
Bewegung, Sport und Ernährung

**Informationen und Anregungen für einen
gesunden Lebensstil bei Krebserkrankungen**





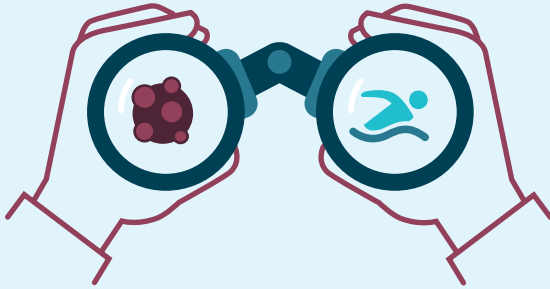
Liebe*r Patient*in,

eine Krebsdiagnose und die damit verbundenen Konsequenzen stellen ein einschneidendes Ereignis dar, das sich auf nahezu alle Lebensbereiche auswirkt. Wenngleich medizinische Therapien immer besser werden, können die Nebenwirkungen den Alltag mitunter stark beeinträchtigen.

Diese Broschüre soll Sie über die Relevanz von Bewegung, Sport und Ernährung während der Krebstherapie informieren. Die aktuelle Datenlage weist darauf hin, dass ein erhöhtes Aktivitätsniveau und eine ausgewogene Ernährung die Prognose bei vielen Krebserkrankungen verbessern kann. Außerdem ist bekannt, dass gezielte Bewegungsinterventionen und selbst kleine Veränderungen der Essgewohnheiten die Nebenwirkungen diverser medizinischer Therapien reduzieren und sich positiv auf das physische und psychische Wohlbefinden onkologischer Patient*innen auswirken können.

Wir hoffen, Sie mit den folgenden Informationen motivieren zu können, auch während Ihrer Therapie aktiv zu bleiben und sich bewusst zu ernähren.

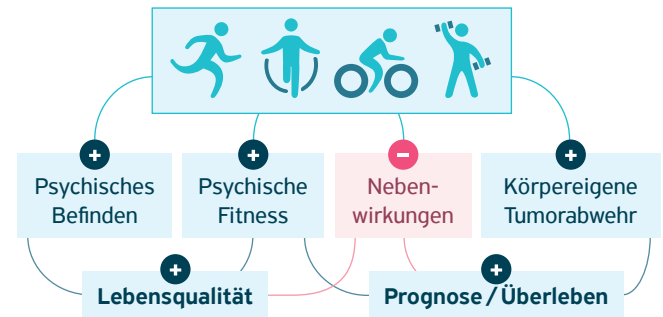




Allgemeine Informationen: **Sport und Krebs**

Auch mit einer Krebsdiagnose kann man durch körperliche Bewegung seine Lebensqualität im Alltag positiv beeinflussen. Sie sollten darauf achten, dass Ihr Aktivitätsniveau nach einer Krebsdiagnose beibehalten oder gar gesteigert wird. Leider ist dies in der ersten Zeit nach der Diagnosestellung oft nicht leicht umzusetzen, weshalb es wichtig ist, dass Sie sich Aktivitäten suchen, die Ihnen Freude bereiten. Neben sportlichen Aktivitäten kann auch eine aktive Alltagsgestaltung dazu beitragen, das Bewegungsniveau zu steigern (Garten- und Hausarbeit, Einkaufen, Treppen laufen, Spaziergänge, Fahrrad fahren).

Laut aktuellen Empfehlungen sollten sich Patient*innen mindestens 150 Minuten/Woche moderat (leicht erhöhte Herzfrequenz, Unterhaltung möglich) oder 75 Minuten/Woche intensiv (deutlich erhöhte Herzfrequenz, Unterhaltung bedingt möglich) sportlich betätigen. Zusätzlich empfehlen Expert*innen und Fachgesellschaften zwei 30-minütige Kraft-trainingseinheiten/Woche.



Krebs und die Behandlung mit Tyrosinkinase-Inhibitoren (TKI)

Die medizinische Behandlung von Krebserkrankungen hat sich in den letzten Jahren weiterentwickelt. Neben klassischen Behandlungsformen wie Operationen, Chemo- und Strahlentherapien kommen immer häufiger Medikamente zum Einsatz, die spezifische Eigenschaften von Zellen verändern und somit effizient Tumorzellen bekämpfen.

Diese Medikamente bringen neue und andere Nebenwirkungsprofile mit sich. Einigen häufig auftretenden Nebenwirkungen kann mit gezielten Bewegungsinterventionen effektiv entgegengewirkt werden.



Vor dem Sport

Bevor Sie sich intensiv belasten, sollten Sie Ihre Sporttauglichkeit von Ihrem*Ihrer behandelnden Ärzt*in oder einem*einer Sportmediziner*in abklären lassen.

Insofern Sie keine Bewegungserfahrung haben (z.B. mit Krafttraining), tasten Sie sich langsam heran. Das Ziel nach einer Eingewöhnungsphase von ca. 4 Wochen sollte trotzdem darin bestehen, auch moderate oder intensivere Trainingsreize zu setzen. Professionelle und kompetente Beratung wird u.a. in onkologischen Zentren und von Landessportbünden angeboten. Am Ende dieser Broschüre finden Sie eine Liste von Organisationen, bei denen Sie Hilfe und Unterstützung finden können.

Beachten Sie auch, dass Training v.a. in den anschließenden Regenerationsphasen positive Auswirkungen hat. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie zwischen den Trainingseinheiten Pausen einlegen und diese einhalten. Grundsätzlich gilt hierbei: Je intensiver die Belastung, desto länger die Pause. Nach anstrengenderen Betätigungen sollten Sie sich mindestens 24 Stunden nicht erneut belasten. Im Alltag dürfen Sie aber natürlich aktiv bleiben.

Im Folgenden finden Sie Bewegungsempfehlungen und Tipps für einige häufige Nebenwirkungen, die mit TKI assoziiert sind.



Bluthochdruck

Bewegungsinterventionen können effektiv dazu beitragen, den Ruhe-Blutdruck zu senken und die damit verbundenen Gefahren zu minimieren. Während der sportlichen Aktivität sollte der Blutdruck regelmäßig kontrolliert werden. Zur Reduktion des Blutdrucks empfehlen sich vor allem Ausdauersportarten.

- Der Blutdruck sollte nicht über 150/90mmHg steigen
- Setzen Sie keinesfalls von Ihrem/Ihrer Ärzt*in verschriebene Blutdrucksenker ab



Müdigkeit

Eine anhaltende Müdigkeit, die weder in Relation zu vorausgegangenen Anstrengungen steht noch durch ausreichende Ruhezeiten reduziert werden kann, wird auch als Fatigue-Syndrom bezeichnet. Anhaltende Müdigkeit ist eine häufige Nebenwirkung der medizinischen Tumorthherapie, die die Betroffenen am stärksten in ihren Alltagsaktivitäten und ihrer Lebensqualität einschränkt. Bewegung und Sport helfen nachweislich, die Symptome zu reduzieren.

Hierbei ist zu beachten, dass die Intensität der Aktivität in Abhängigkeit der Ausprägung der Symptome optimalerweise anzupassen ist.

- Bei leichter und mittlerer Müdigkeit können sowohl moderate als auch intensivere Aktivitäten helfen
- Sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining können Müdigkeit abschwächen
- Bei stark ausgeprägter Müdigkeit wird nur zu leichter Bewegung geraten (z.B. Spazierengehen)



Gewichtsverlust

Über die Zeit kann es durch Krankheit und Therapie zu Gewichtsabnahme kommen, die maßgeblich durch einen Verlust von Muskelmasse verursacht wird. Diesem Gewichtsverlust sollte entgegengewirkt werden. Eine ausreichende Kalorienaufnahme kann v. a. in Kombination mit Krafttraining helfen, die bestehende Muskulatur zu schützen.

- 2 – 3 × /Woche Krafttraining
- Kombination mit ausreichender Kalorienaufnahme (hochkalorische und vitaminreiche Nahrung) und Ernährungsberatung empfehlenswert



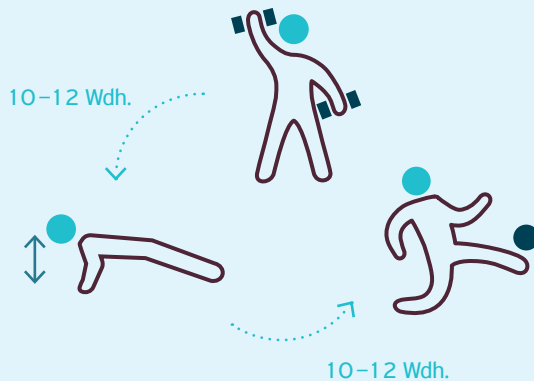
Metastasen

Metastasen sind keine Nebenwirkung der medizinischen Therapie, sollten jedoch auch beachtet werden, wenn Sie sich sportlich betätigen. Je nach Lokalisation der Metastasen sollte das Training entsprechend angepasst werden.

Bei Knochenmetastasen wird die Knochenstruktur gestört, wodurch es zu einer erhöhten Bruchgefahr kommen kann. Somit sollten Aktivitäten mit besonders hoher Sturzgefahr vermieden werden. Durch Krafttraining, Laufsportarten und weitere Bewegungsformen mit kleinen Sprüngen kann die Knochenstruktur sogar gestärkt werden. Trotzdem sollten die angesprochenen Trainingsformen bei bestehenden Knochenmetastasen mit dem*der Ärzt*in und einem*einer Sport- oder Physiotherapeut*in abgestimmt werden.

Durch Metastasen im zentralen Nervensystem kann die Motorik und Sensomotorik gestört werden. Durch sensomotorisches Training (z. B. Gleichgewichtsübungen) kann diesem Prozess aktiv entgegengewirkt werden.

Ideen und Anregungen: **Sport und Krebs**



Krafttraining

Insofern keine Erfahrung mit Krafttraining besteht, empfiehlt sich das Trainieren unter Anleitung an Großgeräten mit geführten Bewegungen, z. B. in einem Gesundheitszentrum oder Fitnessstudio. Dabei sollten zunächst große Muskelgruppen im Sinne eines Ganzkörpertrainings angesprochen werden.

Die ersten zwei Einheiten sollten zur Gewöhnung an die Bewegung mit wenig Belastung durchgeführt werden. Im Anschluss sollte die Belastung stetig erhöht werden, bis die vorgegebene Intensität erreicht wird.

Eine exemplarische Übungsauswahl mit entsprechenden Trainingsbereichen finden Sie in Tabelle 1.

Tabelle 1: Exemplarische Auswahl von Übungen für gezieltes Krafttraining.

Übung	Anleitung
Bankdrücken Rudern Beinstrecker	Von jeder Übung 3 Sätze mit 10–12 Wdh. und 60–90 Sekunden Pause zwischen den Sätzen bzw. vor der nächsten Übung.
Beinbeuger Bauch Rückenstrecker	Schaffen Sie im letzten Satz mehr als 12 Wdh., können Sie ein höheres Gewicht nutzen. Schaffen Sie weniger als 10 Wdh., reduzieren Sie das Gewicht.

Durch die Anzahl an Wiederholungen ist das Training sehr gut zu kontrollieren. Da unter der Therapie durchaus Schwankungen in der Leistungsfähigkeit auftreten können, kann das Trainingsgewicht nach oben oder unten angepasst werden. Somit können Sie auf Ihre individuelle Tagesform eingehen.

Natürlich kann auch ohne Geräte trainiert werden. Dabei gelten die gleichen Vorgaben wie in Tabelle 1. Nachfolgend sind einige Basisübungen, die problemlos zu Hause oder unterwegs durchgeführt werden können, illustriert. Achten Sie bei allen Übungen darauf, diese ruhig und kontrolliert auszuführen. Denken Sie zudem an eine gleichmäßige und tiefe Atmung.

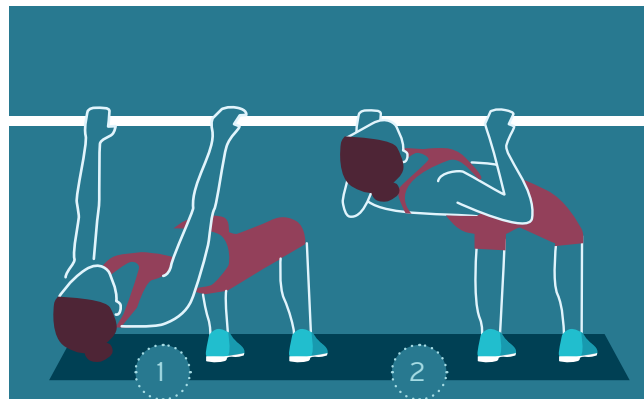
Liegestütz mit Variationen

1. Nehmen Sie die Ausgangsposition ein:
 - Knien Sie sich auf den Boden und stützen Sie sich schulterbreit mit Ihren Händen auf dem Boden ab.
 - Strecken Sie Ihre Beine aus und stützen Sie diese auf Ihren Zehenspitzen ab.
 - Spannen Sie Ihren Körper an, sodass er eine gerade Linie bildet.
2. Beugen Sie Ihre Ellenbogen und senken Sie dadurch Ihre Brust bis kurz vor dem Boden. Achten Sie darauf, dass Ihre Körpermitte dabei nicht den Boden berührt.
3. Drücken Sie sich anschließend wieder in die Ausgangsposition nach oben.

Alternative Übung mit weniger Kraftaufwand:

Stützen Sie Ihre Hände auf einer Bank oder einem Tisch ab und führen Sie die Übung ansonsten wie beschrieben durch. Die Übung ist ebenso stehend gegen eine Wand gestützt möglich.

Ruderübung



Hinweis: Für diese Übung benötigen Sie eine Stange, die etwa auf Bauchhöhe fest montiert ist. Solche Stangen finden Sie in vielen Fitnessstudios oder auf Trimm-dich-Pfaden.

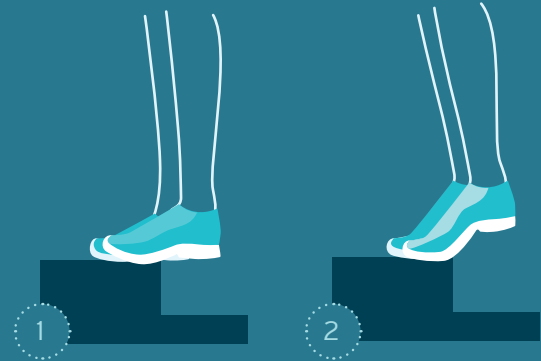
1. Nehmen Sie die Ausgangsposition ein:
 - Stellen Sie sich an die Stange und halten Sie sich mit beiden Händen schulterbreit an dieser fest.
 - Gehen Sie in die Knie und sodann ein paar Schritte nach vorne, bis sich Ihre Arme senkrecht unter der Stange befinden.
 - Spannen Sie Ihren Rücken an, sodass er eine gerade Linie bildet.
2. Beugen Sie Ihre Ellenbogen und ziehen Sie dadurch Ihre Brust möglichst weit an die Stange heran.
3. Halten Sie Ihren Rücken gestreckt und senken Sie Ihren Körper zurück in die Ausgangsposition.

Kniebeugen



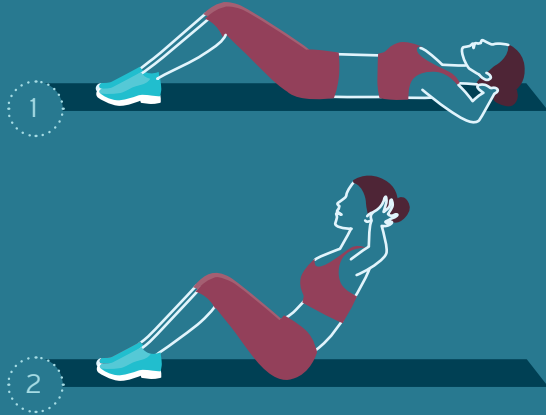
1. Nehmen Sie die Ausgangsposition ein:
 - Stellen Sie sich aufrecht auf den Boden und nehmen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander.
 - Spannen Sie Ihren Körper an und strecken Ihre Arme gerade nach vorne.
2. Winkeln Sie Ihre Knie an und senken Sie die Hüfte möglichst weit nach unten. Halten Sie dabei Ihren Rücken gerade.
3. Drücken Sie sich anschließend durch Strecken Ihrer Beine wieder in die Ausgangsposition zurück nach oben.

Wadenstrecker



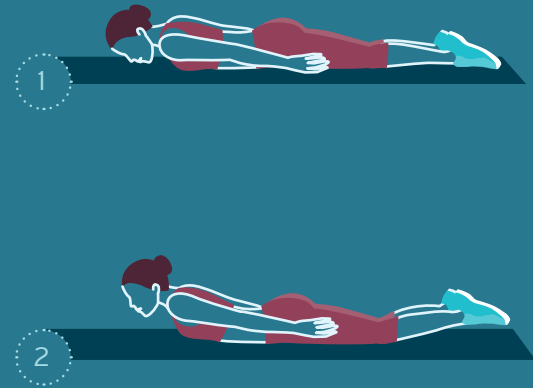
1. Nehmen Sie die Ausgangsposition ein:
 - Stellen Sie sich aufrecht auf eine Stufe und lassen Sie die Fersen über die Kante ragen.
2. Stellen Sie sich auf Ihre Zehenspitzen und heben Sie den Körper so weit wie möglich nach oben.
3. Senken Sie Ihre Fersen langsam zurück in die Ausgangsposition.

Crunches



1. Nehmen Sie die Ausgangsposition ein:
 - Legen Sie sich auf Ihren Rücken und winkeln Sie Ihre Füße an, sodass Ihre Knie einen Winkel von 90° bilden.
 - Ziehen Sie Ihre Arme an den Kopf heran und legen Sie Ihre Finger hinter die Ohren.
2. Heben Sie Ihren Rücken an, sodass Ihre Schulterblätter nicht mehr den Boden berühren.
3. Senken Sie Ihren Körper in die Ausgangsposition.

Rückenstrecker



1. Nehmen Sie die Ausgangsposition ein:
 - Legen Sie sich auf Ihren Bauch und legen Sie Ihre Arme an Ihren Körper an.
2. Heben Sie Ihren Oberkörper und Ihre gestreckten Beine möglichst weit nach oben, sodass Ihr gesamter Körper angespannt ist. Halten Sie diese Position so lange wie möglich.
3. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und entspannen Sie Ihren Körper.

Ausdauertraining

Ausdauertraining kann sehr vielseitig sein (Walking, Laufen, Radfahren, Rudern, Schwimmen etc.) und sollte 2–3 × /Woche durchgeführt werden.

Einsteiger*innen sollten zunächst versuchen, ein Training nach der Dauermethode (konstante Belastung) bei leichtem bis mittlerem Anstrengungsgrad durchzuführen (Unterhaltung möglich). Die angestrebte Belastungszeit sollte zwischen 30 und 45 Minuten liegen. Insofern das nicht möglich ist, können sich Belastungsphasen mit kurzen Pausen abwechseln und die Trainingszeit reduziert werden.

Sollten Sie bereits Erfahrung mit Ausdauersport haben, bieten sich zwischendurch auch Intervalltrainingseinheiten an. Diese sind besonders effizient, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Solche Trainingseinheiten sind in der Regel kürzer und bestehen aus anstrengenden Belastungsphasen (Unterhaltung nicht oder nur bedingt möglich) und Ruhephasen.

In der Regel sollten beim Intervalltraining 4–5 Belastungsphasen stattfinden, wobei die Dauer zwischen 2 und 4 Minuten liegen sollte. Je nachdem, wie fit Sie sich fühlen, sollten die Pausenzeiten zwischen 90 Sekunden und 4 Minuten liegen.



Menschen mit Sporterfahrung können selbst einschätzen, wie hoch der aktuelle Anstrengungsgrad ist. Zur Orientierung empfehlen sich einfache Pulsuhren. Bevor Sie intensiv trainieren, sollten Sie Ihre Sporttauglichkeit medizinisch abklären lassen. Insofern Sie an starkem Gewichtsverlust leiden, ist von exzessivem Ausdauertraining abzuraten. Grobe Richtwerte für das Training finden Sie in Tabelle 2.

Tabelle 2

Trainingsart	Dauer Frequenz Intensität	Anstrengungs- grad
Dauermethode	2–3 × /Woche 30–45 min 	leicht bis moderat
	60–70 % der maximalen Herzfrequenz 	
Intervalltraining	2–3 × /Woche 15–30 min 	moderat bis intensiv
	Für Belastungs- phasen 80–90 % der maximalen Herzfrequenz 	

Allgemeine Informationen: **Ernährung und Krebs**



Zusätzlich zu körperlicher Aktivität trägt auch eine ausgewogene Ernährung zu einem gesunden Lebensstil und einer besseren Prognose bei Krebserkrankungen bei. Dabei geht es in erster Linie darum, den Körper mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen, damit er genug Energie schöpfen und die erforderlichen Abwehrkräfte gegen den Krebs aufbringen kann. Abwechslungsreiche Kost mit lebenswichtigen Nährstoffen kann dazu beitragen, Ihr Immunsystem zu stärken und Ihre körpereigene Flexibilität sowie Belastbarkeit zu erhöhen. Dafür sollten Sie nach Ihrem Bedarf weder zu wenig noch zu viel zu essen und sich dabei möglichst vielseitig und vitaminreich ernähren. Ein „Aushungern des Krebses“ durch Fasten oder spezielle Diäten ist nicht möglich.

Idealerweise unterstützen Sie Ihren Körper so bestmöglich im Kampf gegen den Krebs, ohne sich zu sehr im Alltag einschränken zu müssen. Ausgewogen bedeutet dabei nämlich nicht, gänzlich auf „ungesundes“ Essen zu verzichten. Trotz der Einhaltung Ihres gesunden Ernährungsplans sollten Sie sich in besonders belastenden Situationen auch mal etwas gönnen, wie ein Stück Kuchen oder eine Tafel Schokolade. Kaffee und Tee sind ebenfalls erlaubt, wenn Sie sie gut vertragen. Für den Erfolg Ihrer Krebstherapie ist nämlich nicht nur Ihr körperlicher Zustand relevant, sondern auch Ihr seelisches Wohlbefinden.

Ernährungsanpassungen bei Nebenwirkungen einer Krebstherapie

Während zielgerichteter Krebstherapien können verschiedene Nebenwirkungen auftreten, die Ihre Lebensqualität einschränken. Einige Nebenwirkungen lassen sich bereits durch geringe Anpassungen Ihres Speiseplans lindern, um Ihr Allgemeinbefinden zu verbessern.

Tipps

- Gehen Sie Ihrem intuitiven Verständnis von gesunder Ernährung nach
- Gehen Sie auf den Markt (man sieht, was einem zusagt, und man hat Bewegung)
- Nehmen Sie weniger Zucker & tierische Fette zu sich
- Achten Sie beim Einkaufen auf ausreichend Gemüse & Obst im Einkaufskorb





Bluthochdruck

Bluthochdruck kann nur bedingt durch die Ernährung beeinflusst werden – präferieren Sie pflanzliche Lebensmittel und verzichten Sie auf Alkohol und Salz in großen Mengen, um die Werte im Normbereich zu halten. Falls das nicht ausreicht, sind häufig blutdrucksenkende Medikamente notwendig, die Sie keinesfalls eigenmächtig oder ohne ärztliche Rücksprache absetzen sollten.



Durchfall (Diarrhö)

Bei Durchfall kommt es zu Flüssigkeits- und Salzverlust, weswegen Sie über den Tag verteilt genug Wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsaftschorlen trinken sowie Brühe und Salzgebäck essen sollten, um diesen auszugleichen. Um Ihre Symptome zu lindern, kann es zudem sinnvoll sein, statt drei Hauptmahlzeiten lieber mehrmals täglich kleinere Portionen zu sich zu nehmen. Empfehlenswert ist schonende Kost, also reizarme, schwach gewürzte und milde Speisen wie Reis, Nudeln, Kartoffeln, Toast und Haferflocken. Pflanzliche Produkte wie getrocknete Heidelbeeren und schwarze Johannisbeeren wirken beruhigend auf den Darm. Vermeiden Sie bei Symptomen sehr heiße oder kalte Speisen, fettreiche, blähende Lebensmittel wie Kohl, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sowie Zuckeraustauschstoffe. Im Allgemeinen sollten Sie aber nicht auf Vollkornprodukte verzichten, sofern Sie sie vertragen, da sie dem Körper wichtige Nährstoffe liefern.



Veränderter Geschmackssinn

Möglicherweise verändern sich Geruchs- und Geschmackssinn während der Behandlung. Sollten Ihnen Ihre Lieblings Speisen nicht mehr schmecken, können neue Gerichte mit verschiedenen Gewürzen Abwechslung bringen. Zudem können Lebensmittel mit starkem Aroma helfen (z. B. Knoblauch, Zwiebeln, Feta oder Parmesan), schlechten Geschmack zu überdecken. Saure Speisen wie Gewürzgurken, Sauerkraut, sauer eingelegtes Gemüse und sauer marinierter Fisch werden geschmacklich oft besser vertragen als andere, können sich jedoch negativ auf gereizte Schleimhäute und wund Stellen im Mund auswirken. Oft werden Fleischgerichte mit rotem Fleisch als unangenehm verändert empfunden, stattdessen können Sie helles Fleisch und andere Eiweißquellen wie frischen Fisch, Milchprodukte, Eier und Tofu versuchen – Hülsenfrüchte nur, wenn Sie sie vertragen. Auch sogenanntes Ölziehen kann hilfreich sein, da das Fett geschmacksanregend und gesundheitsfördernd wirken soll. Bei dieser Anwendung aus der traditionellen indischen Medizin wird der Mund mit Öl ausgespült, indem Öl durch die Zahnzwischenräume gezogen wird.



Gereizte Schleimhäute, offene Stellen und Bläschen im Mund

Versuchen Sie, die Schleimhäute zu schonen: Saure und stark gewürzte Speisen können zwar schlechten Geschmack überdecken, können aber die Symptome verschlimmern. Das gilt auch für sehr kalte oder sehr heiße sowie trockene und harte Speisen. Weiche Speisen wie Suppen, Joghurt oder Püree sowie ausreichendes Trinken während der Mahlzeit können helfen. Zusätzlich können Sie versuchen, Ihren Mund mit Salbei, Kamille oder Myrrhe zu spülen und stark entzündete Stellen vorsichtig mit Tinkturen dieser Pflanzen, mit Propolis oder Honig betupfen. Außerdem kann die Verwendung von Mundspüllösungen helfen. Bei Schleimhautreizungen, -rötungen, Bläschen etc. sprechen Sie bitte mit Ihrem Behandlungsteam.



Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen

Eine schonende Ernährung kann helfen, den Magen zu beruhigen. Dazu gehören die Einteilung der Mahlzeiten auf mehrere kleine Portionen pro Tag sowie das Vermeiden von Fettem, Scharfem oder stark Gesalzenem. Ausreichend zu trinken, am besten stilles Wasser oder Kräutertee (z. B. Pfefferminze, Kamille, und/oder Melisse) und der Zusatz von Ingwer zu Speisen und Getränken können bei Übelkeit Linderung bringen. Unter Umständen sind die Symptome keine Nebenwirkung Ihrer Medikamente, sondern hängen viel mehr mit dem Stress rund um Ihre Erkrankung zusammen. In diesen Fällen können Ihnen vielleicht Entspannungsübungen, Akupunktur und Akupressur guttun.



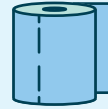
Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust

Kurzfristig ist Appetitlosigkeit kein Problem – verlieren Sie jedoch stark an Gewicht, sollten Sie versuchen, etwas dagegen zu unternehmen. Kleinere und dafür häufigere Mahlzeiten, die liebevoll angerichtet sind, verleiten eher zum Essen als große Portionen, bei denen Sie von Anfang an das Gefühl haben, dass sie nicht zu schaffen sind. Ablenkung beim Essen kann Sie die Appetitlosigkeit vergessen lassen. Wenn Ihnen der Kochgeruch den Appetit verdirbt, können Sie vielleicht jemanden bitten, für Sie zu kochen oder selbst vor-kochen und das Essen einfrieren. Kleine Speisen oder Snacks, bei denen Sie sich jederzeit bedienen können, tragen dazu bei, dass kurzfristiger Appetit ausgenutzt werden kann. Sie müssen nicht unbedingt mehr essen, um Ihre Energiezufuhr zu erhöhen: Fette Lebensmittel wie ein Stück Butter oder ein Schuss Sahne machen Ihre Mahlzeit energiereicher. Kalorienreiche Getränke wie Säfte oder Malzbier sind ebenfalls gegen unerwünschten Gewichtsverlust hilfreich. Ingwerwurzeln, Enzianextrakte sowie leichte körperliche Aktivität wie bei einem Spaziergang können den Appetit anzuregen.



Mangelernährung

Kommt es durch starken Gewichtsverlust und Appetitlosigkeit zu einer Mangelernährung, kann unter Umständen eine Ernährungsberatung hilfreich sein, die in vielen Fällen von den Krankenkassen bezahlt wird. Spätestens, wenn Ihr Body-Mass-Index (BMI) unter 18,5 liegt oder Sie in den vergangenen drei bis sechs Monaten ungewollt mehr als 5–10 % Ihres Körpergewichts verloren haben, sollten Sie mit Ihrem Behandlungsteam darüber sprechen. Vielleicht kann Ihnen Zusatz- oder Trinknahrung, auch Astronautennahrung genannt, helfen. Diese gibt es in süßen, herzhaften und geschmacksneutralen Varianten, kann einfach und schnell zusätzliche Kalorien liefern und wird bei festgestellter Mangelernährung in der Regel durch die Krankenkasse bezahlt. Sprechen Sie dazu einfach Ihr Behandlungsteam an.



Verstopfung

Bei Verstopfung in Folge von zielgerichteten Krebstherapien können ballaststoffreiche Kost in Kombination mit erhöhter Flüssigkeitszufuhr (mind. 2–3 Liter am Tag) sowie abführende Lebensmittel wie Trockenobst die Stuhlfrequenz erhöhen. **Wichtig:** Verzehren Sie Quellstoffe und Nahrungsergänzungsmittel mit hohem Ballaststoffgehalt wie Flohsamen, Guarkernmehl, Methylcellulose und Heilerde ausschließlich mit ausreichendem Zeitabstand zur Ihrer Medikamenteneinnahme, da die Wirkung Ihrer Medikamente ansonsten eingeschränkt werden kann.



Blähungen

Wer unter Blähungen leidet, sollte stark blähende Speisen wie Lauch- und Zwiebelgewächse, Kohlgemüse und Hülsenfrüchte meiden. Auch einige Obstsorten sowie Trockenobst können blähend wirken – beobachten Sie Ihre Reaktion auf bestimmte Lebensmittel und streichen Sie jene, die sie nicht vertragen, vorerst von Ihrem Speiseplan. Essen Sie langsam und kauen Sie gut, bei Bedarf können Sie auch auf bewährte Hausmittel wie Kümmel, Fenchel und Anis zurückgreifen. Für eine akute Linderung der Symptome können Sie eine Wärmflasche auf Ihren Bauch legen oder sich von einem*einer ausgebildeten Masseur*in oder Physiotherapeut*in zeigen lassen, wie Sie eine Bauchmassage selbst durchführen können.



Anhaltende Müdigkeit (Fatigue)

Fühlen Sie sich durch die Krebserkrankung und die Ihnen verordnete Therapie über einen längeren Zeitraum anhaltend müde und kraftlos, können Sie Folgendes ausprobieren: Vermeiden Sie große und besonders fettreiche Mahlzeiten, da sie schwer verdaulich sind und deshalb Müdigkeit begünstigen. Nehmen Sie stattdessen kleinere Mahlzeiten und Snacks zu sich, die Ihnen immer wieder einen kleinen Kraftschub geben. Geplante Entspannungsphasen über den Tag verteilt und leichte körperliche Übungsprogramme können dabei helfen, Ihre Leistungsfähigkeit schrittweise aufzubauen.

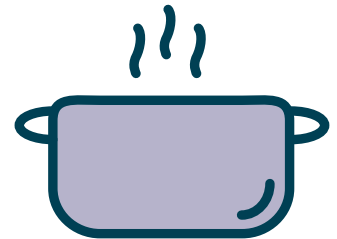
Achtung! Ginseng, Ginkgo und die Taiga-Wurzel, die in der Naturheilkunde oft bei Müdigkeit und Erschöpfungszuständen zum Einsatz kommen, führen häufig zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten (z. B. Blutgerinnungshemmer). Besprechen Sie eine geplante Einnahme deshalb unbedingt vorher mit Ihrem Behandlungsteam.

Anregungen und Empfehlungen: **Ernährung und Krebs**



Ernährungsempfehlung

Die folgenden Empfehlungen für eine gesunde Ernährung entstammen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und sollen als Orientierung dienen. Dabei sollten Sie jedoch unbedingt auf die Signale Ihres Körpers achten, da Sie manche Lebensmittel während der Therapie möglicherweise schlechter vertragen. Dann ist leichte Schonkost zu empfehlen, also leicht verdauliche Speisen, sowie der Verzicht auf Scharfes und Fettiges. Bei länger andauernden Beschwerden empfiehlt sich ein Gespräch mit Ihrem Behandlungsteam. Auf die sogenannten „Genussgifte“ Alkohol und Nikotin sollten Sie allerdings komplett verzichten.



Allgemeine Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung¹



Vielfältig

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich.
Wählen Sie dabei überwiegend pflanzliche Lebensmittel.



5× täglich Obst und Gemüse

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag – eine Portion entspricht dabei etwa der Menge, die Sie in Ihrer Hand aufnehmen können.



Vollkorn

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante eine gute Wahl für Ihre Gesundheit.



Tierische Lebensmittel als Ergänzung

Milch und Milchprodukte können täglich auf dem Speiseplan stehen, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Fleisch sollte in Maßen genossen werden: Etwa 300 bis 600 g pro Woche sind ein Richtwert für den maximalen Fleischkonsum.



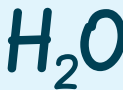
Gesundheitsfördernde Fette

Fett muss nicht zwingend ungesund sein: Anders als versteckte Fette in verarbeiteten Produkten wie Wurst, Gebäck, Süßwaren und Fertigprodukten können pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben.



Wenig Zucker, wenig Salz

Versuchen Sie, gesüßte Lebensmittel und Getränke zu vermeiden sowie zum Würzen eher auf Kräuter und andere Gewürze als Salz zurückzugreifen.



Wasser

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig für den Körper. Am besten sollten Sie rund 1,5 Liter Wasser oder andere kalorienfreie Getränke, z. B. ungesüßten Tee, pro Tag zu sich nehmen.



Schonende Zubereitung

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

¹. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/> (abgerufen am 31.10.2023).

Rezept

Hähnchen-Gemüse-Pfanne für zwei

Zutaten:

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 rote Paprikaschote
- 250 g frische Champignons
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 g Joghurt oder Schmand
- 1 EL frischer Basilikum kleingeschnitten
- 1 Tasse Reis
- Salz, Pfeffer und Paprikapulver edelsüß

Zubereitung:

Den Reis laut Packungsbeilage garen.
Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Das Hähnchen ebenfalls säubern und in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in etwas Öl glasig anschwitzen. Die Hähnchenstreifen dazugeben, kurz anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Wenn das Fleisch gar ist, das Gemüse und die Pilze dazugeben und bis zur gewünschten Bissfestigkeit ohne Deckel weiterdünsten. Zum Schluss den Joghurt unterrühren und Basilikum zugeben. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis anrichten.



Kontakte



Blauer Ratgeber der Deutschen Krebshilfe

www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek/infomaterial-kategorie/die-blauen-ratgeber

Netzwerk OnkoAktiv

www.nct-heidelberg.de/fuer-patienten/beratungsangebote/bewegung/netzwerk-onkoaktiv.html

Landessportbünde

www.dosb.de/ueber-uns/mitgliedsorganisationen/landessportbuende

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

www.dge.de

Stiftung Leben mit Krebs

www.stiftung-leben-mit-krebs.de

Informationen für Patient*innen und Angehörige

www.kompass-nierenkrebs.de
www.kompass-leberkrebs.de

Ipsen Pharma GmbH

www.ipsen.com/germany

Ipsen Pharma GmbH
Einsteinstraße 174
81677 München, Deutschland

www.ipsen.com/germany

CBZ-DE-001784 11/2023