Tipps

Diätetische Beratung

Gewichtsverlust, Unter- und Mangelernährung können die Heilung beeinträchtigen. Wenn Sie Schwierigkeiten beim Essen haben, sollten Sie nicht allein bleiben, sondern Ihren Arzt/Ihre Ärztin aufsuchen. Sie können Ihnen eine Ernährungsberatung empfehlen.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (sge-ssn)

- In welcher Menge sollen die verschiedenen Nahrungsmittel gegessen werden: «Die Schweizer Lebensmittelpyramide»

Andere Flyer Symptom Navi

- «Aktiv bleiben», 2023
- «Veränderung des Geschmacks», 2023
- «Appetitlosigkeit», 2023
- «Entzündete Mundschleimhaut (orale Mukositis)», 2020
- «Übelkeit und Erbrechen», 2023

Webseite der krebsliga Schweiz

- Beispiele für proteinreiche Lebensmittel / Kalorien : Tabellen, S. 14 und 15 in der Broschüre «Ernährung bei Krebs»

Diese Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit Patient/innen und Expert/innen erstellt. Weitere Informationen finden Sie auf der Website.

VFSM / Symptom Navi Program © 2023

Ernährung und Krebs

Gut zu wissen

Viele Menschen mit Krebs fragen sich, ob sie ihre Ernährung anpassen sollen.

Krebs kann man mit der Ernährung nicht heilen. Diäten, welche den Krebs mit Nahrungsmitteln bekämpfen, sind nicht wirksam. Von jeder einschränkenden Diät wird dringend abgeraten.

Studien zeigen jedoch, dass sich eine gesunde, ausgewogene Ernährung (Siehe Zusatzflyer «Ernährung im Alltag») und regelmäßige körperliche Aktivität sich auf die Lebensqualität und die Prognose einer Krebserkrankung auswirkt.

Symptome, die mit dem Krebs und/oder mit der Behandlung zusammenhängen (Geschmacksveränderungen, veränderte Mundschleimhaut, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen), können zu Schwierigkeiten mit der Nahrungsaufnahme führen.

Es kann zu einer Unterernährung (die Menge, die Sie essen, reicht für Ihren Körper nicht aus) oder zu einer Mangelernährung (das, was Sie essen, enthält nicht alles, was Ihr Körper braucht; es fehlen bestimmte Elemente) kommen.

Ein Risiko zur Unter- oder Mangelernährung besteht auch bei Übergewicht.

Es ist empfehlenswert, Ihr Risiko dafür nach der Krebsdiagnose, vor einer Operation oder einer Therapie einzuschätzen und regelmäßig neu zu bewerten (vor allem bei Appetit- oder Gewichtsverlust).

Ernährung und Krebs

Fühlen Sie sich...	Oder Sie stellen fest...	Was Sie selbst tun können...
	• Sie haben weniger Appetit , essen aber weiterhin die für Sie normale Portion. • Ihr Gewicht bleibt stabil. • Ihre Kleider passen wie gewohnt, sind nicht weiter geworden.	• Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung (siehe zusätzliches Faltblatt), die reich an Obst und Gemüse (mindestens 5 Portionen pro Tag), Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten ist. • Schränken Sie den Konsum von industriell verarbeiteten Lebensmitteln, Zucker und rotem Fleisch ein. • Auf dem Flyer «Ernährung im Alltag» finden Sie Empfehlungen zu einer ausgewogenen Ernährung und zu Nahrungsmitteln, die eher gemieden werden sollten.
	• Sie essen aufgrund von Appetitlosigkeit oder anderen Symptomen weniger • Sie haben kein oder nur wenig Gewicht verloren (weniger als 5 % Ihres üblichen Gewichts innerhalb von 3 Monaten) • Ihre gewohnte Kleidung ist in den letzten 3 Monaten etwas zu gross geworden. • Sie stellen fest, dass Ihre Muskeln sich verkleinern und Sie weniger Kraft haben	• Wenden Sie sich an das Behandlungsteam oder die Ernährungsberatung, um das Risiko einer Unter- oder Mangelernährung einzuschätzen. Eine Verschreibung von Nahrungsergänzungsmitteln kann in Betracht gezogen werden. • Zusätzlich zu den Empfehlungen auf dem Flyer «Ernährung im Alltag» sollten Sie kalorien- und proteinreiche Lebensmittel zu sich nehmen, um einen Gewichtsverlust zu vermeiden/zu verringern (siehe Beispiel unter "Webseite der krebsliga Schweiz"). • Wenn Sie nur kleine Mengen essen, können Sie öfter essen (z. B. 5-6x über den Tag verteilt).
	• Sie essen sehr wenig • und/oder Sie haben Gewicht verloren (mehr als 5 % Ihres üblichen Gewichts innerhalb von 2 Monaten).	• Kontaktieren Sie das Behandlungsteam oder die Ernährungsberatung. • Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung sind nicht mehr ausreichend. Es besteht das Risiko einer Unter-/Mangelernährung. Ihr Körper benötigt zusätzliche Energie.