



Ernährung bei Krebs

Informationen für Patienten
und Angehörige



Universitätsklinikum Frankfurt

Medizinische Klinik 1
Schwerpunkt Ernährungsmedizin

Haus 23B, Ebene 0
Theodor-Stern-Kai 7
60590 Frankfurt/Main

Telefon: 069/6301-5055
E-Mail: ernaehrungsambulanz@kgu.de
Internet: www.kgu.de

Über das Universitäre Centrum für Tumorerkrankungen (UCT)

Das UCT koordiniert die Behandlung von Patienten mit Krebserkrankungen am Universitätsklinikum Frankfurt und am Krankenhaus Nordwest. Wichtigstes Ziel ist die bestmögliche Therapie für jeden einzelnen Patienten nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Bei Fragen zum UCT helfen Ihnen unsere Mitarbeiterinnen des Informationsdienstes gerne weiter. Kontaktieren Sie uns telefonisch 069/6301-87333 (Mo-Fr, 9-16 Uhr) oder per E-Mail: info-uct@kgu.de



Spendenkonto

Universitätsklinikum Frankfurt
IBAN: DE32 5005 0201 0000 3799 99
BIC: HELADEF1822
Verwendungszweck: UCT 85300028



Fotos: © Halipoint; Suppe: Inga Nielsen / stock.adobe.com; Außenaufnahme: © Universitätsklinikum; 04/2019; Gestaltung: kummerdesign



„Gesunde und schmackhafte Mahlzeiten sind wichtig für das allgemeine Wohlbefinden. Sie erhöhen die Lebensqualität und fördern die Genesung.“

Professor Dr. med. J. Bojunga, Leiter Schwerpunkt Endokrinologie, Diabetologie, Ernährungsmedizin

Menschen mit einer Krebserkrankung haben häufig keinen Appetit und müssen sich zum Essen überwinden. Die Verträglichkeit der Speisen ist durch die Nebenwirkungen der Therapie beeinträchtigt.

Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen erste einfache Tipps und Tricks an die Hand geben, wie Sie Ihre Ernährung und Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen können.

Allgemeine Empfehlungen

- Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten auf mehrere kleine Portionen
- Essen Sie abwechslungsreich, um möglichst viele Nährstoffe aufzunehmen
- Wählen Sie Lebensmittel und Speisen, von denen Sie wissen, dass Sie sie gut vertragen
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und kauen Sie sorgfältig
- Trinken Sie rund 1,5 Liter am Tag, bevorzugt Mineralwasser und Tee



Spezielle Empfehlungen

Bei Gewichtsverlust:

- Essen Sie immer, wenn Sie Appetit haben
- Legen Sie einen Vorrat an Snacks an und nehmen Sie für unterwegs oder für lange Wartezeiten einen Imbiss mit
- Essen Sie täglich eiweißreiche Lebensmittel (z.B. Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier)
- Reichern Sie Kartoffelpüree, Gemüse, Suppen und Saucen mit mehr Energie an (z.B. mit Sahne, Crème fraîche, Pflanzenöl oder Butter)
- Trinken Sie energiereiche Trinknahrung, wenn Sie nicht ausreichend essen können

Bei Appetitlosigkeit & Übelkeit:

- Kalte Speisen und Getränke werden häufig als angenehm empfunden
- Eine Bouillon oder Frucht- oder Gemüsesaft als „Aperitif“ vor dem Essen können den Appetit anregen

- Ein Spaziergang vor der Mahlzeit und ein schön gedeckter Tisch können den Appetit fördern
- Meiden Sie starke Essensgerüche, lüften Sie vor dem Essen das Zimmer

Bei Schluckbeschwerden, Entzündungen im Mund:

- Bevorzugen Sie weiche Speisen, pürierte oder flüssige Kost
- Meiden Sie scharfe Gewürze, salzige oder säurehaltige Lebensmittel (z.B. Obst, Essiggurken)
- Trinken Sie stilles Wasser oder Tee (z.B. Kamille, Salbei)

Bei Mundtrockenheit:

- Trinken Sie regelmäßig kleine Mengen
- Achten Sie auf eine gute Mundhygiene
- Lutschen Sie Eiscreme oder Eiswürfel
- Langes Kauen, Pfefferminztee oder Kaugummi-Kauen können den Speichelfluss anregen

Bei Durchfall:

- Trinken Sie 2-3 Liter pro Tag (z.B. stilles Mineralwasser, leicht gesüßten Tee, klare Brühe)
- Bevorzugen Sie leicht verdauliche, fettarme Speisen (z.B. mageres Fleisch, gedünstetes Gemüse, Reis, Kartoffelpüree, Zwieback, Weißbrot)
- Reife Bananen, Kakao und schwarzer Tee können eine stopfende Wirkung haben

Wir sind für Sie da!
Ihr UCT-Team