

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 Kau- und Schluckstörungen

Comprehensive Cancer Center  **Ulm**
Tumorzentrum Alb-Allgäu-Bodensee

Kau- und Schluckbeschwerden

Schlucken ist ein komplexer Vorgang, der durch die Krebserkrankung selbst oder durch die Therapie gestört werden kann. Das führt zu großen Einschränkungen beim Essen und Trinken. Ziel der Ernährungstherapie ist die Anpassung der Speisen und Getränke an die individuellen Bedürfnisse, um einem Gewichtsverlust vorzubeugen und das Essen wieder genießen zu können.

Maßnahmen bei Kau- und Schluckbeschwerden:

- Passen Sie die Konsistenz der Speisen an Ihre Bedürfnisse an, z.B. durch Zerkleinern, Zerdrücken, Pürieren oder Weichkochen. Welche Konsistenz für Sie am besten geeignet ist, können Sie gemeinsam mit Ihrem Logopäden abklären.
- Geben Sie reichlich Sauce, Flüssigkeit, Öle, Butter oder Margarine zu Ihren Speisen hinzu, um sie gleitfähiger und energiereicher zu machen.
- Leicht zu schluckende Speisen sind z.B.
 - Eierspeisen, z.B. Rührei, Omelette, weich gekochte Eier, Soufflé
 - Hackfleischgerichte, z.B. Königsberger Klopse, Haschee
 - gedünsteter und weicher Fisch ohne Gräten
 - Nudel- und Kartoffelgerichte mit viel Sauce
 - Kartoffelbrei, Bohnenmus, Hummus
 - weiche Knödel, z.B. Semmelknödel, Grießklößchen
 - weich gedünstetes Gemüse, Gemüsepüree, Babygläschen
 - gedünstetes Obst, Kompott, Obstmus
 - Creme- und Milchsuppen
 - Grieß- und Haferbrei, Pudding, Eiscreme, Quarkspeise
 - Joghurt, Dickmilch, Kefir, Buttermilch, Milchshakes, Säfte, sämige Smoothies, Trinknahrung
- Trinken Sie reichlich Flüssigkeit, mindestens 1,5 l pro Tag – beachten Sie jedoch ggf. Einschränkungen der Trinkmenge durch Ihren Arzt!
- Ein Dysphagie-Trinkbecher (im Sanitätshaus erhältlich) oder ein Schnabelbecher kann Ihnen das Trinken erleichtern.
- Um pürierten Speisen ein appetitliches Aussehen zu geben, pürieren Sie die Menükomponenten einzeln und wählen Sie

farblich kontrastreiche Lebensmittel, z.B. Lachs mit Kartoffelbrei und Brokkoli. Mit Hilfe von Dickungsmitteln wie Gelatine sowie Spritzbeutel, Förmchen und Eisportionierern können Sie die Speisen in Form bringen.

- Pürieren Sie Speisen direkt nach der Zubereitung, um den Geschmack zu erhalten und geben sie etwas Sahne, Milch, Butter oder Öl zu, um sie cremiger und gleitfähiger zu machen.
- Dünflüssige Speisen und Getränke sind im Mund schwer zu kontrollieren und können leicht zum Verschlucken führen. Mit geschmacksneutralen Dickungsmitteln (z.B. Nutrilis Powder® von Nutricia, Thick & Easy® von Fresenius Kabi) können sie besser kontrollierbar gemacht werden.
- Vermeiden Sie trockene, bröselige, feste und faserige Lebensmittel wie Kekse, hartes Brot, Zwieback, Rhabarber oder Spargel. Auch Speisen mit unterschiedlichen Konsistenzen wie z.B. Eintöpfe können leicht zum Verschlucken führen. Das gilt auch für sehr heiße Gerichte, weil sie nicht gut gekaut werden.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und kauen Sie gründlich. Achten Sie auf eine gute Sitzposition: Beide Füße auf dem Boden, die Knie im 90°-Winkel und mit aufrechtem Oberkörper.

Kontaktieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie...

... Gewicht verlieren

... rasselnde oder keuchende Atemgeräusche haben

... Husten müssen oder Würgereiz beim Essen spüren

... Schwierigkeiten beim Sprechen haben

... Nahrung, Flüssigkeiten oder Speichel nicht mehr schlucken können
