

# Ernährung bei Tumorpatienten in besonderen Situationen

## Information

Eine Tumorerkrankung zieht nicht nur das betreffende Organ oder Gewebe in Mitleidenschaft, sondern oft den ganzen Körper. So nehmen Betroffene nicht selten schon vor der Diagnose stark an Gewicht ab oder ernähren sich nicht mehr ausreichend, weil Sie bestimmte Lebensmittel nicht mögen oder sie einfach nicht mehr vertragen können. Der Körper braucht aber ausreichend Energie und Nährstoffe (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße) für ein funktionierendes Immunsystem, für die Wundheilung, für Muskel- und Enzymaktivitäten, für den Stoffwechsel, für das Funktionieren der Organe und nicht zuletzt für die Toleranz gegenüber onkologischen Therapien.

Die Mangelernährung und der Gewichtsverlust können unterschiedliche Ursachen haben:

- Der Tumor kann den Energieverbrauch des Kranken erhöhen, weil er zum Wachsen viele Nährstoffe benötigt.
- Er kann den Stoffwechsel des Betroffenen direkt beeinflussen, sodass der Körper die aufgenommenen Nährstoffe nicht mehr richtig verwerten kann.
- Es kann aber auch sein, dass sich im Verlauf der Erkrankung das Geschmacks- und Geruchsempfinden so sehr verändert, dass bestimmte Lebensmittel einfach nicht mehr gegessen werden.
- Entscheidend ist auch, wo sich der Tumor befindet. Sitzt der Tumor beispielsweise in der Speiseröhre, kann er den Weg der Nahrung in den Magen behindern und die weitere Verarbeitung (Aufspaltung in die einzelnen Nährstoffe) verhindern.
- Schmerzen, Angst und Depressionen können natürlich dafür sorgen, dass der Tumorkranke nicht mehr ausreichend Nahrung zu sich nimmt.
- Die Nebenwirkungen der verschiedenen Therapien (z.B. Chemo-/ Strahlentherapie, Operation) können zudem dazu führen, dass der Betroffene während der Behandlung weiter an Gewicht verliert und sich eine Mangelernährung einstellt.

Für die Betroffenen ist es wichtig sich mit den Möglichkeiten der Ernährung und den individuellen Empfehlungen bei Beschwerden während und nach der Therapie informieren und sich beraten zu lassen, um einer Mangelernährung und einem ungewollten Gewichtsverlust frühzeitig entgegen zu treten.

## Auf was muss ich achten?

- Beziehen Sie Angehörige in die Ernährungstherapie und -beratung mit ein.
- Krankenkassen übernehmen häufig einen großen Teil der Kosten für die Ernährungsberatung; erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.
- Symptome einer Mangelernährung können sein:
  - Müdigkeit (Fatigue)
  - Schwäche
  - schlechtes Allgemeinempfinden
  - Abnahme von Unterhautfettgewebe und Muskelmasse
  - Haut ist trocken, schuppig, rissig, geringe Hautelastizität
  - Mund und Lippen sind trocken, Mundwinkel können eingerissen sein
  - Kleidung wird zu weit, Fingerring sitzt lockerer
  - Konzentrationsschwäche
  - Einschränkung der Muskelaktivitäten
- Wenn Sie den Nährstoffbedarf durch Ihre Ernährung nicht mehr ausreichend abdecken können, gibt es andere Möglichkeiten einer bedarfsdeckenden Ernährung z.B. in Form von Fertigdrinks, Sondenkost oder als Infusion über den Port.
- Bei allen Ernährungsempfehlungen müssen Sie darauf achten, in welcher Therapiephase Sie sich gerade befinden. Sie dürfen beispielsweise bei niedrigen Leukozytenwerten nicht mehr alle Lebensmittel essen oder müssen diese besonders zubereiten!

## Was kann ich selbst tun?

- Ernähren Sie sich je nach individueller Stoffwechselsituation ausreichend, gesund und abwechslungsreich.
- Besprechen Sie Ernährungsprobleme und -wünsche mit Ihren Angehörigen.
- Setzen Sie sich selber nicht unter Druck oder lassen sich von Ihren Angehörigen unter Druck setzen, dies führt eher dazu, dass „gar nichts mehr geht“.

- Finden Sie mit Ihren Angehörigen heraus, was Ihnen in der gegenwärtigen Situation am meisten hilft.
- Denken Sie daran, ausreichend Flüssigkeit am Tag zu trinken.
- Stellen Sie sich nicht täglich auf die Waage.

### Wann informiere ich Pflegende/Ärzte?

- Informieren Sie die Pflegenden oder Ihren behandelnden Arzt, wenn bei Ihnen therapiebedingte Nebenwirkungen auftreten.
- Wenn der Gewichtsverlust weiter fortschreitet, holen Sie sich Hilfe und lassen sich fachgerecht beraten.