

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

CCCU - Comprehensive Cancer Center Ulm

Ernährungsberatung Frau Mumm

(Diätassistentin / B. Sc. in Diätetik)

Tel: 0731 / 500 56024

E-Mail: anneke.mumm@uniklinik-ulm.de

Albert-Einstein-Allee 23

89081 Ulm



Ausgezeichnet und gefördert als Onkologisches

Spitzenzentrum durch die Deutsche Krebshilfe

Spendenkonto Deutsche Krebshilfe

Kreissparkasse Köln

IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91

SWIFT/BIC: COKSDE 33XXX



Tipps bei Kau- und Schluckstörungen



Kau- und Schluckbeschwerden

Durch die Krebserkrankung selbst sowie nach einer **Strahlentherapie** bzw. **Operation** im Kopf-, Hals- und Rachenbereich kommt es häufig zu Kau- und Schluckbeschwerden.

Dies führt zu starken Einschränkungen beim Essen und Trinken. Deshalb ist es wichtig zu wissen, worauf Sie bei der **Auswahl/Zubereitung der Speisen/Getränke** achten sollten, um die Nahrungsaufnahme zu erleichtern.

Unsere Tipps:

◇ Bevorzugen Sie bei leichten Kau- und Schluckbeschwerden **weiche bzw. Speisen, die nur wenig gekaut werden müssen**

◇ Geeignete Speisen sind:

- » Eierspeisen, z.B. weich gekochte Eier, lockere Rühreier
- » Hackfleischgerichte, z.B. Fleischhaschee mit reichlich Soße, Leberkäse
- » Nudelgerichte und Kartoffeln mit viel Soße
- » Weiche Knödel
- » Gedünsteter Fisch, weich gedünstetes Gemüse

◇ Bevorzugen Sie bei ausgeprägten Schluckstörungen **flüssig-breiige bis pürierte Speisen**

◇ Geeignete Speisen sind:

- » Cremesuppen, Milchsuppen
- » Kartoffelbrei, püriertes Gemüse (z.B. Spinat, Möhren)
- » Grießbrei, Haferflockenbrei, Pudding, Fruchtgelees, Kompottpüree, Eiscreme
- » Joghurt, Dickmilch, Kefir, Sauermilch, Milch- und Sahnemixgetränke, Trinknahrung, Säuglingsnahrungen, Obst-/ Gemüsesäfte, Smoothies

◇ Richten Sie die Speisen **appetitlich** an, da pürierte Speisen häufig wenig attraktiv sind

- » Menükomponenten einzeln pürieren
- » Verschiedene farblich kontrastreiche Lebensmittel wählen
- » Mit frischen Kräutern und Obst/Gemüse dekorieren (nicht verzehren)
- » Mit Hilfe von Dickungsmitteln, Spritzbeuteln, Förmchen und Eisportionierer Speisen in eine festere und attraktivere Form bringen

◇ **Pürieren** Sie die Speisen **direkt nach der Zubereitung**, um den Geschmack zu erhalten

◇ Geben Sie beim Passieren der Speisen im Mixer etwas **Sahne/Milch** (2-3 EL) und/oder Butter zu, um die Speisen gleitfähiger zu machen

◇ **Dünflüssige Speisen** (z.B. klare Suppen) oder **Speisen mit unterschiedlichen Konsistenzen** (z.B. Eintöpfe) können leicht zum Verschlucken führen

◇ Nehmen Sie **reichlich Flüssigkeit** zu sich (z.B. stilles Mineralwasser oder Tee)

◇ Bei Schwierigkeiten beim Schlucken von Flüssigkeiten empfiehlt sich die Verwendung von **geschmacksneutralen Dickungsmitteln** (z.B. Nutrilis Powder, Thick & Easy) zum Einrühren in Getränke und pürierte Speisen

◇ Verzichten Sie auf **festе, trockene und bröselige Lebensmittel** wie Kekse, hartes Brot und Zwieback (ggf. einweichen oder dippen)

◇ Meiden Sie sehr **faserige Speisen** (wie Spargel) und **grobfaseriges Fleisch** (ggf. pürieren/mixen und durch ein feines Sieb passieren)

◇ Verzichten Sie auf **sehr heiße Gerichte**