

## 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



universität  
**uulm**



## Tipps bei Geschmacksveränderungen

Comprehensive Cancer Center  Ulm  
Tumorzentrum Alb-Allgäu-Bodensee

## Geschmacksveränderungen

Die Ursache der häufig auftretenden Geschmacksveränderungen und Abneigungen gegenüber bestimmten Lebensmitteln liegt vor allem in der Therapie. Sowohl Bestrahlungen als auch Chemotherapie können Auslöser sein.

Häufig tritt eine Abneigung gegenüber Fleisch, Wurst oder Fisch auf. Außerdem können süße Speisen stärker süß, pikante Speisen zu salzig, bitter, intensiv oder fade schmecken. Auch ein metallischer Geschmack oder Geschmack nach Pappe kann auftreten.

### Maßnahmen bei Geschmacksveränderungen:

- Verwenden Sie **frische, leicht duftende Kräuter** wie Dill oder Petersilie.
- Probieren Sie **neue Gewürze und Kräuter** aus und versuchen Sie unterschiedliche Gewürzmengen.
- Bereiten Sie **leicht süße, fruchtige Marinaden** aus Fruchtsäften, Wein, Preiselbeersauce, Sojasauce, Teriyakisauce, Ananassauce oder Ketchup zu, um den Geschmack zu verbessern.
- Probieren Sie aus, ob Sie **weißes Fleisch** (z.B. Geflügel) anstelle von rotem Fleisch (z.B. Rind, Schwein) essen können.
- Saure und süße **Sahne, Crème fraîche und Naturjoghurt** können **Geschmacksrichtungen neutralisieren**, die als zu stark empfunden werden. Auch **gedünstete Tomaten** können Geruch und Geschmack dämpfen.
- **Kompott, gedünstetes Obst oder ein fruchtiges Chutney** passen auch zu herzhaften Gerichten und können einen **unangenehmen Geschmack überdecken**.
- Bevorzugen Sie **kühle oder lauwarmer Speisen**, wenn Sie bereits den Geruch von Essen als unangenehm empfinden.
- Richten Sie Speisen ansprechend an, z.B. mit verschiedenfarbigen Lebensmitteln, Kräutern oder Zitrusfrüchten – **das Auge isst mit!** Auch Riechen, Fühlen und Hören sind Teil des Esserlebnisses. Experimentieren Sie daher mit unterschiedlichen **Konsistenzen** (flüssig, weich, körnig, fest, knackig) und nehmen Sie das Essen mit allen Sinnen wahr.

- **Spülen Sie den Mund** vor und evtl. auch während des Essens **mit säuerlichen oder bitteren Getränken** aus, z.B. Salbeitee oder Tee mit Schafgarbe, Wasser mit Zitronen- oder Orangensaft oder Bitter Lemon. Vorsicht: Grapefruitsaft kann mit Medikamenten reagieren – fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.
- **Trinken Sie kleine Mengen über den Tag verteilt**, um einen unangenehmen Geschmack zu neutralisieren. Auch **Bonbons** oder **Kaugummi** helfen.
- Wenn Sie einen metallischen oder bitteren (Nach-) Geschmack empfinden, verwenden Sie **Besteck aus Holz oder Plastik** statt aus Metall.
- Bei Abneigungen gegen Fleisch oder Fisch muss verstärkt auf eine **ausreichende Eiweißversorgung** geachtet werden. Essen Sie daher bevorzugt Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Tofu, u.a.), Milchprodukte und Eier oder Kombinationen davon mit anderen Eiweißlieferanten. Besonders gut sind z.B.
  - Getreide mit Milch: Käsebrot, Käsespätzle, Milchreis, Müsli
  - Kartoffeln mit Ei: Rührei mit Kartoffeln und Spinat
  - Getreide mit Hülsenfrüchten: Linsen mit Spätzle, Brot mit Hummus
  - Kartoffeln mit Milch: Pellkartoffeln mit Quark, Kartoffelpüree, Kartoffelgratin mit Käse

---

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

*... Gewicht verlieren*

*... nur noch eine kleine Auswahl an Lebensmitteln verzehren können*

---