

Kernpunkte Essen&Trinken bei Krebs

Mit Essen den Krebs heilen?!

Ein bestehender Tumor kann durch Ernährung nicht direkt beeinflusst oder geheilt werden!

ABER:

Eine angepasste Ernährung kann in **JEDER** Phase der Erkrankung dazu beitragen, die Gesamtsituation Ihres Körpers und damit die Wirkung Ihrer medizinischen Therapien zu verbessern.

Hauptziel: Ihren Körper mit **ausreichend Energie und Nährstoffen** zu versorgen und **Mangelzustände zu vermeiden**.

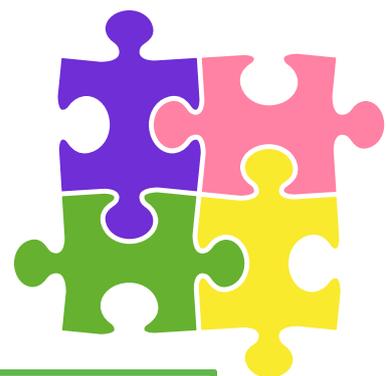
Was kann Ernährung?



Essen und Trinken – ein Baustein der Therapie

ZIELE

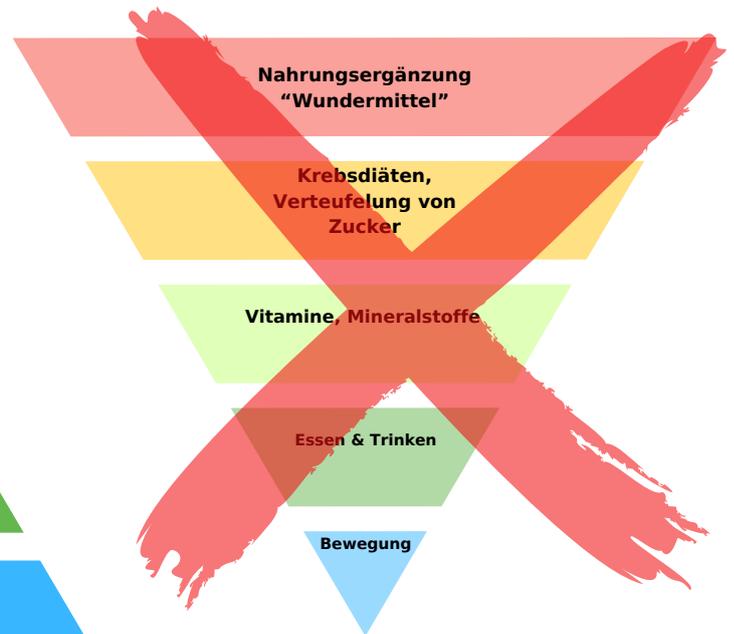
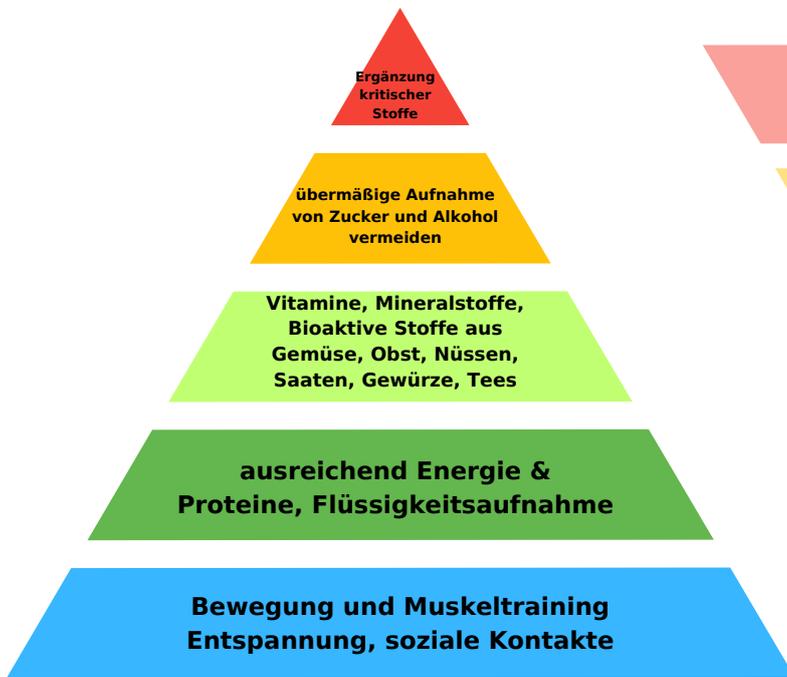
- Gewicht stabilisieren
- Muskelmasse erhalten
- Verdauungsprobleme vermeiden
- Erhalt der Lebensqualität
- Erhalt der Therapiefähigkeit



Ernährungstherapie

- Energie- und Eiweißreiche Ernährung
30-35kcal pro Kilogramm Körpergewicht
1,2-1,5g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht
- Individuelle Speisenauswahl nach Verträglichkeit
– Basis angepasste Vollkost

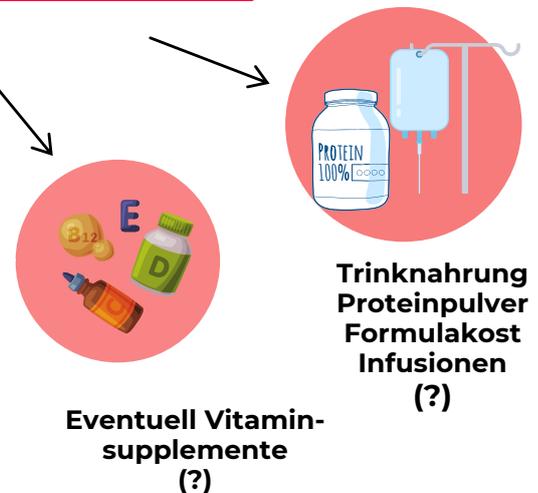
Richtige Prioritäten setzen



Ernährungstherapie

Gewichtsnormalisierung

Nährstoffversorgung



Basis „gesunde Ernährung“

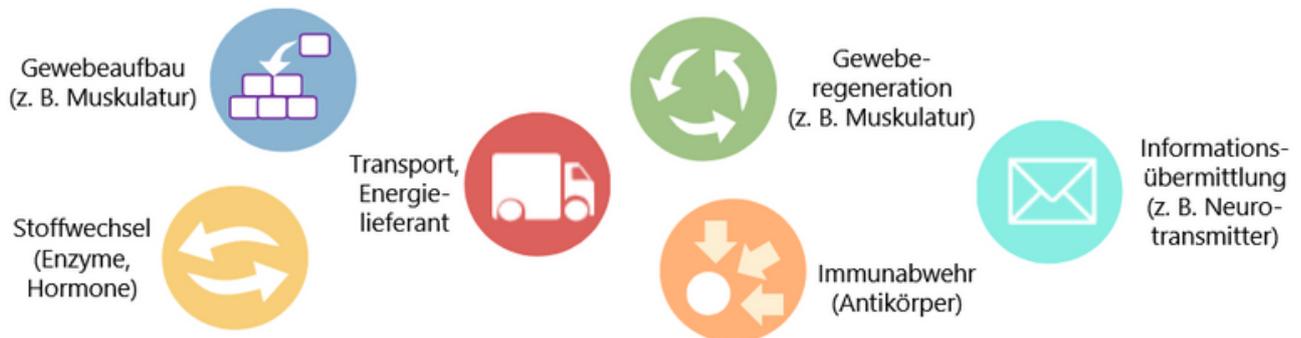
Energieversorgung, essentielle Fettsäuren

- Mindestens 10-15g pflanzliche Öle (1 EL Öl entspricht ca. 10g) wie Rapsöl, Leinöl, Hanföl, Walnussöl, Olivenöl
- 10-30g Margarine/Butter
- 1 EL Nussmus
- 1 Handvoll Nüsse
- 1 EL Samen
- Seefisch 1-2x/Woche oder Ergänzung mit Fischölkapseln/Algenöl

Bei Gewichtsverlust / kleinen Portionen:

- **fettreiche Milchprodukte auswählen**
- **Speisen mit extra Öl, Butter, Sahne, Käse, Nüsse, Samen, Nussmus anreichern**
- **zusätzliche hochkalorische Trinknahrung**
- **Nahrungsergänzung**

Eiweißbedarf decken



| Gewicht/ pro kg | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 |
|--------------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1,2 | 60 | 66 | 72 | 78 | 84 | 90 | 96 | 102 | 108 |
| 1,5 | 75 | 83 | 90 | 98 | 105 | 113 | 120 | 128 | 135 |

Eiweißbedarf decken - aktive Erkrankung/während der Therapie: 1,2–1,5g/kg

Milch & Milchprodukte



Eier & Eiprodukte



Fleisch & Fleischprodukte



Fisch & Meeresfrüchte



Hülsenfrüchte



(Pseudo) Getreide



Samen & Nüsse



Pflanzliche (Ersatz)Produkte



Shakes & Pulver



Beispiel: bei **65 kg = 80 – 100g Eiweiß/Tag** - rund **35g Mehrbedarf** pro Tag

35g Eiweiß stecken in ca. **100g Schinken/Camembert**

+1 Ei (L)

+2 Brötchen

oder

150g Rinderhackfleisch

+1 Portion Reis (65g roh)

Wenn der Eiweißbedarf über herkömmliche Lebensmittel nicht gedeckt werden kann, kann die Ergänzung der Ernährung mit speziellen eiweißangereicherten Produkten, Anreicherungspulver oder Trinknahrungen sinnvoll sein.

Praxis - nährstoffreich essen

Möglichst täglich



Obst



Gemüse



Samen & Nüsse



Hülsenfrüchte



Vollkorngetreide



Gewürze

hochwertige Proteinquellen



Fleisch



Fisch & Meeresfrüchte



Eier und Eiprodukte



Milch, Milchprodukte

Prädikat „Weniger empfehlenswert“



Fertigprodukte & Fastfood



Limos/Zucker, Süßwaren



Fertigsaucen & -zutaten

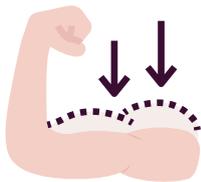


Weißmehlprodukte



Selbstbeobachtung Ernährungsrisiko

- ➔ unbeabsichtigter Gewichtsverlust kann schon ab 1kg weniger relevant sein
- ➔ weniger oder einseitiger als üblich gegessen durch Nebenwirkungen, Appetitverlust oder Ähnliches
- ➔ zusätzliche Nährstoffverlust über Erbrechen oder Durchfall
- ➔ Muskelabbau und Funktionsverlust



Professionelle Unterstützung nutzen

- Ambulante Ernährungstherapie
- Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung
- Adressen über Krankenkasse erhältlich

Ernährungstherapie Sarah Stumpf

Wolfseeweg 16

75242 Neuhausen

Tel. 0151-68592167

Email: kontakt@ernaehrungstherapiehilft.de

www.ernaehrungstherapiehilft.de



Termin vereinbaren:

