



Die Krebshilfe OÖ informiert – Ernährung bei Krebs

Krebs ist eine der häufigsten, schweren Erkrankungen weltweit. Aber Krebs ist kein Schicksal mehr – immer öfter werden Patienten geheilt oder leben mit einer „chronischen Erkrankung“ ein – fast – normales Leben. Immer noch wissen viele Menschen zu wenig über seine Entstehung, seine Risiken und die Möglichkeit, Krebs zu vermeiden.

Dies möchten wir gemeinsam mit dem Freien Radio Freistadt mit der monatlichen Reihe „Die Krebshilfe OÖ informiert“ ändern. Heute mit dem Thema „Angehörige von Krebskranken“.

1. Österreichische Krebshilfe Oberösterreich

Die Krebshilfe gibt in Österreich seit 1910 – in Oberösterreich seit 1966 mit den drei Säulen Forschung, Beratung und Information.

Der Verein zur **Forschungsförderung** der Krebshilfe OÖ organisiert klinische Projekte. Ziel ist es, dabei mitzuwirken, dass es für PatientInnen neue und bessere Behandlungsmethoden gibt.

Die Krebshilfe OÖ als mildtätiger Verein hat **14 Beratungsstellen**, um Patienten und Angehörige in dieser Lebenssituation zu begleiten und Unterstützung für die Seele zu geben. Dabei helfen Psychologen, Psychotherapeuten bei allen Fragen und Ängsten rund um die Krebserkrankung – anonym und kostenlos. Denn zusätzlich zur medizinischen Behandlung ist auch die Mobilisierung der Selbstheilungskräfte sehr wichtig, um rascher gesund zu werden. Und gerade darauf sind die Beraterinnen und Berater der Krebshilfe OÖ spezialisiert.

Eine Beratungsstelle gibt es auch in Ihrer Nähe. Eine Beratungsstelle gibt es auch in Ihrer Nähe. Jeder kann sich mit Harald Schierer Gespräche und Beratungen ausmachen, die dann im Roten Kreuz stattfinden.

Alle Fragen können hier Thema sein – von der Diagnoseverarbeitung, über Alltagsfragen bis zur Trauerbegleitung für Angehörige.

Die Krebshilfe informiert auch über jene Schritte, die mithelfen, das Krebsrisiko zu senken - eine gesunde, abwechslungsreiche und hochwertige Ernährung, viel Bewegung im Alltag und natürlich regelmäßig Sport, Schutz vor der (Mittags-)Sonne sowie ein rauchfreies Leben – aktiv und passiv!

Dazu organisieren wir konkrete Projekte. So gehen unsere Sonnenfeen in Kindergärten, um den Kleinsten den richtigen Umgang mit der Sonne näher zu bringen. Schulen werden Vorträge und Seminare angeboten, um auf eine gesunde Lebensweise – vor allem ohne Zigarette - hinzuweisen. Bei den Vorsorge- & Tastseminaren lernen Frauen das richtige Abtasten der Brust und alle wichtigen Früherkennungsschritte. Zusätzlich zum gesunden Lebensstil informieren wir auch über alle Früherkennungsuntersuchungen – Darmspiegelung, Mammografie, Prostata-Tastuntersuchung, PSA-Test usw.

All dies kann auch in unseren kostenlosen Broschüren nachgelesen werden.

2. Krebserkrankung generell

Der menschliche Körper besteht aus 100.000.000.000.000 Zellen. Bei der einfachen Zellteilung, verdoppelt sich die DNS. Die Chromosomen werden kürzer und dicker, bis sie sich schließlich in der Mitte spalten und nun zweifach vorhanden sind. Es entsteht eine neue Zelle! Dieser Vorgang der Zellteilung geschieht beim Menschen 50.000.000 Mal pro Sek.! Dabei können sogenannte „Kopierfehler“ auftreten.

Diese „Kopierfehler“ werden durch Reparaturmechanismen „korrigiert“ oder – wenn dies nicht möglich ist, schaltet sich die Zelle ab. Die „innere Polizei“ versucht mit „Killerzellen“ diese Krebszellen zu erkennen und deren Tod herbeiführen.



Krebszellen teilen sich rascher weiter und sterben nach der Zellteilung nicht mehr ab. Das heißt, dass die Wachstumsgene der Zelle stark und die Bremsgene nicht mehr arbeiten. Umgelegt auf eine Autofahrt bedeutet es „Vollgas ohne Bremsen“. Dabei es entstehen Zellwucherungen im befallenen Organ und oftmals kommt es zur Metastasenbildung, also Absiedlungen in anderen Organen. Der Grund für den möglichen Tod ist multiples Organversagen und allgemeiner Kräfteverfall sowie Infektionen.

In Österreich erkranken über 39.000 Menschen jährlich an Krebs – meistens an Brustkrebs (5.500), Prostatakrebs (4.800), Darmkrebs (4.600) und Lungenkrebs (4.400). Leider sterben auch fast 20.000 Menschen daran, meistens an Lungenkrebs (3.620) Darmkrebs (2.180), Brustkrebs (1.500) und Prostatakrebs (1.150).

3. Ernährungstipps bei Fatigue bzw. Infekten & Abwehrschwächen

Grundsätzlich - Eine eigene „Krebsdiät“ gibt es nicht. Und ob und in welchem Ausmaß eine Ernährungsumstellung Rückfälle verhindern kann, ist derzeit noch Gegenstand wissenschaftlicher Studien.

Aber es ist klar, dass der Schock der Diagnose und eine anstrengende Therapie die Lust am Essen nicht gerade fördern, liegt auf der Hand. Weniger beeinflussbar sind die Zusammenhänge, wenn es um die Ausbildung von Abneigungen geht. Speisen werden oft unbewusst mit einer zeitlich nahen, als sehr belastend erlebten Situation (z. B. Chemotherapie) in Verbindung gebracht.

Es ist daher empfehlenswert, eine kleine leichte Mahlzeit vor der Therapie einzuhalten oder kurz vor einer Therapie, bei der dem Patienten schon einmal schlecht wurde, nicht gerade das Lieblingsessen zu servieren.

Liegen keine speziellen Ernährungsprobleme im Zusammenhang mit der Erkrankung oder als Therapiefolge vor, so gelten für Patienten die allgemeinen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung. Ist der tägliche Speiseplan entsprechend ausgewogen, ist es nicht nötig, in der Familie für den Erkrankten extra zu kochen.

Im Laufe der Krebsbehandlung treten jedoch manchmal Nebenwirkungen auf, die besondere Aufmerksamkeit bezüglich der Ernährung verlangen. Es kann zu Übelkeit und Erbrechen sowie Müdigkeit und Erschöpfung, aber auch Appetitlosigkeit und Entzündungen der Mundschleimhaut kommen. Hier hilft oftmals durch richtige, der Situation angepasste Ernährung.

Müdigkeit und Erschöpfung – zusammengefasst unter dem Begriff Fatigue – sind die häufigsten Symptome im Zusammenhang mit Krebs und Krebstherapien. Ihre Ursachen sind komplex und nicht immer feststellbar. Hier einige Ernährungstipps:

- Eine ausgewogene Ernährung hilft, um zu Kräften zu kommen.
- Auch wenn Sie vielleicht keinen Appetit haben, nehmen Sie häufig kleine Mahlzeiten zu sich.
- Haben Sie eine nachgewiesene Blutarmut (Anämie), benötigt Ihr Körper Eisen und Vitamine (Vitamin C, B12 und Folsäure).
- Und – trinken Sie viel!

Infekte und Abwehrschwächen:

- Trinken Sie frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte.
- Essen Sie kein ungeschältes Obst oder Gemüse.
- Meiden Sie rohe Eier
- Rohmilch direkt vom Bauernhof sollte unbedingt erhitzt werden.
- Waschen Sie bewusst Ihre Hände vor dem Zubereiten der Mahlzeiten und vor dem Essen.
- Beim Zubereiten von Hühnerfleisch sollte kein Schneidebrett aus Holz verwendet werden.

Vitaminsmoothie (4 Pers.)

300 ml Orangensaft
200 ml Karottensaft
2 Bananen & 1 Kiwi
Orangensaft und Karottensaft in ein Gefäß füllen, Kiwi abschälen und gemeinsam mit den Bananen grob zerkleinern. Mit dem Mixstab pürieren.



- Roher Fisch oder halbrohes Fleisch sollten gemieden werden.
- Sorgen Sie für ausreichende Ruhe- und Schlafpausen.

4. Ernährungstipps bei Übelkeit/Erbrechen, bei mangelndem Appetit und veränderten Geschmack

Übelkeit und Erbrechen:

Übelkeit und Erbrechen sind die häufigsten, massiv die Lebensqualität beeinträchtigenden Nebenwirkungen von Krebstherapien. Die Ursachen können vielfältig sein, aber prinzipiell wird durch Reizung bzw. durch Schädigung der Zellen des Magen-Darm-Traktes ein Gewebshormon (Serotonin) freigesetzt, wonach Signale an das Brechzentrum im Gehirn weitergeleitet werden.

Mittlerweile wurden spezielle Medikamente – Antiemetika – entwickelt, die diese Beschwerden mildern und in mehrere der verschiedenen Auslöse-Mechanismen eingreifen. Auch Ernährungsmaßnahmen können wesentlich zur Linderung von Übelkeit und Erbrechen beitragen.

- Essen und trinken Sie langsam, kauen Sie gut.
- Nicht selten werden in der ersten Phase nach Chemotherapie kühle Getränke und Speisen besser vertragen als warme.
- Essen Sie vorwiegend flüssige und breiige Speisen, da das Kauen oft als unangenehm empfunden wird.
- Meiden Sie süße, gebackene und fette Speisen.
- Um der morgendlichen Übelkeit besser zu begegnen, sollten Sie „trockene“ Lebensmittel bereits 30 Minuten vor dem Aufstehen zu sich nehmen.
- Als Eiweißquellen eignen sich während der Chemotherapie Topfen, Joghurt, Eier oder Tofu, besonders gut da sie geruchsarm und geschmacksneutral sind.
- Trinken Sie nach dem Essen Pfefferminztee und/oder putzen Sie sich Ihre Zähne.
- Und - kochen Sie, wenn möglich, nicht selbst, um unangenehme Essensgerüche zu vermeiden.

Ingwertee

1 frische Ingwerwurzel
(Ingwer gibt es auch in Pulverform in der Apotheke)
Schneiden Sie von der Ingwerwurzel 2 Scheiben ab, mit 250 ml kochend heißem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken.
Die restliche Ingwerwurzel können Sie tiefgefrieren, um damit jederzeit wieder einen Tee zuzubereiten.

Mangelnder Appetit:

- Vor dem Essen möglichst an die frische Luft.
- Essen Sie immer dann, wenn Sie Lust dazu haben.
- Essen Sie mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt.
- Halten Sie sich Kleinigkeiten für Zwischenmahlzeiten bereit.
- Essen Sie möglichst in Gesellschaft bei schöner Tischdekoration.
- Lassen Sie für sich kochen oder auch sich Speisen zustellen.
- Vermeiden Sie starke Koch- und Speisegerüche im Wohnbereich.
- Würzen Sie Ihre Speisen erst bei Tisch.
- Lindern Sie unangenehmen Geschmack im Mund z. B. durch Fruchtsäfte oder Bitter Lemon.
- Essen Sie nichts, das Völlegefühl hervorruft oder blähend.
- Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten und nicht während des Essens, da die Flüssigkeit den Magen füllt.
- Ein kleiner Aperitif eine halbe Stunde vor dem Essen – schadet nicht

Teemischung

30 g Bitterorangenschale
30 g Schafgarbe
30 g Ingwerwurzel
30 g Andornkraut
Diese Teemischung ist aromatisch bitter und hat daher eine appetitanregende Wirkung.

Veränderter Geschmack

- Bitter schmeckende Getränke wie Tonic Water können helfen.
- Bei Abneigung gegen Fleisch oder Fisch an andere Eiweißquellen wie Eier, Milchprodukte oder Tofu denken.
- Verwenden Sie verschiedenste frische Küchenkräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Oregano u. Ä. zur geschmacklichen Korrektur.



- Lutschen Sie Zitronenbonbons oder verwenden Sie Kaugummi vor dem Essen.
- Bei Geschmacksirritationen durch Essig oder Balsamico probieren Sie Marinaden aus Joghurt oder Zitronensaft.
- Nach jeder Mahlzeit sollten Sie Mundspülungen durchführen bzw. Ihre Zähne putzen.

Topfenknödel auf Erdbeermus (4 Pers.)

500 g Topfen 20 % FiT, 150 g Dinkelgrieß, 40 g handwarme Butter, 2 Eier, 2 Esslöffel Staubzucker
1 Prise Salz, 3 Esslöffel Brösel, 100 g Butter, 500 g Erdbeeren frisch oder tiefgekühlt, gemixt
3 Esslöffel Staubzucker

Topfen, Grieß, Butter, Eier, Staubzucker und Salz zu einem glatten Teig rühren. Den Teig mind. 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Danach kleine Knödel mit ca. 4 cm Durchmesser formen und im leicht kochenden Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen. Aus dem Kochwasser heben und in Butterbrösel vorsichtig wälzen. Dieses Gericht ist vor allem geeignet bei Schluckbeschwerden, Aversion gegen Fleisch und intensive Gerüche sowie bei Verstopfung.

5. Ernährungstipps bei Mundschleimhautentzündung, bei dickflüssigem/wenig Speichel & trockene Mundschleimhaut

Mundschleimhautentzündung

Chemotherapeutika können zu Entzündungen im Mund-, Hals- und Rachenbereich führen. Gerade durch die stets im Mund- und Rachenraum vorhandenen Keime sind weitere Infektionen möglich. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber! Er kann Ihnen schmerzlindernde Gels verordnen.

- Vermeiden Sie Lebensmittel, an denen Sie lange kauen müssen, wie z. B. Zwieback, Knäckebrötchen.
- Bei starken Beschwerden essen Sie flüssige, breiige Speisen.
- Schneiden Sie feste Speisen vor dem Essen extra klein.
- Auch fertig zubereitete Babynahrung im Glas ist im Einzelfall sinnvoll.
- Verzichten Sie nach Möglichkeit auf größere Mengen von Milchspeisen wie Grießbrei, da sie zur Verschleimung führen können.
- Orangen-, Zitronen- oder Grapefruitsaft und auch Früchtetees können zusätzliche Schmerzen verursachen, stattdessen Karotten- und andere Gemüsesäfte trinken.
- Lutschen Sie mehrmals täglich gefrorenen Ananassaft, dessen Inhaltsstoffe sich günstig auf die geschädigte Schleimhaut auswirken.
- Kauen Sie zuckerfreie Kaugummi – regt die Speichelproduktion an.
- Spülen Sie den Mund nach jeder Mahlzeit mit mildem Salzwasser, Salbei- oder Eibischtee.
- Putzen Sie Ihre Zähne mit einer extraweichen Nylonbürste und verwenden Sie ergänzend ein fluoridreiches Zahngel.
- Entfernen Sie ihre Zahnprothese vorübergehend.
- Sie sollten auf das Rauchen verzichten.
- Halten Sie Ihre Lippen durch Vaseline oder Ähnliches geschmeidig.

Kartoffelauflauf (4 Pers.)

500 g Erdäpfel, speckig, roh, 1/8 l Milch, 1/8 l Süß- oder Sauerrahm, Pfeffer, Salz, Muskatnuss gerieben, Schnittlauch, 50 g Emmentaler fein gerieben, Butter zum Ausstreichen der Auflaufform; Kartoffeln schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit Milch zum Kochen bringen, abschmecken. Ca. 10 Minuten im geöffneten Kochtopf köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Am Ende der Kochzeit den Rahm und den Schnittlauch hinzufügen. Die Kartoffelscheiben in die gebutterte Form schichten und mit der Kochflüssigkeit übergießen, den Käse darüber verteilen. Im vorgeheizten Backrohr ca. 15 Minuten überbacken.

Beilage: Rote-Rüben-Salat, grüner Salat

Dieses Gericht eignet sich bei Schluckbeschwerden, Aversion gegen Fleisch und intensive Gerüche.



Dickflüssigem/wenig Speichel:

- Pfefferminz-, Salbei- oder Zitronentee regen den Speichelfluss an.
- Bevorzugen Sie stark wasserhaltige Lebensmittel und Obst, Kompotte, Fruchtmus, Gemüsesoßen oder klare Suppen mit Einlage.
- Meiden Sie Vollmilch und Milchmixgetränke. Hingegen spricht nichts gegen den Genuss von Buttermilch, Sauermilch oder Sojamilch.
- Kauen Sie zuckerfreie Kaugummis. Lutschen Sie Eiswürfel, da dabei die Mundhöhle über längere Zeit gut befeuchtet wird.
- Spülen Sie die Mundhöhle mit einem Esslöffel Olivenöl oder ein Stückchen Butter aus – ohne schlucken.
- Künstlicher Speichel (z. B. Salagen®) verbessert die Gleitfähigkeit Ihrer Schleimhäute.

Trockene Mundschleimhaut

Nehmen Sie möglichst gleichmäßig über den Tag verteilt reichlich Flüssigkeit wie Wasser, Tee oder verdünnte Säfte zu sich. Falls Ihr Arzt Ihnen eiweißreiche Kost verordnet hat, denken Sie an fettreiches Joghurt, Topfen, Fru-Fru und auch Eier.

- Eiweißkonzentrate aus der Apotheke können hilfreich sein.
- Kartoffel-Ei-Kombinationen wie legierte Kartoffelsuppe oder auch ein Weizen-Milch-Gemisch wie z. B. bei Eiernockerln sind sinnvoll.
- Energie- und Eiweißoptimierung liefern auch industriell hergestellte Trink- und Zusatznahrungen.

Grießsuppe mit Gemüse (2 Pers.)

2 EL Weizenvollkorn Grieß, 500 ml Gemüsebrühe, ¼ TL getrocknetes Liebstöckel, ½ TL Basilikum
1 Brise Muskat, 100 g Karotten, kleinwürfelig, 50 g Sellerie, kleinwürfelig, 4 EL Schlagobers
1 EL Petersilie, fein gehackt

Grieß unter ständigem Rühren ohne Fett in einem Topf anrösten. Karotten und Sellerie kurz mitrösten und dann mit Gemüsebrühe auf-gießen. Suppe mit Liebstöckel, Basilikum, Muskat würzen. Den Suppentopf nicht zudecken, da die Suppe leicht überkocht. Suppe ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Vor dem Servieren Obers unter die Suppe rühren und mit Petersilie garnieren.

Dieses Gericht ist leicht verdaulich und leicht zu schlucken.

6. Ernährungstipps bei Gewichtsverlust, Gewichtszunahme, Blähungen, Völlegefühl & Sodbrennen, Darmträgheit & Verstopfung sowie Durchfall

Gewichtsverlust

- Beginnen Sie mit einem reichhaltigen Frühstück, da am Morgen der Appetit meist am stärksten ist.
- Planen Sie häufige Zwischenmahlzeiten ein wie z. B. Sahnepudding, Cremeeis, Schokoriegel, Studentenfutter, Salzgebäck, Erdnüsse.
- Versuchen Sie bei Ihren Rezepten Wasser durch Schlagobers oder Milch zu ersetzen. So können Speisen kalorienreicher werden.
- Walnuss-, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne sowie geriebener Käse in Suppen, Aufläufen oder auch Salaten liefern zusätzliche Kalorien.
- Legieren Sie Suppen mit Ei.
- Süßen Sie Kompotte und Getränke mit Honig oder Traubenzucker.
- Mit Maltodextrin® (Apotheke) können sie ihre Getränke, Kompotte, Soßen etc. mit Kalorien anreichern.

Gewichtszunahme:

Legen Sie ein Ernährungstagebuch an, um Ihre persönliche Essmenge zu objektivieren. Achten Sie beim Einkauf auf die Fettangaben auf den einzelnen Lebensmitteletiketten!



- Täglich 2 Liter Wasser oder ungezuckerten Tee zu trinken.
- Beginnen Sie möglichst jede Mahlzeit mit einem Salat.

Sauerkraut-Fisch-Gulasch (4 Pers.)

200 g Lauch, 200 g roter Paprika, 4 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 1 EL Paprikapulver (süß), 1 EL Tomatenmark, ½ l Gemüsebrühe, 250 g mildes Sauerkraut, 2 mehligere Erdäpfel (200 g), Majoran, Chilipulver, Salz, Pfeffer, 250 g Kabeljaufilet, Salz, 3 EL geh. Petersilie
Geputzten Lauch in Ringe, Paprika großwürfelig, Knoblauch blättrig schneiden und mit den übrigen Zutaten kurz anrösten. Paprikapulver und Tomatenmark zufügen, gut verrühren und mit Suppe aufgießen. Ausgedrücktes Sauerkraut grob hacken, Erdäpfel schälen, grob raffeln und beides untermengen. Sauerkrautmasse mit Majoran, Chili, Salz, Pfeffer würzen.
Ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Fischfilet in 3 cm große Würfel schneiden, salzen, zugeben, 3–4 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.

Blähungen

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, kauen Sie gut und langsam. Generell sind schonende Zubereitungsarten wie das Kochen, Dünsten und Garen im Römertopf oder das Braten in der Alufolie zu empfehlen.

- Fenchel-, Kümmel- oder Anistee trinken bzw. die Körner kauen.
- Essen Sie Kompotte, Mus, gedünstetes Obst oder Dosenobst mit dem mit Wasser verdünnten Saft.
- Gemüsesorten wie Spinat, Mangold, Spargel, Karotten, Zucchini u. Ä. werden im Allgemeinen gut vertragen.
- Essen Sie nur wenig: Kraut, Kohl, Brokkoli, Fisolen, Bohnen, Pilze, Knoblauch, Zwiebeln, Radieschen, Paprika, Gurken und rohe Tomaten.
- Essen Sie kein Trockenobst, frisches Brot und Gebäck.
- Trinken Sie keine kohlenstoffhaltigen Getränke
- Bohnenkaffee, starker Schwarztee oder Vollmilch können blähen. Speisen mit Topfen, Joghurt und Käse werden meist gut vertragen.
- Vermeiden Sie Mahlzeiten mit erhitztem Fett wie bei Wiener Schnitzel.

Kümmeltee

1 gehäufte Teelöffel Kümmel wird mit dem Mörser zerrieben (falls nicht vorhanden, mit dem Messer auf einem Schneidbrett zerkleinern) und anschließend mit ¼ l kochendem Wasser überbrüht. 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und ungesüßt so warm wie möglich trinken. Bis zu 3 Tassen täglich sind möglich. Hilft bei Blähungen!

Völlegefühl und Sodbrennen

- Keine große Mahlzeiten; besser alle 2 Stunden eine kleine Jause.
- Genießen Sie Ihr Essen in Ruhe und kauen Sie gut.
- Zucker, Koffein, Alkohol und Nikotin führen zu vermehrter Magensaftproduktion, die Beschwerden machen kann.
- Vermeiden Sie übermäßig gesüßte und stark fetthaltige Speisen.
- Kalte Getränke können ebenso Sodbrennen verursachen.
- Kartoffeln helfen gegen Sodbrennen; ausgepresster Saft einer rohen Kartoffel, über mehrere Wochen täglich getrunken, hilft am besten.

Darmträgheit und Verstopfungen:

- Trinken Sie reichlich Flüssigkeit, mindestens 2 Liter pro Tag!
- Durch lösliche Ballaststoffe lässt sich daher das Wachstum der körpereigenen Bifidobakterien und Laktobazillen gezielt anregen; der Stuhl wird weicher und besser absetzbar.
- Körperliche Bewegung ist besonders wichtig. Auch gezielte Bauchmassage kann Wirkung zeigen.
- Essen Sie möglichst ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornbrot, Vollreis, Vollkornnudeln, Müsli, Obst, Salat und Gemüse.



- Meiden Sie stopfende Lebensmittel wie Banane, Reis, Schokolade, Kakao, Heidelbeeren, Rotwein, Schwarz- und Grüntee.
- Trinken Sie morgens gleich nach dem Aufstehen ein Glas kaltes oder lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen.
- Essen Sie einmal täglich ein gesäuertes Milchprodukt wie Joghurt, Kefir, Acidophilusmilch, Butter- oder Sauermilch.
- Gehen Sie jedem Bedürfnis, sich entleeren zu wollen, nach und nehmen Sie sich dafür Zeit.

Bircher-Müsli (1 Port.)

2 Esslöffel Haferflocken, 6 Esslöffel Joghurt, 1 Esslöffel Zitronensaft, 1 Apfel fein gerieben, 1 Esslöffel geriebene Nüsse

Haferflocken einige Stunden oder über Nacht mit Joghurt vermengen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Dann Zitronensaft, geriebene Nüsse und den mit der Schale geriebenen Apfel dazugeben.

Um das Müsli zu süßen, kann man Rosinen hinzufügen.

Durchfall

Starker Durchfall kann zu Austrocknung und Elektrolytentgleisung des Körpers führen. Trinken Sie deshalb reichlich Flüssigkeit!

- Klare Rindsuppe und elektrolythaltiger Getränke zu sich nehmen.
- Empfohlene Teesorten sind v. a. grüner Tee, Schwarz-, Pfefferminz-, Kamillen- und Fencheltee oder getrocknete Heidelbeeren.
- Hafer- oder Reisschleimsuppen, gekochter Reis, Nudeln, Kartoffeln, altbackenes Weißbrot, getoastete Semmeln, Zwieback und Schokolade mit 70 % Kakaoanteil sind empfehlenswert.

Heidelbeertee

2 Esslöffel getrocknete Heidelbeeren werden mit 250 ml Wasser zum Kochen gebracht, ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, weitere 10 Minuten ziehen lassen, abseihen oder auch mit Früchten, leicht gesüßt trinken. Beim Mitessen der Früchte kann sich der Stuhl dunkel verfärben.
Hilft bei akutem Durchfall!

7. Ernährungstipps bei Brust- & Prostatakrebs, Lymphödem sowie nach Operationen

Brust- und Prostatakrebs

Bei Therapieformen von Brust- und Prostatakrebs werden oftmals Anti-hormon-Medikamente eingesetzt. Als Nebenwirkungen dieser Behandlung treten auch ungewollte Gewichtszunahme auf:

- Messen Sie bei Beginn der Therapie ihr Körpergewicht wöchentlich. Einer Gewichtszunahme vorzubeugen ist leichter als abzunehmen.
- Versuchen Sie ihre tägliche Trinkmenge konsequent bei 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee einzuhalten.
- Zur Selbstbeobachtung empfiehlt sich das Führen eines Ernährungstagebuches!

Pikante Forelle in Folie (4 Port.)

3 Knoblauchzehen, 1 rote Pfefferoni, frischer Thymian, Rosmarin, 3 Esslöffel Olivenöl, Saft 1 Zitrone, 4 ganze Forellen, 300 g Cocktailtomaten, 4 grüne Oliven entkernt, 2 Jungzwiebel, frischer Basilikum. Aus Thymian, Rosmarin, Knoblauch, Pfefferoni, Zitronensaft und Olivenöl eine Marinade herstellen. Forellen mit einer Küchenrolle trocken tupfen, salzen und mit der Kräutermarinade innen und außen bestreichen. Ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Cocktailtomaten waschen, halbieren. Jungzwiebel in Ringe schneiden, Oliven klein hacken; Basilikum waschen und hacken. Alles vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Forellen evtl. nachsalzen, mit Gemüse füllen, das übrige Gemüse in ein gefettetes Stück Alufolie oder Butterbrotpapier packen. Bei 200 Grad ca. 35 Minuten braten, am Schluss Folie öffnen und Hitze kurzzeitig erhöhen, um „etwas Farbe“ zu erzielen.



Lymphödem

Beim Lymphstau jeglicher Art ist die Gewichtskontrolle von besonderer Bedeutung. Bereits eine Gewichtsreduktion von 3–5 kg wirkt sich spürbar positiv auf das Lymphödem aus!

- Vermeiden Sie Mineralwässer mit hohem Natriumgehalt
- Auch der Alkoholkonsum jeglicher Art sollte die Ausnahme sein.
- In Einzelfällen hat sich der Einsatz von MCT-Fetten als hilfreich erwiesen.

Operation am Magen

Durch die Magenoperation ist das Hungergefühl meist verloren gegangen. Durch das Entfernen von Teilen des Magens können im Wesentlichen zwei Arten von Beschwerden beim Patienten auftreten:

- Das schnelle Druck- und Völlegefühl, Übelkeit und Erbrechen aufgrund des „kleinen“ Magens.
- Die Nahrung „fällt“ zu rasch in den oberen Dünndarm („Dumping Syndrom“).

- Besonders wichtig ist für Magenoperierte alle 2-3-Std. essen und trinken Sie nur zwischen den Mahlzeiten,
- Meiden Sie stark zuckerhaltige (Milch-)Speisen und versuchen Sie stattdessen gesäuerte Milchprodukte.
- Legen Sie sich nach dem Essen nicht flach ins Bett, wenn der Magen vollständig fehlt oder teilweise entfernt worden ist.

Operation am Dickdarm

Bei Operationen und Strahlentherapie im Dickdarmbereich leiden Patienten oft an Durchfall. Gelegentlich kommt es bei Operationen am Enddarm zu Stuhldrang und unter Umständen sogar zu unwillkürlichem Stuhlabgang.

Wenn bei Operationen ein künstlicher Darmausgang (Stoma) notwendig ist, wird bereits im Krankenhaus auf die veränderte Situation diätetisch eingegangen. Der Betroffene sollte durch das Führen eines Ernährungstagebuches einen Überblick bekommen, wie sich einzelne Lebensmittel auf seine Verdauung auswirken.

- Bei dünnflüssigen Ausscheidungen sollten Sie reichlich trinken - stille Mineralwässer, Kräutertees, Schwarztee mindestens 20 Minuten gezogen und verdünnte Gemüsesäfte. Trinken Sie immer zwischen den Mahlzeiten.
- regeln die Stuhlbeschaffenheit. Einerseits binden z. B. die Pektine der Karotte das Wasser und dicken den Stuhl ein, andererseits führen zu grobe Ballaststoffe aus rohem Obst und Gemüse sowie grobgeschrotetem Getreide zu Blähungen.

Künstlicher Darmausgang

Durch einen künstlichen Darmausgang (Stoma) findet zwar eine Veränderung Ihrer Darmausscheidung statt, dies bedeutet aber nicht, dass Sie ihren Speiseplan völlig verändern müssen.

Voraussetzung für eine regelmäßige Verdauung ist ein geregelter Tagesablauf und regelmäßiges Essen mit mindestens 5 kleineren Mahlzeiten. Das führt zu einem regelmäßigen Entleerungsrhythmus des Darms.

- Essen Sie langsam und kauen Sie ihr Essen gut. Damit werden Stomablockaden und Blähungen vermieden.
- Achten Sie auf ausreichend Flüssigkeit von mindestens 2 Liter täglich und auch auf deren Temperatur. Zu kalte oder zu heiße Getränke können den Entleerungsrhythmus beschleunigen.
- Die Fruchtsäure von konzentrierten Fruchtsäften und Essig, aber auch scharfe Gewürze können die Haut in der Umgebung des Stomas reizen.



Bauchspeicheldrüsen-Operation

Wesentlich für Patienten mit einer Krebserkrankung der Bauchspeicheldrüse ist die Behandlung der Folgen, die sich aus der Operation ergeben. Es handelt sich dabei vor allem um die eingeschränkte Verdauung (Verdauungsinsuffizienz) und Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus). Der Mangel an Verdauungssäften wird beim pankreasoperierten Patienten mit Medikamenten ausgeglichen.

- Essen Sie mindestens sechs Mahlzeiten täglich.
- Meiden Sie Alkohol jeglicher Art.
- Vermeiden Sie erhitztes Fett wie bei Wiener Schnitzel etc.
- Generell empfiehlt sich das Kochen, Dünsten und Garen im Römer-topf, das Braten in der Alufolie oder mit Butterbrotpapier im Backrohr.
- Schnell resorbierbare Kohlehydrate wie Zucker, Honig, Süßigkeiten, Mehlspeisen sind nicht ratsam. Langsam verdaut werden Nudeln, Hafer-flocken, Vollreis, Mischbrot. Künstlicher Süßstoff zum Süßen von Kompotten ist möglich.
- Gemüsesorten wie Spinat, Mangold, Spargel, Karotten, Zucchini, Kür-bis u. Ä. werden im Allgemeinen gut vertragen.
- Meiden Sie Gemüsesorten wie Kraut, Sauerkraut, Kohl, Kohlrabi, Kar-fiol, Brokkoli, Fisolen, Erbsen, Bohnen, Linsen, Lauch, Knoblauch, Zwie-beln, Rettich, Radieschen,

Operation der Harnblase -

Bei Patienten, die zu immer wiederkehrenden Blaseninfekten neigen, ist es ratsam, täglich 1/8 l Preiselbeersaft zu trinken. Dieser ist in gut sor-tierten Supermärkten oder in Drogeriekaufhäusern erhältlich.

Größere Mengen an Fruchtsäften wie Zitronen-, Orangen- oder Grapefruitsaft können im Einzelfall ein Brennen beim Harnlassen begünstigen bzw. verursachen. Deshalb sollten diese immer mit Wasser verdünnt werden oder z. B. durch Kräutertees oder Sirupsäfte ersetzt werden.

8. So wirken Lebensmittel auf die Verdauung

Stopfend: Schokolade Kakao, Rotwein, Weißbrot, Semmeln, Kartoffeln, Püree, polierter Reis, Schwarztee – lange gezogen, Bananen

Abführend: Rohes Obst und Fruchtsäfte, Trockenfrüchte, Feigen, Rohes Gemüse, Hülsenfrüchte, Alkohol, Kaffee, Buttermilch, Sauermilch, Kefir

Blähend: Frisches Obst, Hülsenfrüchte , Kraut, Kohl, Kohlrabi, Zwiebel, Knoblauch, Kohlensäurehaltige Getränke, Evtl. frisches Brot und Gebäck

Blähungshemmend: Preiselbeersaft, Joghurt, Anis, Kümmel, Fenchel

Geruchserzeugend: Eier , Fleisch, Fisch, Geräuchertes, Pilze, Zwiebel, Knoblauch, Hefe, Bier

Geruchshemmend: Spinat, Grüner Salat, Petersilie, Preiselbeeren, Joghurt

9. Gesunde Ernährung als Vorsorgemöglichkeit

Die Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung richten sich an gesunde Erwachsene. Eine einfache Faustregel: 60 % Kohlenhydrate, 25 % Fette & 15 % Proteine



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE OBERÖSTERREICH

1. Getränke – reichlich über den Tag verteilt

Pro Tag 1 – 2 Liter ungezuckerte Flüssigkeit, wie z. B. Leitungs- oder Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee.

2. Gemüse & Früchte – in verschiedenen Farben mehrmals am Tag

Täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Auch ein Glas Obst- oder Gemüsesaft gilt als Portion.

3. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln zu jeder Mahlzeit

Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln. Davon möglichst zwei Portionen in Form von Vollkornprodukten.

4. Milch & Milchprodukte täglich

Täglich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte - eher fettreduziert. Als Portion gilt: 2 dl Milch oder 160 g Joghurt oder 50g Käse.

5. Fisch 1 – 2 x pro Woche, Fleisch, Fleischwaren & Eier in Maßen

1 – 2 x Seefisch oder heimischen Kaltwasserfisch; maximal 3 Portionen Fleisch; pro Woche bis zu 3 Eier, aber – viele Speisen werden mit Eiern zubereitet!

6. Öle, Fette & Nüsse – täglich mit Maß

Hochwertige pflanzliche Öle sowie Nüsse und Samen enthalten wertvolle Fettsäuren.

7. Süßigkeiten, salzige Knabbereien & energiereiche Getränke – maßvoll mit Genuss

Es gibt bei der Ernährung aber noch etwas anderes zu beachten:

Frische hat immer Saison: Obst und Gemüse schmecken erntefrisch am besten. Während der natürlichen Erntezeiten sind Geschmack und Aroma der Lebensmittel am besten.

Bio: Bio ist gentechnikfrei, gut fürs Klima und nährt den Boden. Außerdem gibt es dabei eine artgerechte Tierhaltung, das Bodenleben wird gestärkt und das Grundwasser bleibt rein. Und – Biologische Landwirtschaft wird streng kontrolliert!

Auf die Zubereitung kommt es an: Garen Sie die jeweiligen Speisen

bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett. Bereiten Sie Ihre Speisen lieber »leichter« zu.

Vitamine und Mineralstoffe Hinter den Vitaminen verbirgt sich eine große Gruppe von organischen Verbindungen, die der menschliche Organismus nicht selber produzieren kann
Mineralstoffe sind u.a. Gerüst und Stützsubstanzen und steuern Stoffwechselfvorgänge sowie Nervenaktivitäten.

Um das Körpergewicht konstant zu halten, muss daher die **Energiebilanz** ausgeglichen sein. Das bedeutet, dass die Energieaufnahme dem Energieverbrauch entsprechen sollte!

Zusammenfassung

Sie hörten „Die Krebshilfe OÖ informiert“, mit dem Thema Ernährung bei Krebs. Die ganze Sendung können Sie auf der Homepage www.frf.at im Archiv nachhören.

Für Krebspatienten ist es von großer Bedeutung, die Lebensqualität so gut wie möglich zu erhalten. Hier spielt die Ernährung eine große Rolle. Dadurch können Nebenwirkungen der Behandlung besser verkräftet werden und Lebensenergie wieder aufgebaut werden. Nutzen Sie auch die Ernährungsberatung der Krebshilfe, um ihren Weg zu finden.



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE **OBERÖSTERREICH**

Die Krebshilfe bedankt sich für die tolle Kooperation mit dem Freien Radio Freistadt – ein herzliches Dankschön, dass diesem wichtigen Thema Raum gegeben wird.

Sollten Sie noch Fragen haben oder genauere Informationen wollen, steht die Krebshilfe OÖ gerne zur Verfügung – Tel. 0732 777756 bzw. office@krebshilfe-ooe.at.

Es gibt auch eine kostenlose Broschüre Angehörige und Krebs sowie zu vielen anderen Themen.

Dabei dürfen wir Sie noch auf unsere Seminarangebote hinweisen. Wir versuchen – zusätzlich zur Beratung – mit Entspannung, Musizieren, Malen sowie vielen Informationsveranstaltungen allen Patienten und Angehörigen zu helfen.

Die Beratungsstelle in Freistadt, Herrn Harald Schierer erreichen Sie unter 0664 / 452 76 34. Bitte reden Sie auf das Band Herr Schierer ruft verlässlich zurück.

Österr. Krebshilfe OÖ
Februar 2017