätsklinikum Ulm
Comprehensive Cancer Center Ulm (CCCU)
Ernährungsberatung Frau Zehatschek
Diätassistentin, B. Sc. Diätetik
T 0731 - 500 56024
baerbel.zehatschek@uniklinik-ulm.de
Albert-Einstein-Allee 23
89081 Ulm



Gefördert als Onkologisches Spitzenzentrum
durch die Deutsche Krebshilfe

Spendenkonto Deutsche Krebshilfe
Kreissparkasse Köln
IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91
SWIFT/BIC: COKSDE 33XXX



universität
uulm



Tipps bei Appetitlosigkeit und frühem Sättigungsgefühl

Comprehensive Cancer Center  Ulm
Tumorzentrum Alb-Allgäu-Bodensee

Appetitlosigkeit und Völlegefühl

Appetitlosigkeit kann durch Botenstoffe ausgelöst werden, die der Tumor selbst produziert, durch Schmerzen, Medikamente oder durch Nebenwirkungen der Therapie. Auch psychische Belastungen wie Angst mindern häufig den Appetit.

Maßnahmen bei Appetitlosigkeit und Völlegefühl:

- Essen Sie, worauf Sie am ehesten Appetit haben. Ausgewogene Ernährung ist bei Appetitlosigkeit zweitrangig. **Jetzt zählt nur, dass Sie etwas essen.**
- Essen Sie **häufig kleine Mahlzeiten**, z.B. Snacks, Appetithappen und Fingerfood – auch nachts, wenn Ihnen danach ist!
- Wenn Sie wegen fehlendem Appetit das Essen und Trinken vergessen, stellen Sie sich einen **Wecker: alle 2 – 3 Stunden**. Es kann helfen, Essen wie die Medikamenteneinnahme als Notwendigkeit zu betrachten.
- Achten Sie darauf, wann Sie am meisten Appetit spüren. Ein **Ernährungstagebuch** kann hier sinnvoll sein. Essen Sie dann so viel und so reichhaltig wie möglich.
- Verwenden Sie fettreiche Lebensmittel und reichern Sie Speisen an, z.B. mit vollfetten Milchprodukten, Crème fraîche, Butter, Sahne, Pflanzenölen, Nüssen oder Nussmus.
- Essen Sie Ihre **Lieblingsgerichte** und wählen Sie Mahlzeiten nach Ihrem Geschmack aus, unabhängig von Gewohnheiten. Pizza kann auch zum Frühstück gut schmecken.
- Trinken fällt häufig leichter als essen. Achten Sie auf **energiereiche Getränke** wie Milch, Milchshakes, Kakao, Saft oder Eistee – auch Trinknahrung ist eine gute Alternative!
- Trinken Sie erst nach dem Essen, um vorzeitige Sättigung zu vermeiden.
- **Bewegung an der frischen Luft** kann den Appetit anregen.
- Halten Sie Snacks wie **Nüsse, Trockenfrüchte oder Kekse griffbereit** und sorgen Sie für einen **Vorrat an Lebensmitteln**, die schnell zubereitet oder aufgewärmt werden können, wenn Sie Appetit haben, z.B. Fertiggerichte oder Babygläschen. Auch außer Haus sollten Sie immer etwas dabei haben, z.B. Nüsse, Trockenfrüchte oder Müsliriegel.

- Regen Sie Ihren Appetit durch eine angenehme **Essumgebung**, appetitlich angerichtete Speisen oder nette Gesellschaft an.
- Manchen hilft es, sich **vom Essen abzulenken**, z.B. durch den Fernseher.
- Vermeiden Sie starke Essenserüche durch **gründliches Lüften** und eine schonende Zubereitungsform, z.B. Dünsten oder Dämpfen. Auch kalte oder lauwarme Speisen riechen weniger intensiv als heiße.
- **Appetitanregende Getränke** sind z.B.
 - kräftige Fleisch- und Gemüsebrühen, Consommé
 - Ingwertee
 - Fruchtsäfte mit hohem Säuregehalt, z.B. Orangen- und Ananassaft, Johannisbeernektar
 - bitterstoffhaltige Tees und Getränke, z.B. Salbeitee, Enzianwurzeltee, Löwenzahntee, Bitter Lemon – Vorsicht: bei Tumoren im Magen-Darm-Trakt können Bitterstoffe Schmerzen verursachen!
 - Gewürz-/Chaitee
 - Ein Aperitif vor dem Essen kann den Appetit anregen – aufgrund möglicher Wechselwirkungen mit Medikamenten sollten Sie jedoch vorher Ihren Arzt fragen!
- **Verwenden Sie appetitanregende Kräuter, Gewürze und Gemüse**, z.B. Anis, Basilikum, Dill, Estragon, Fenchel, Kurkuma, Lorbeer, Nelken, Rosmarin, Schnittlauch, Zimt, Chili, Curry, Ingwer, Knoblauch, Senf, Zwiebeln, Chicorée, Endivie, Kresse, Rucola, Radicchio

Kontaktieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie...

... nicht ausreichend essen und trinken können und Gewicht verlieren

... Beschwerden haben, die Ihren Appetit mindern, z.B. Geschmacksveränderungen, Schmerzen oder Durchfall
