



*Lass Essen deine
Medizin sein –
Hippocrates*

Ernähru

Gesund Essen



Gesunde Ernährung ist ein wichtiges, aber auch sehr komplexes Thema. Was wir Essen und Trinken kann unsere Gesundheit beeinflussen. Dennoch gibt es mittlerweile so viele Informationen, dass man schnell den Überblick verliert, was denn nun wirklich gesunde Ernährung ist und was nicht.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt vielseitig zu essen – viel Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, gesundheitsfördernde Fette und ab und zu tierische Lebensmittel. Bei vegetarischer oder veganer Ernährung ist es wichtig, diese tierischen Lebensmittel durch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl zu ersetzen.

Dabei sollten Salz und Zucker nur in Maßen gegessen werden. Des Weiteren sei es wichtig, das Essen achtsam zu essen und zu genießen, viel Wasser zu trinken und im Alltag in Bewegung zu bleiben. Auch nach einer überstandenen Therapie bleibt für viele Patienten die Angst, dass der Tumor wiederkehrt. Ein Faktor der dieses Risiko erhöht ist die Gewichtszunahme (Nichols et al., 2009). Verschiedene Studien (z.B. Chlebowski et al., 2013; Pierce et al., 2007) haben den Effekt einer gesunden Ernährung mit niedrigerem Fettgehalt untersucht, und in diesen Gruppen eine niedrigere Rezidivrate gefunden.

In den letzten Jahren wurde auch viel zur ketogenen Diät während der Tumorthherapie geforscht. Die ketogene Diät enthält viele Fette und wenig Kohlenhydrate, wodurch im Körper die Ketose aktiviert wird. Die genaue Wirkungsweise, und ob es überhaupt signifikante positive Effekte gibt, werden noch untersucht. Erste Studien sehen allerdings vielversprechend aus: Laut Klement (2017) scheinen Ketonkörper normale Zellen während der Radio- und Chemotherapie zu schützen, während sie für Tumorzellen nicht schützend oder gar toxisch sein können.

Andere Theorien sind, dass Muskelmasse durch die hohe Aufnahme von Eiweißen und Fetten besser erhalten bleibt (Klement & Sweeney, 2016) und durch die niedrige Aufnahme von Kohlenhydraten der Glukosespiegel niedrig bleibt (Champ, 2014). Beides trage zu einem gesünderen Körper und somit stärkerem Immunsystem bei.

Generell lässt sich aber sagen, dass ein gesundes Körpergewicht, körperliche Aktivität und eine gesunde Ernährung die drei Hauptkomponenten sind, wenn es darum geht das Rezidivrisiko zu senken (Demark-Wahnefried, 2015). Es kann auch gesagt werden, dass jeder anders auf verschiedene Diäten und Ernährungsformen reagiert und Sie, wenn Sie Probleme mit dem Essen haben oder Ihre Ernährung umstellen wollen, zuerst mit Ihrem Arzt darüber sprechen sollten.

ng



Appetit und Appetitlosigkeit

Appetit, Appetitlosigkeit und Unterernährung

Etwa die Hälfte der Tumorerkrankten leiden an Appetitlosigkeit (Anorexie), die zu starkem Gewichtsverlust, Müdigkeit und einem geschwächten Immunsystem führen kann. Es kann nicht immer zwingend festgestellt werden, was die genaue Ursache dieser Appetitlosigkeit ist – ob es durch die Krankheit selbst oder beispielsweise Medikamente oder Chemotherapien begründet ist.

Laut einer Studie der Initiative Nachrichtenaufklärung versterben jährlich etwa 50.000 tumorerkrankte Menschen in Deutschland an Mangelernährung und nicht an der Krankheit selbst. Daher ist es sehr wichtig sich ausgiebig mit der gesunden Ernährung und Wegen Appetitlosigkeit zu mindern auseinanderzusetzen und aktiv dagegen anzuarbeiten.

Die Häufigkeit der Unterernährung bei Tumorpatienten liegt zwischen 40 und 80% (Barrera, 2002). Die Gründe dafür können vielfältig sein; bei Tumoren im Mund-, Hals- und Kopfbereich hängt die Unterernährung oft mit dem Tumor selbst zusammen. Durch die Therapie und die Erkrankung können Geruch und Geschmack anders vom Körper wahrgenommen werden, was wiederum Appetit vergehen lässt und mit Übelkeit und Erbrechen verbunden sein kann (z.B. Argiles, 2005; van Cutsem & Arends, 2005; Davis et al., 2004). Bei vielen Patienten ist vor allem die Veränderung des Geschmacks ein großes Problem. Denn dadurch kann sich die Beziehung zum Essen verändern (Schiffman & Graham, 2000) und eine weitere Belastung im täglichen Leben entstehen (Bernhardson et al, 2007). Auch psychologische Faktoren, wie Stress, Angst und Depressionen, können zu Anorexie und Unterernährung beitragen (Britton et al., 2012; Ottery, 1995).

Unterernährung während einer Tumorerkrankung kann zu Infektionen, Anämie, Fatigue, und einem anfälligeren Immunsystem führen. Des Weiteren kann es zu längeren Krankenhausaufenthalten (Laky et al., 2010) und einer höheren Sterberate (Aaldriks et al., 2013) führen.

Appetit und Appetitlosigkeit

Für viele Patienten hat Essen allein etwas mit „Nahrungsaufnahme“ zu tun; Essen ist aber weit mehr - es ist ein Geschmack gewordener Genuss. Wobei „Geschmack“ nicht nur auf das Schmecken allein, sondern auch auf das Riechen bezogen ist. Wir haben ein paar Hinweise für Sie zusammengefasst, die Ihnen beim Thema Ernährung helfen können.

- › **Führen Sie ein Ernährungstagebuch.**
Halten Sie dort Ihre Ernährung und Ihre Gefühlslage fest – was lösen die verschiedenen Nahrungsmittel, Gerüche und Geschmäcker in Ihnen aus? Notieren Sie vielleicht auch Eindrücke, die Ihnen außerhalb der Mahlzeiten auffallen; wenn Sie z.B. an einer Bäckerei oder einem Restaurant vorbeilaufen und das Essen riechen.
- › **Essen Sie zu festen Zeiten** und nicht einfach „irgendwann“.
- › **Nehmen Sie das Essen als Essen wahr** und lenken Sie sich nicht durch Fernsehen, Lesen o.ä. ab. Bilden Sie ein festes „Ritual“ fürs Essen. Dies kann zum Beispiel ein fester Ort sein.
- › **Nutzen Sie Essen** als Achtsamkeitsübung!
- › **Trinken Sie mindesten zwei Liter Wasser** pro Tag und ernähren Sie sich gesund – das heißt reduzieren Sie Kohlenhydrate und nehmen Sie so viel Obst und Gemüse wie möglich zu sich. Gerade während einer Chemotherapie ist das wichtig!
- › **Lassen Sie jemand anderes für sich Kochen** – sofern möglich. Beim Zubereiten der Nahrung vergeht der Appetit oft wieder.
- › **Vermeiden Sie den Geruch von Nahrung im Haus** und lüften Sie vor dem Essen, da der Geruch von Nahrung den Appetit oft wieder mindert.
- › **Essen Sie lieber kleine Portionen** anstatt große.
- › **Haben Sie möglichst immer kleine Portionen parat**
Platzieren Sie Nahrung oder Snacks, wie bspw. Nüsse, sichtbar im Haus.
- › **Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten**, nicht kurz vor und nicht während der Mahlzeiten.

