

Wer bietet professionelle Ernährungsberatung an?

Arztpraxen und Kliniken mit dem Schwerpunkt „Onkologie“ bieten Ernährungsberatung über zertifizierte Fachkräfte an.

Niedergelassene Ernährungstherapeuten in Ihrer Nähe finden Sie z.B. über:

- ◆ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (www.dge.de)
- ◆ Verband der Diätassistenten (www.vdd.de)
- ◆ Verband der Oecotrophologen (www.vdoe.de)

Beratung — Regional

Sie bekommen fachkundige Hilfe bzw. Broschüren bei:

Berliner Krebsgesellschaft e.V.

Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin
Tel.: (030) 283 24 00, Fax: (030) 282 41 36
E-Mail: info@berliner-krebsgesellschaft.de
Homepage: www.berliner-krebsgesellschaft.de

Tumorzentrum Berlin e.V.

Dachverband der Berliner Tumorzentren
Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin
Tel.: (030) 28 53 89 0, Fax: (030) 28 53 89 40
E-Mail: tumorzentrum@tzb.de
Homepage: www.tzb.de

Home Care Berlin e.V.

Brabanter Straße 21, 10713 Berlin
Tel.: (030) 453 43 48
E-Mail: info@homecareberlin.de
Homepage: www.homecareberlin.de

Beratung — Überregional

Deutsche Krebshilfe e.V.

Buschstr. 32, 53113 Bonn
Tel.: (0228) 72 99 00
Homepage: www.krebshilfe.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin
Tel.: (030) 322 93 29 00
Homepage: www.krebsgesellschaft.de

Theodor Springmann Stiftung - Patienteninformationsstelle

Reuchlinstraße 10-11, 10553 Berlin
Tel.: (030) 44 02 40 79
E-Mail: auskunft@patiententelefon.de
Homepage: www.patiententelefon.de

Krebsinformationsdienst

Tel.: 0800 420 30 40 täglich 8.00-20.00
(gebührenfrei)
Homepage: www.krebsinformationsdienst.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Tel.: (0228) 377 66 00
Homepage: www.dge.de

Deutsches Ernährungsberatungs- und - informationsnetz (DEBInet)

Homepage: www.ernaehrung.de

Herausgeber:

Tumorzentrum Berlin e.V.
Dachverband der Berliner Tumorzentren
Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin-Mitte
Telefon: (030) 28 53 89 0
Fax: (030) 28 53 89 40
E-Mail: tumorzentrum@tzb.de

Stand: 10/2009



TumorZentrum Berlin e.V.

Dachverband der Berliner Tumorzentren

Ernährung bei Krebs

**Eine Information für
Patienten, Angehörige und
Interessierte**



**Projektgruppe
Supportive Maßnahmen
in der Onkologie**

Liebe Leserin, lieber Leser,

alle Patienten, die onkologisch erkrankt sind, bedürfen einer ausgewogenen Ernährung.

Die Diagnose Krebs hat einen starken Einfluss auf den Körper, hier besonders auf den Stoffwechsel des Menschen.

Neben einer medikamentösen Behandlung stellt die individuelle Ernährungstherapie einen wichtigen Baustein im Gesamtgefüge der Tumorthherapie des Patienten dar. Eine richtige Ernährung kann sich positiv auf den weiteren Therapieverlauf auswirken.

Was kann ich selber tun?

- ◆ Führen Sie ein Ernährungsprotokoll über das was Sie essen und trinken! Das kann bei Ihrem nächsten Arztbesuch oder Ernährungsberatergespräch von Vorteil sein. Anhand des Protokolls kann ein evtl. Energie- und/oder Nährstoffmangel festgestellt werden!
- ◆ Versuchen Sie sich möglichst viel an frischer Luft aufzuhalten.
- ◆ Treiben Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten etwas Sport, wie z.B. Fahrrad fahren, schwimmen, wandern.
- ◆ Bleiben Sie körperlich aktiv. Das regt den Appetit an und Sie trainieren Ihr Muskelgewebe.

Für alle Patienten gilt: Bemühen Sie sich rechtzeitig und frühzeitig um eine persönliche Ernährungsberatung!

Was tun bei Übelkeit und/oder Erbrechen im Rahmen einer Chemotherapie bzw. Bestrahlung?

- ◆ Stellen Sie Ihre Ernährung auf eine „leichte Vollkost“ um, d.h. vermeiden Sie alle blähenden und scharf gewürzte Speisen.
- ◆ Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten auf den Tag verteilt, das ist bekömmlicher.



- ◆ Versuchen Sie sich die Mahlzeiteinnahme „schön“ zu gestalten. Das Auge „isst auch mit“.
- ◆ Sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt rechtzeitig auf Probleme an und lassen Sie sich entsprechende Medikamente verordnen, um diese Nebenwirkungen möglichst zu vermeiden.



Kosten

Über eine Verordnung bzw. Rezept (nach § 43 SGBV) Ihres Hausarztes beteiligen sich die Krankenkassen an den evtl. entstehenden Beratungskosten.

Was ist noch wichtig?

- ◆ Gestalten Sie Ihr Essen „farbenfroh“, indem Sie viel frisches Gemüse und Obst – soweit es vertragen wird – zu sich nehmen.
- ◆ Kennen Sie die Regel „5 am Tag“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung? Sie empfehlen 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen.
- ◆ Sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Die notwendige Menge sollte in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt getroffen werden.
- ◆ Sollten Sie Sorge haben, nicht genügend Energie bzw. Eiweiß zu sich zu nehmen, können Sie Ihre Speisen mit Energie und/oder Eiweiß anreichern. Greifen Sie daher eher zu Vollmilchprodukten bzw. Käsesorten mit mind. 50% Fett i. Tr.-masse. Ergänzend können Sie sich mit Zusatznahrung (Trinknahrung) helfen.
- ◆ Denken Sie daran, dass wenn Sie Arzttermine/Therapietermine haben, diese zum Teil mit langen Wartezeiten verbunden sind: Nehmen Sie sich genügend Zwischenmahlzeiten und Getränke mit! Dies kann z.B. sein: ein Vollkornbrötchen mit Salat, Tomaten, Gurke o. ä., belegt mit leckerem Aufschnitt oder Käse, ein Fruchtojoghurt oder ein Milchmischgetränk, Kekse oder Salzgebäck zum Knabbern.
- ◆ Vergessen Sie nicht, dass gemeinsame Mahlzeiten mit Menschen, die Ihnen nahestehen, wichtige Zeitpunkte im Tagesablauf für Sie und Ihre Angehörigen sein können. Planen und gestalten Sie Mahlzeiten deshalb - soweit es geht - gemeinsam.