

## Tipps

### Ernährungsberatung

Eine Ernährungsberaterin/ein Ernährungsberater kann Ihnen weitere Informationen geben und Sie individuell beraten. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach einer Empfehlung.

### Weitere Empfehlungen zu diesem Thema

- «Ernährung bei Krebs», Krebsliga Schweiz

## Appetitlosigkeit

### Gut zu wissen

Appetitlosigkeit besteht darin, dass man keinen Hunger hat und kein Bedürfnis danach zu essen. Dies kann zu Gewichtsabnahme und zunehmender Schwäche führen.

Verursacht wird Appetitlosigkeit durch die Erkrankung und/oder die Therapie. Verschiedene Faktoren können eine Appetitlosigkeit verstärken, zum Beispiel Veränderungen des Geschmacksempfindens, Entzündungen der Mundschleimhaut, Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen oder Verstopfung. Zudem können Niedergeschlagenheit oder Traurigkeit den Appetit beeinträchtigen.

Die Appetitlosigkeit ist oft vorübergehend und lässt sich mit verschiedenen Massnahmen lindern.



## Appetitlosigkeit

Sie fühlen sich...	Oder Sie stellen fest...	Was Sie selbst für sich tun können...
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichte Appetitlosigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essen Sie, was Ihnen schmeckt oder was Sie sich am ehesten vorstellen können zu essen.</li> <li>• Nehmen Sie kleine Mahlzeiten und auch Zwischenmahlzeiten zu sich.</li> <li>• Regelmässige Bewegung kann den Appetit anregen.</li> <li>• Nehmen Sie Medikamente gegen Übelkeit, Verstopfung oder Schmerzen nach Verordnung ein, da diese Symptome die Appetitlosigkeit verstärken können.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verlust des Bedürfnisses zu essen</li> <li>• Gewichtsabnahme</li> <li>• Veränderung des Geschmackempfindens</li> <li>• Entzündungen der Mundschleimhaut</li> <li>• Übelkeit, Erbrechen</li> <li>• Zunehmende Schwäche</li> <li>• Starke Abneigung gegen gewisse Lebensmittel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Versuchen Sie, die im grünen Abschnitt erwähnten Hinweise zu berücksichtigen.</li> <li>• Lassen Sie sich eventuell von einer Ernährungsberaterin/einem Ernährungsberater beraten. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach einer Empfehlung.</li> <li>• Falls Sie es als anregend empfinden, nehmen Sie die Mahlzeiten möglichst in Gesellschaft ein.</li> <li>• Die Appetitlosigkeit kann sowohl Sie als auch Ihre Angehörigen stark belasten. Suchen Sie in dieser Situation das Gespräch.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnelle Verschlimmerung der im gelben Bereich aufgelisteten Symptome</li> <li>• Sie können nicht mehr trinken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nehmen Sie Kontakt mit dem Behandlungsteam auf.</li> </ul>