

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



Fatigue



Eine Krebserkrankung zieht neben dem Körper auch die **Psyche** in Mitleidenschaft. Häufig löst die Diagnose Ängste, Sorgen, Furcht vor Schmerzen und Tod, Veränderung des Selbstwertgefühls und ein Gefühl von Kontrollverlust aus. Auch eine durch die Erkrankung und deren Behandlung entstandene soziale Isolation und andere psychosoziale Aspekte haben einen negativen Einfluss auf die Fatigue und den Umgang mit ihr. Bei der Behandlung von Fatigue kann eine psychosoziale Unterstützung daher sehr hilfreich sein.

Der Schweregrad und die Symptome einer tumorassoziierten Fatigue können sich von Mensch zu Mensch stark unterscheiden. Deshalb sind individuelle Betrachtungsweisen und maßgeschneiderte Lösungsansätze für eine optimale psychoonkologische Unterstützung wichtig. Die grundsätzlichen Punkte sind:

- Wissensvermittlung über die Formen, die Ursachen und die Behandlung der Fatigue
- Die Erstellung eines individuellen Zeit- und Energiemanagements
- Schlafhygiene und individuelle Schlafberatung
- Achtsamkeit und Genuss
- Bewusster Umgang mit Gefühlen und Gedanken
- Individuelle Alltagsbewältigung

Aufgrund einer Fatigue nach der Krebserkrankung ist meist ein Wiedereinstieg in den Beruf nicht voll möglich. Das führt zu Angst vor finanziellen Belastungen (z.B. Verlust des Krankengeldes) und Angst vor Verlust des Arbeitsplatzes und der beruflichen Perspektive.

Wir unterstützen und beraten bei der Wiedereingliederung in den Beruf. Wenn das nicht möglich ist, unterstützen wir beim Umgang mit Leistungsträgern wie Krankenkasse, Rentenversicherung und Arbeitsamt. Wir helfen beim Stellen von Anträgen, z.B. dem Rentenanspruch, Rehaantrag oder einem Antrag für eine Haushaltshilfe.

Weitere Informationen und Hilfen erhalten Sie in der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Ulm

Kornhausgasse 9

89073 Ulm

Tel.: 0731 / 88016520



Körperliche Aktivität und Bewegung tragen ebenso dazu bei, Fatigue zu lindern. Besonders gut belegt ist der positive Einfluss von Yoga. Aber jede Bewegung zählt! Ein Spaziergang, Gartenarbeit, mit den Kindern oder Enkeln spielen. Auch, wenn Ihnen nicht danach ist – versuchen Sie, so aktiv wie möglich zu bleiben! Das unterstützt den Muskelerhalt und kann die psychische Verfassung positiv beeinflussen.

Empfohlen wird eine Kombination aus Ausdauer- (z.B. zügiges Gehen, Schwimmen) und Krafttraining (z.B. Training mit Gewichten oder elastischen Bändern). Es wird empfohlen, das Krafttraining in einer Einrichtung mit physiotherapeutischer oder ärztlicher Betreuung durchzuführen.

Welche Sportart, wie viel Bewegung und wie oft oder wann man sich bewegen sollte, kann nicht pauschal gesagt werden. Dies muss individuell auf Ihren Gesundheitszustand und Ihre Therapie angepasst werden. **Bitte sprechen Sie daher mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber, welche Form der Bewegung Ihnen gut tut – und Ihnen Spaß macht.**

Ausgewogenes **Essen und Trinken** trägt ebenfalls zum Muskelerhalt bei. Das Ziel der Ernährungstherapie ist, die ausreichende Versorgung mit Energie und Eiweiß sicherzustellen und ggf. einen Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen auszugleichen.

Eine ausgewogene Ernährung im Sinne der DGE versorgt Sie mit allen Nährstoffen, die Sie brauchen. Wenn jedoch die Kraft nicht mehr zum Kochen reicht, können Sie auf andere Möglichkeiten zurückgreifen:

- Essen auf Rädern oder Bestellen im Restaurant
- Vorkochen (lassen) und einzelne Portionen einfrieren, sodass Sie das Essen nur noch aufwärmen müssen
- Kleine Portionen Joghurt, Pudding, Quark, Buttermilch, Kuchen, ... bereithalten oder auf Fertiggerichte zurückgreifen

Jede Mahlzeit sollte eine Eiweißkomponente enthalten. Eiweißreiche Lebensmittel sind Ei, Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte wie Quark, Joghurt und Käse, Nüsse sowie Bohnen und Linsen.

Vorsorglich Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen ist nicht sinnvoll. Bitte sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt darüber, ob die Einnahme einzelner Vitamin- oder Mineralstoffpräparate hilfreich ist.