



Medizinisches Versorgungszentrum
**Prof. Dr. Uhlenbrock
und Partner**

PATIENTENINFORMATION

Ernährungs- tipps

in der Strahlentherapie

Eine Krebserkrankung stellt eine enorme Herausforderung für den Patienten dar. Neben psychischer Belastungen wirken sich mögliche Operationen, Strahlen- oder Chemotherapie und Medikamenteneinnahme auch physisch auf den Körper aus. Dies hat oft gravierenden Einfluss auf das Essverhalten: Der Appetit bleibt aus, es fehlt die Kraft zum Essen oder Schluckstörungen erschweren die Nahrungsaufnahme.

Für den Körper ist aber in dieser Ausnahmephase eine ausgewogene und ausreichende Ernährung besonders wichtig! Neben einer guten Flüssigkeitszufuhr gilt es, eine energiereiche Kost mit genügend Eiweißen, Fetten, Kohlenhydraten sowie Vitaminen und Spurenelementen zuzuführen. Kraft und Energie können so erhalten bleiben und der Körper wird durch Mangelernährung nicht zusätzlich geschwächt.

Allgemeine Tipps

- Essen Sie öfter und in kleineren Portionen – warten Sie nicht auf ein Hungergefühl
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und Ruhe zum Essen
- Bewegen Sie sich nach dem Essen wenn möglich; das regt Verdauung und Appetit an
- Nehmen Sie ruhig kalorienreiche Nahrungsmittel mit hohem Fettanteil zu sich
- Führen Sie ggf. ein Essprotokoll, um festzustellen, ob Sie ausreichend gegessen haben

Was können Sie tun, wenn ...

- **das Essen nicht mehr schmeckt**
 - **der Mund- und Rachenbereich wund ist**
 - **das Kauen und Schlucken schmerzhaft ist**
 - **der Mund ausgetrocknet wirkt**
- Kalte Speisen sind geruchsärmer und werden oftmals besser akzeptiert
 - Frische Kräuter und Gewürze helfen bei vermindertem Geschmackssinn
 - Kaltes Wasser und Tee verhindern, dass die Mundschleimhaut austrocknet – auch ein nahrhaftes Malzbier kann nicht schaden
 - Spülen Sie regelmäßig mit lauwarmem Salbeitee
 - Weiches oder Püriertes erleichtert das Schlucken: Versuchen Sie es mit Milch, Sahne oder Kartoffelpüree anzureichern; auch Pudding oder Milchbrei bieten sich an
 - Durch Zugabe von Öl, Soßen oder Brühe werden Speisen gleitfähiger und sind leichter zu schlucken.

Das können wir für Sie tun, wenn ...

- **die normale Nahrungsaufnahme nicht mehr möglich ist**
- **die Schmerzen beim Essen zu stark sind**
- **Sie zu wenig trinken**

Bei den regelmäßigen Kontrollgesprächen können wir frühzeitig erkennen, ob bereits eine Einschränkung einer normalen Ernährung vorliegt.

In diesem Fall ...

- klären wir Sie gerne ausführlich über eine alternative Nahrungszufuhr auf und können diese ggf. anordnen oder verordnen
- können wir Sie in der Praxis mit Flüssigkeit (z. B. NaCl) über eine Infusion versorgen
- prüfen wir gemeinsam mit Ihnen, ob es sinnvoll ist, einen Port oder eine Magensonde zur Erleichterung einzusetzen

Hochkalorische Kost

Bei Störung der normalen Nahrungsaufnahme oder einer raschen Gewichtsabnahme während der Behandlung, beraten wir Sie gerne auch über hochkalorische Zusatzkost. Diese wird zum Beispiel als Trinknahrung gereicht und liefert sämtliche lebenswichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Sie haben die Möglichkeit, mit verschiedenen Proben herauszufinden, was Ihnen schmeckt. Danach stellen wir Ihnen ein Rezept aus und sorgen dafür, dass Ihnen die Zusatzkost direkt nach Hause geliefert wird.

Bei allen weiteren Ernährungsfragen sprechen Sie uns gerne an!

Das sollten Sie vermeiden

- Verzichten Sie auf zu heiße Speisen oder Getränke
- Kamillentee, Alkohol und scharfe Gewürze trocknen die Schleimhäute aus
- Säurehaltiges, Kaffee und stark gewürzte Speisen greifen die Schleimhäute an
- Stark krümelige (z. B. Müsli) oder grobfaserige Speisen lassen sich schwer schlucken
- Bei Verschleimung im Rachenbereich auf Bananen- und Milchprodukte verzichten – besser Sauermilchprodukte wie Joghurt oder Kefir bevorzugen