Ernährung bei Krebs

© ronstik / Getty Images / iStock

Ihre Apotheke informiert

Ihr Arzt hat bei Ihnen eine Krebserkrankung festgestellt. Die Therapie fordert Ihre Energie- und Nährstoffreserven. Nebenwirkungen sorgen möglicherweise dafür, dass Ihnen übel ist oder das Essen nicht mehr schmeckt. Dennoch: Ein guter Ernährungszustand geht mit einem günstigeren Krankheitsverlauf einher.

Allgemeines

- Sorgen Sie für eine schöne Essatmosphäre und Ruhe beim Essen.
- Essen Sie mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt, notfalls auch nachts, immer dann, wenn Sie Appetit verspüren.
- Essen Sie langsam, und kauen Sie gut.
- Die Speisen sollten weder zu heiß noch zu kalt sein.
- Lüften Sie gut, damit Essensgerüche nicht den Appetit verderben.
- Gehen Sie an der frischen Luft spazieren und/oder führen Sie leichte Bewegungsübungen aus.

Lebensmittelauswahl

- Prinzipiell gilt: Sie können alles essen, was Ihnen schmeckt und was Sie vertragen.
- Bei Beschwerden wie Durchfall, Völlegefühl, Schmerzen, Druck oder Übelkeit hat sich eine „leichte Vollkost", zum Beispiel mit fettarmen Milchprodukten, magerem Fleisch, fettarmen Suppen und Eierspeisen, altbackenem Brot oder feinem Vollkornbrot, Pell- und Salzkartoffeln, leichtverdaulichem Gemüse sowie reifen Obstsorten bewährt.
- Trinken Sie Tee, milde Kaffeesorten, Mineralwasser ohne Kohlensäure, verdünnte Obstsäfte.
- Bitterstoffhaltige Teemischungen mit Wermut, Salbei, Enzianwurzel und Tausendgüldenkraut oder spezielle Magentees regen den Appetit an.
- Häufig schlecht vertragen werden Vollmilch, Sahne, Schimmelkäse, fettes, geräuchertes, gepökeltes oder scharf angebratenes Fleisch, fette Soßen, fette Fischsorten, hartgekochte Eier, frisches Brot und grobes Vollkornbrot sowie Alkohol.

Trinknahrungen

- Ergänzen Sie Ihre tägliche Nahrung bei Bedarf durch Trinknahrungen, um ausreichend Kalorien zuzuführen.
- Es gibt verschiedene Geschmacksrichtungen, zum Beispiel Neutral, Vanille, Huhn und Karotte oder Gemüsecreme.

Supplemente

- Vor einer Einnahme von hoch dosierten Nährstoffsupplementen sollten Sie stets mit Ihrem Arzt sprechen. Klären Sie, ob bei Ihnen tatsächlich ein Mangel an Vitaminen oder Mineralstoffen vorliegt, der behoben werden muss.

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschrift

DAS PTA MAGAZIN

aktuell
informativ
unterhaltsam

2025