

## 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**

Comprehensive Cancer Center   
Tumorzentrum Alb-Allgäu-Bodensee

Gefördert als Onkologisches Spitzenzentrum  
durch die Deutsche Krebshilfe

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

gefördert durch  Deutsche Krebshilfe  
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

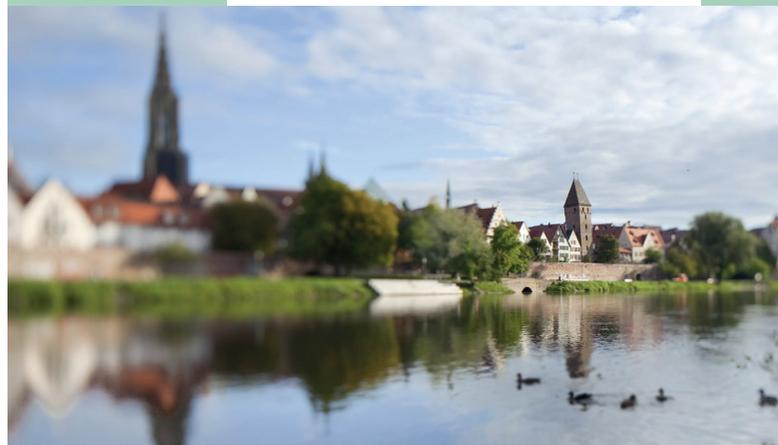
 **Zertifiziertes**  
**Onkologisches Zentrum**

 UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM  
Ulm



universität  
**uulm**

 CCC-SüdWest



## Tipps bei Durchfall

Comprehensive Cancer Center  Ulm  
Tumorzentrum Alb-Allgäu-Bodensee

[www.ccc-ulm.de](http://www.ccc-ulm.de)

## Durchfall

Die Darmfunktion kann als Folge der Chemo- bzw. Strahlentherapie beeinträchtigt sein. Dadurch können Durchfälle entstehen. Als Folge davon kann eine vorübergehende Lactoseintoleranz (Unverträglichkeit von Milchzucker) entstehen, die mit Blähungen und Durchfall einhergeht. Nach Operationen im Magen-Darm-Trakt und an der Bauchspeicheldrüse kann es außerdem zu fetthaltigen Durchfällen (Fettstühle) kommen.

**Bitte beachten Sie die ärztlichen Hinweise, die Sie für die Durchführung der Chemotherapie erhalten haben!**

### Maßnahmen bei Durchfall:

- **Trinken Sie 2 – 3 Liter** schluckweise über den Tag verteilt, um die verloren gegangene Flüssigkeit zu ersetzen. Geeignete Getränke sind z.B.
  - Leitungswasser, stilles Mineralwasser
  - Kamillen-, Pfefferminz-, Fencheltee
  - Gemüsebrühe
  - Glucose-Elektrolyt-Lösung, z.B. Oralpädon®, Elotrans® (aus der Apotheke)
  - WHO-Trinklösung selbst herstellen:  
½ l Mineralwasser, ½ l Orangensaft, 1 gestrichener TL Kochsalz, 3 – 4 EL Zucker, ½ TL Natron
- **Stopfend wirken:**
  - lange gezogener (10 – 15 Minuten) schwarzer Tee
  - Heidelbeertee aus getrockneten Heidelbeeren, Heidelbeersaft
  - Weißbrot/-brötchen, Reis, Nudeln, Zwieback
  - fein geriebener Apfel, geschlagene Banane
  - Karottensuppe nach Moro-Heisler:  
1,5 l Wasser, 3 g Jodsatz oder gekörnte Gemüsebrühe, 1 kg Karotten (frisch oder tiefgekühlt). Karotten klein schneiden, im Wasser min. 1,5 Stunden garen und anschließend fein pürieren. 5 – 6 Portionen über den Tag verteilt essen.
- Greifen Sie zu Beginn auf **Hafer- oder Reisschleimsuppe** oder **Bouillon** mit Einlage zurück.

- Bevorzugen Sie **gedünstete, leicht verdauliche Lebensmittel**: Gemüse (z.B. Karotten, Zucchini, Kürbis, Fenchel), mageres Fleisch, Fisch, Ei, Kartoffeln oder Nudeln.
- Versuchen Sie die Einnahme von **Ballaststoffkonzentraten** wie Guarkernmehl (z.B. Resource Optifibre®) oder Flohsamenschalen (z.B. Mucofalk®), um den Stuhl einzudicken.
- **Verzichten Sie auf abführende Lebensmittel** wie Kaffee, kohlen säurehaltige oder alkoholische Getränke.
- **Vermeiden Sie schwer verdauliche Speisen** wie rohes Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, sehr fette und gebratene Speisen.
- Greifen Sie **bei Lactoseintoleranz auf lactosefreie Milch und Milchprodukte** zurück. Gut verträgliche Alternativen sind z.B. Hafer- oder Reisdrink.
- Falls Sie am Magen oder der Bauchspeicheldrüse operiert worden sind, kann es zu Fettverdauungsstörungen kommen. Dann muss abgeklärt werden, ob Verdauungsenzyme eingenommen werden müssen. Anzeichen für Fettverdauungsstörungen sind z.B. ölig, intensiv riechender und flüssiger Stuhl, der sich schwer hinunterspülen lässt.

---

### **Kontaktieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie...**

- ... länger als 2 – 3 Tage Durchfall haben
  - ... mehr als 2 Tage nichts essen können
  - ... keine Flüssigkeiten bei sich behalten können
  - ... unter Verstopfung mit kurzen Durchfällen leiden
  - ... Fieber oder starke Krämpfe und Schmerzen haben
  - ... Blut im Stuhl haben
  - ... Gewicht verlieren
-