

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



Tipps bei Verstopfung

durch Verengungen im Verdauungstrakt

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

Verstopfung

Unter Verstopfung versteht man weniger als drei Stuhlgänge pro Woche, verbunden mit hartem Stuhlgang, vermindertem Stuhldrang und Schmerzen. Sie kann als Folge von Verengungen im Verdauungstrakt auftreten.

Das Ziel der Ernährungstherapie ist ein regelmäßiger weicher, gut durch den verengten Darm gehender Nahrungsbrei und Stuhlgang.

Maßnahmen bei Verstopfung durch Verengungen im Verdauungstrakt:

- Trinken Sie **mindestens 2 Liter Flüssigkeit** über den Tag verteilt: stilles Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen, Gemüsesäfte, Früchte- und Kräutertees
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und **kauen Sie gut**.
- Bevorzugen Sie eine **leicht verträgliche Kost**. Gut verträglich sind
 - Getreideprodukte: fein vermahlene Mehl in Brot/Brötchen ohne Körner und Samen, blütenzarte Getreideflocken, Nudeln
 - Kartoffeln
 - Gemüse: Möhren, Knollensellerie, Zucchini, Spinat
 - Obst: Melone, Äpfel, Birne, Kiwi, Kompott
- **Entfernen Sie harte oder faserige Anteile** von Lebensmitteln **oder pürieren** Sie die Lebensmittel, z. B.
 - Schale und Strunk von Obst und Gemüse
 - Haut von Zitrusfrüchten
 - Ananas, Rhabarber, weißer Spargel, (Sauer-) Kraut, Stangensellerie
 - ganze Nüsse, Mandeln und Samen
 - zähes, faseriges Fleisch
 - Gräten bei Fisch
- **Verzichten Sie auf grobe Getreideprodukte** wie Vollkornbrot, Müsli, Kleie oder Leinsamen.
- **Lösliche Ballaststoffe** erhöhen das Stuhlvolumen und damit den Stuhldrang, außerdem können sie die Darmtätigkeit anregen.

Besonders gut geeignet sind

- Flohsamenschalen (Reformhaus, Drogerie, Apotheke, z. B. Mucofalk®)
- Guar (Reformhaus, Drogerie, Apotheke, z.B. Optifibre®)

Trinken Sie **reichlich Flüssigkeit** dazu und steigern Sie die eingesetzte Menge an löslichen Ballaststoffen langsam: Beginn mit einem Messlöffel und Steigerung alle 3 – 5 Tage auf bis zu 3 Messlöffeln pro Tag

- Eingeweichte **getrocknete Pflaumen und Pflaumensaft** haben eine abführende Wirkung. Täglich 3-4 Pflaumen oder 2x 150 ml Pflaumensaft.
- Verzehren Sie **Sauermilchprodukte**, um die Darmtätigkeit anzuregen, z. B. Joghurt, Buttermilch, Dickmilch, Sauermilch, Kefir. Auch **Kombucha** (fermentierter Tee) und **Miso** (eine Paste aus fermentierten Sojabohnen) ist gut geeignet.
- **Bei starken Verengungen** kann der Verzehr von breiigen und pürierten Speisen notwendig werden. Gut geeignet sind dann z. B.
 - Joghurt- und Quarkspeisen, Pudding, Milchmixgetränke
 - Obstmus
 - püriertes Gemüse, Haschee, Kartoffelbrei
 - Babygläschen
- Bevorzugen Sie dabei **vollfette Varianten** oder geben Sie den Speisen **Öl** hinzu, um sie reichhaltiger zu machen.
- Wenn Sie Gewicht verlieren, ist ergänzende **Trinknahrung** („Astronautenkost“) sinnvoll – sprechen Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin darauf an

Kontaktieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie...

... Gewicht verlieren

... die Verstopfung lange anhält oder schlimmer wird

... starke Schmerzen haben
