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 Ulm
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 HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG Krebsgesellschaft Zertifiziertes Onkologisches Zentrum

Universitätsklinikum Ulm | universität ulm

Tipps bei Übelkeit und Erbrechen

Comprehensive Cancer Center Ulm
Tumorzentrum Alb-Allgäu-Bodensee

Übelkeit und Erbrechen

Übelkeit und Erbrechen sind häufige Nebenwirkungen von Krebstherapien. Meist treten sie vorübergehend und zusammen mit Appetitlosigkeit auf. Welche Lebensmittel oder Speisen Übelkeit auslösen, ist individuell verschieden. Probieren Sie daher aus, welche Speisen Sie vertragen, ohne dass Übelkeit und Erbrechen auftreten. Ziele der Ernährungstherapie sind: Gewicht stabilisieren, ausgewogen essen und trinken und die Freude am Essen nicht verlieren.

Maßnahmen gegen Übelkeit und Erbrechen:

- Essen Sie **viele kleine Mahlzeiten** am Tag. Bei leerem Magen wird Übelkeit oft stärker empfunden.
- Wählen Sie **leicht verdauliche sowie kühle oder lauwarme, nur leicht gewürzte Speisen**. Geruchsarme Speisen beugen Übelkeit vor.
  Geeignet sind z.B. Kompott, Banane, Naturjoghurt, Pudding, Quark, Haferbrei mit Milch oder Brühe gekocht, Kartoffelpüree, Nudeln, Reis, gekochtes mageres Fleisch, Rührei, Wassereis, Sorbet, Apfelmus, Trockenobst, Nüsse.
  Hilfreich sind auch geruchsarme Zubereitungsweisen (z.B. Dünsten, Kochen) und häufiges Lüften, um Essensgerüche zu vermeiden.
- **Trockene, stärkehaltige Lebensmittel** können Erbrechen vorbeugen, z.B. Toast, Cracker, Salzstangen oder Salzbrezeln, Zwieback, Knäckebrot, Löffelbiskuit, Butterkekse.
- **Vermeiden Sie sehr süße, fetthaltige, blähende oder geruchsintensive Speisen und Zubereitungsarten** sowie gebundene Suppen oder Saucen, z.B. Cremesuppen, Béchamelsauce.
- Ein gutes Hausmittel gegen Übelkeit ist **Ingwer**, z.B. als Ingwertee, frisch gerieben in Speisen, als Bonbon oder kandiert. Auch der frische Geruch von Zitronen kann helfen, etwa als Zitronenbonbon oder als Zitronenscheibe im Wasser oder Tee.
- **Lassen Sie sich Zeit** zum Essen und Trinken. Eine Pause mit **hochgelegtem Oberkörper** nach dem Essen hilft Ihnen, sich zu entspannen.
- **Vermeiden Sie Ihre Lieblingsgerichte**, um keine Abneigung dagegen zu entwickeln.
- Bei der Essenszeit und Art der Mahlzeiten können sie flexibel sein und essen, wann Sie möchten und wonach der Appetit steht – auch nachts.
- Auf Vorrat gekochte oder abgepackte Mahlzeiten (z.B. Joghurt) bieten große Auswahl und erfordern nur wenig Aufwand, wenn Sie sich einmal schlechter fühlen.
- Trinken Sie ausreichend, insbesondere bei Erbrechen. Trinken Sie langsam und in kleinen Schlucken über den Tag verteilt – zu viel Flüssigkeit auf einmal erzeugt Völlegefühl und Übelkeit.
  Geeignete Getränke sind stilles Wasser, kalte Saftschorlen, Chai-Tee sowie Kräuter- und Früchtetees, v.a. Pfefferminz-, Kamillen- oder Fencheltee.
- Tragen Sie lockere Kleidung, die Sie am Bauch und am Hals nicht einengt.

Kontaktieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie…

… keinerlei Nahrung oder Flüssigkeit bei sich behalten können
… Gewicht verlieren
… Medikamente erbrechen, die Ihnen verschrieben wurden
… Blut erbrechen