

Ernährung . . . während und nach der Krebstherapie

Fehl- und Mangelernährung vorbeugen

Darmstadt, 29.9.25

 **Weiterleben**.e.V.
Verein für psychosoziale Krebsberatung



Anne Buchholz
Praxis für Ernährungstherapie
www.annebuchholz.de

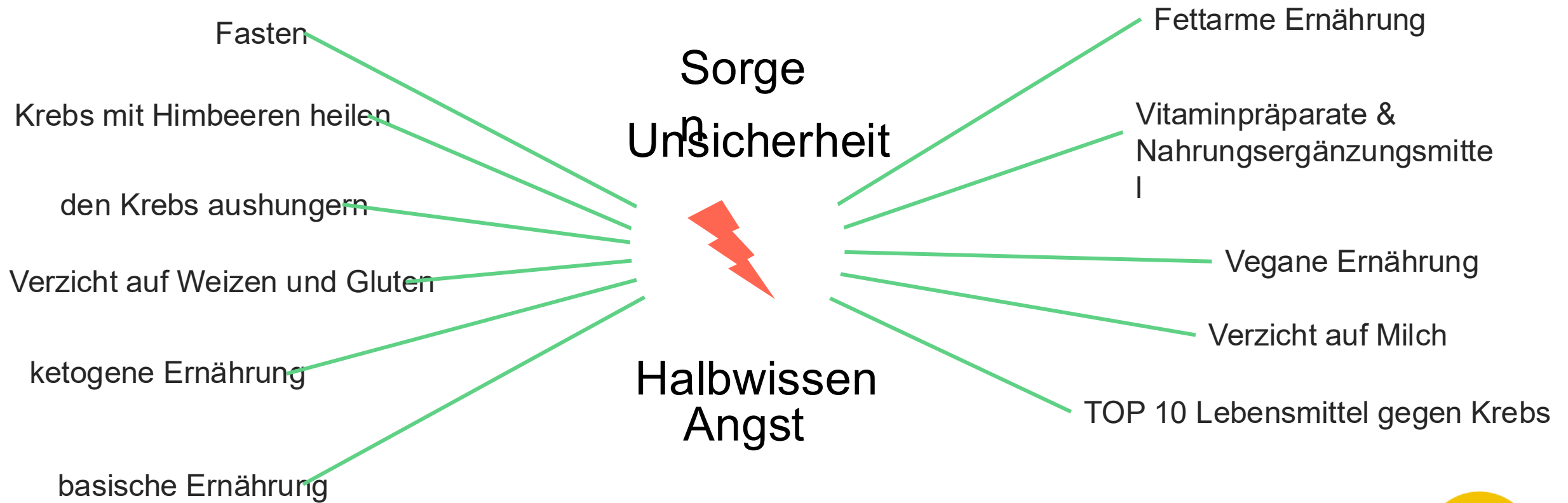
Überblick

- Mit Ernährung die Lebensqualität erhalten
- Mangelernährung vorbeugen
- Praktische Tipps für ihren Alltag

Auf der Suche...

- ...Suchwort: „Ernährung bei Krebs“
- Google: ungefähr 30.900.000 Ergebnisse
- Youtube + andere soziale Medien:
 - Laien, Betroffene, Mediziner → „käufliche Experten“
 - „den Krebs aushungern“
 - Ketogene Diät
 - „TOP 10 Lebensmittel, die vor Krebs schützen“
 - Algorithmus → Tiefen des Internets
- Buchhandlung: „Krebs aushungern“, Ketogene Ernährung, „Zucker und Krebs“, „Krebs ernährt sich von Zucker, Weizen, Milch“, ...

**MARKETING,
PROFIT:**
Ängste,
Heilungsversprechen,
Verzicht, fehlende
Individualität





Schutz vor Krebs



PRIMÄRPRÄVENTION

THERAPIEPHASE



Schutz vor Mangelernährung

Gewichtsstabilisierung

Symptomlinderung

Umgang mit Nebenwirkungen

Verbesserung der Therapiefähigkeit

Erhalt der Lebensqualität



Schutz vor Rezidiv



SEKUNDÄRPRÄVENTION



Geschmacksveränderungen
Appetitlosigkeit

Übelkeit
Erbrechen

Schmerzen

Veränderungen der
Verdauung nach
Bauchoperationen

THERAPIEPHASE



Schutz vor Mangelernährung

Gewichtsstabilisierung

Symptomlinderung

Umgang mit Nebenwirkungen

Verbesserung der Therapiefähigkeit

Erhalt der Lebensqualität

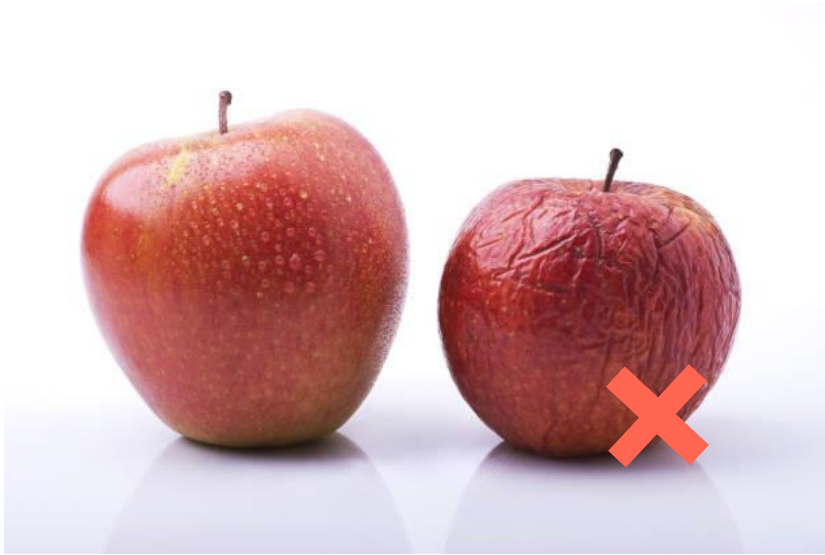
Fatigue
künstlicher
Darmausgang

Durchfälle
Schluckstörungen

Keine orale
Nahrungsaufnahme
möglich

aß

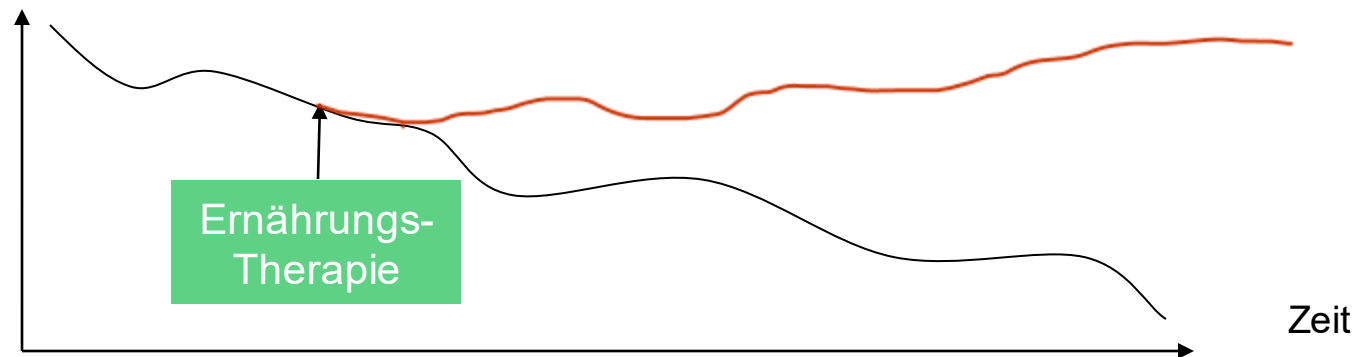
MANGELERNÄHRUNG VERMEIDEN



Mangelernährung

- Komplikationsrate ↑
- Therapiefähigkeit ↓
- Lebensqualität ↓
- Krankenhausaufenthalte ↑

Gewicht/Allgemeinzustand



Was ist Mangelernährung?

- Alle Zustände, bei denen es zu einem Ungleichgewicht zwischen Nahrungszufuhr und Nährstoffbedarf, einer gestörten Nährstoffverwertung oder einem unkontrollierten Abbau von Körpersubstanz kommt.

Wissenschaftlich belegte klinische Folgen von Unter- und Mangelernährung

■ Es verschlechtern sich...

- Immunkompetenz,
- Allgemeinbefinden
- Leistungsfähigkeit
- Psychische Verfassung
- Therapietoleranz
- Lebensqualität

■ Vermehrt treten auf...

- Allgemeine Komplikationen
- Infektionen
- Krankheitsanfälligkeit
- Wundheilungsstörungen
- Immobilität
- Stürze
- Gebrechlichkeit
- Krankenhauseinweisung

Mangelernährung – wie kommt es dazu?

- Am häufigsten sind ältere und betagte Patienten sowie Patienten mit schweren chronischen Erkrankungen und Tumorleiden betroffen.
- Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen
- Patienten mit komplexen Grunderkrankungen
- Patienten mit chronischen Verdauungskrankheiten

Warum sollte rasch gehandelt werden?

- Für die meisten kranken Menschen bedeutet jedes Kilogramm Gewichtsverlust eine deutliche Einbuße an Lebensqualität.
- Je weiter die Mangelernährung voranschreitet, desto schwieriger wird es, den Gewichtsverlust zu stoppen
- **Ein unbeabsichtigter Gewichtsverlust von mehr als 10% der Körpergewichts in den vorangegangenen 6 Monaten oder mehr als 5 % in 3 Monaten gilt als signifikant und ist nach heutigem Wissenstand mit einem ungünstigeren klinischen Verlauf und schlechterer Prognose assoziiert.**

Was kann Ernährung bei Krebs bewirken?

- Ernährung kann in JEDER Phase der Erkrankung dazu beitragen, die Gesamtsituation Ihres Körpers und damit die Wirkung Ihrer medizinische Therapien zu verbessern!
- - Sie haben bessere Therapievoraussetzungen
- - leiden weniger an Nebenwirkungen
- - das Immunsystem kann besser arbeiten
- - Sie haben mehr Kraft und Energie und
- - verbringen weniger Zeit im Krankenhaus

Was soll ich essen ?

Fett



Eiweißbedarf &
Energiebedarf
decken

Eiweiß



Frühstück

Mittagessen

Abendessen



Zwischenmahlzeiten

Zwischenmahlzeiten



aß

Wie sieht eine bedarfsgerecht Ernährung aus?

- ✓ Protein, umgangssprachlich Eiweiß genannt, ist ein Makromolekül, das aus Aminosäuren aufgebaut wird, die durch Peptidbindungen verknüpft sind. Eiweiß ist beispielsweise für die Struktur (Muskeln, Zellmembran), die Funktion (Hormone, Enzyme) und auch die Immunabwehr (Antikörper, Immunglobuline) verantwortlich.
- ✓ **Ein Eiweißmangel** wirkt sich also auf sehr viele Funktionen unseres Körpers aus (Verlust an Kraft und Ausdauer, Immunschwäche etc.)
- ✓ **Ziel ist es, Ihren Körper ausreichend mit Eiweiß zu versorgen!**

Normaler Eiweißbedarf: ca. 0,8-1g/kg Körpergewicht/Tag

Erhöhter Eiweißbedarf: 1,2-1,5g (max.2 g) pro kg Körpergewicht/Tag

Soviel Energie benötigen Sie

- Der tägliche Energie- und Kalorienbedarf beträgt **25- 30 kcal** pro Kilogramm Körpergewicht.
- Dieser Wert dient als grobe Orientierung, denn der Bedarf ist abhängig von Alter, Geschlecht und Bewegungsaktivität.

Beispiel zur Bedarfsberechnung

- Eine erwachsene Person mit einem Gewicht von 65 kg braucht täglich ungefähr:

Energie

$65 \text{ kg} \times 30 \text{ kcal} =$
1950 kcal

Eiweiß

$65 \text{ kg} \times 1,2-1,5 \text{ g}$
 $\approx$
78-98 g

Eiweißlieferanten unserer Ernährung sind:

1. Fleisch, Fisch, Eier
2. Milch und Milchprodukte (Käse, Quark, Joghurt)
3. Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Sojaprodukte), Nüsse und Saaten
4. Getreide und Getreideprodukte (Flocken, Brot, Mehl)

Biologische Wertigkeit von Eiweißen

- Mit der Nahrung aufgenommene Eiweiße haben spezielle, sich unterscheidende **Aminosäuremuster**, sind also unterschiedlich aufgebaut. Der Körper kann somit die aufgenommenen Eiweiße unterschiedlich gut zum Aufbau von eigenem Körpereiweiß nutzen.
- Somit gilt: Je eher die Zusammensetzung der zugeführten Eiweiße dem menschlichen Muster entsprechen, desto besser kann der Körper sie nutzen!
- Als Maßstab für diese sogenannte **Biologische Wertigkeit** gilt **das Hühnerei mit 100 %**. Dies bedeutet, dass das Eiweiß aus dem Hühnerei vom menschlichen Körper zu 100% genutzt werden kann.



In der Regel kann der Körper tierisches Eiweiß besser nutzen als pflanzliches,

- dennoch lässt sich durch eine Kombination verschiedener Eiweißquellen/Lebensmittel die biologische Wertigkeit steigern:
- Gerichte mit hoher biologischer Wertigkeit sind zum Beispiel:

ZUTATEN	GERICHTE
Ei + Kartoffeln	Kartoffelpüree mit Rührei, Kartoffelgratin, Bauernfrühstück, Tortilla
Milch + Kartoffeln	Kartoffelgratin, Schupfnudeln, Pellkartoffeln mit Quark
Bohnen + Ei	Spiegelei mit Bohnen, Bohneneintopf mit Eierstich
Getreide + Milch	Milchreis, Haferflockenbrei, Brot mit Quark, Nudelauflauf mit Käse, Müsli mit Milch, Pfannkuchen, Dampfnudeln mit Vanillesoße, arme Ritter mit Vanillesoße, Hefezopf, salziges Milchhefegebäck
Getreide+ Hülsenfrüchte	Spätzle mit Linsen, Reis mit Bohnen, Linsen- oder Bohnensuppe mit Brot, mit Bohnen gefüllte Maisfladen



Beispiel für die Proteinzufuhr eines Tages

Frühstück:

100g Quark Halbfettstufe, 20 g Haferflocken,
10g Ahornsirup, 100g Blaubeeren, 25 g Walnüsse

Eiweißgehalt: ca. 18 g

Beispiel für die Proteinzufuhr eines Tages

Mittagessen:

125g Lachs, 150g Erbsen, 150g Kartoffeln

Eiweißgehalt: 37 g

Beispiel für die Proteinzufuhr eines Tages

Abendessen:

1 Scheibe Dinkelvollkornbrot, 1 Tl Butter, 30 g
gekochter Schinken, 150 g Gurke und Radischen

Eiweißgehalt: 12g

Beispiel für die Proteinzufuhr eines Tages

Zwischenmahlzeit:

100g Käsewürfel

Eiweißgehalt: 28 g

Gesamttagesbilanz: ca.95 g

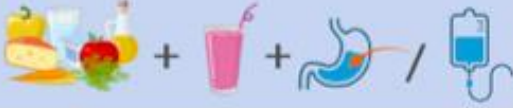
Kürbiscremesuppe energierarm

Menge	Lebensmittel	Kcal
5 g	Kürbiskernöl	45 kcal
100 g	Kürbis	25 kcal
150 g	Gemüsebrühe	0 kcal
20 ml	Saure Sahne 10% Fett	24 kcal
275g Lebensmittel		= 94 kcal/Portion = 34 kcal /100 g

Kürbiscremesuppe **energiereich**

Menge	Lebensmittel	kcal
15 g	Kürbiskernöl	135 kcal
100 g	Kürbis	25 kcal
130 g	Gemüsebrühe	0 kcal
20 ml	Sahne 30% Fett	62 kcal
10 g	Kürbiskerne	57 kcal
295g Lebensmittel		=279 kcal/Portion = 95 kcal / 100g

Grundsätzliche Behandlungsstrategien

Stufenschema der Ernährungstherapien		
nach Valentini et al. (2013) © Krebsinformationsdienst, DKFZ		
Stufe	Ernährungsform	
1	Normalkost, ggf. angereicherte Speisen	
2	Normalkost + angereicherte Ergänzungs- oder Trinknahrung	
3	Mix aus Normalkost, Trinknahrung und enteraler / parenteraler Ernährung	
4	vollständige Ernährung über Magensonde (enterale Ernährung)	
5 / 6	Mix aus enteraler und parenteraler Ernährung	
7	vollständige Ernährung über Nährstoffinfusionen (parenterale Ernährung)	

ZUSATZPRODUKTE



Rezeptbücher



ap

Ernährungstherapie-orale Supplemente

■ **Einteilung Trinkzusatznahrung (TZN/TN)**

- Normokalorisch = 1 kcal/ml (Standard)
- Energiereich = 1,5 kcal/ml (Energy)
- Proteinreich = 10g /100 ml (Protein)
- Hochkalorisch/Proteinreich = 2 kcal/ml + 10g Protein/ 100ml
- Je nach Produkt mit oder ohne Ballaststoffe

Spezialnahrung

- TN ohne Fett
- Hauptnährstoffe sind in Einzelbausteinen enthalten

Ernährungstherapie-orale Supplemente

Anwendungshinweise zur Trinkzusatznahrung

Favorisierte Geschmacksrichtung definieren (fruchtig oder Vanille, Schoko, Kaffee)

Gekühlt ist der Geschmack besser als bei Zimmertemperatur

Als Zwischenmahlzeit, nicht zu den Mahlzeiten

Vor dem Öffnen gut schütteln

Schluckweise und langsam trinken (mind. 30 Minuten)

Kein Ersatz für die normale Flüssigkeitsaufnahme

Nach dem Öffnen für 6 h ungekühlt und max. 24 h gekühlt haltbar

Einige Sorten können als Milch und oder Geschmacksbringer zu Kaffee ergänzt werden

Es gibt auch würzige Geschmacksrichtungen und neutrale

Ernährungstherapie-orale Supplemente

- **Eiweißsupplemente**

- Proteinpulver (unterschiedliche Proteinquellen)
- Proteindrinks (z. B. Renapro-Shot, Prosource)

- **Anwendungshinweise für Mittel zur Anreicherung**

- Zugabe in Getränke oder Speisen
- Für bessere Einarbeitung zuerst in wenig lauwarmen Wasser auflösen
- 10-15 g pro 150 ml Getränk oder Speise
- Rituale zur regelmäßigen Einnahme entwickeln

Ernährungstherapie-orale Supplemente

- **Häufige Nebenwirkungen**

- Diarrhoe
- Obstipation
- Blutzuckersteigende Wirkung
- Bei Problemen mit Obstipation und dem Blutzucker Produkte mit Ballaststoffen ‚fibre‘ verwenden.

Ernährungstherapie-orale Supplemente

- Trinkzusatznahrung und Ernährungsberatung tragen zum Erhalt bzw. Zunahme des Körpergewichts bei.

Patientenzentrierte Ernährung

- ... verschiedenste Beschwerden können auftreten
 - Schmerzen
 - Entzündungen im Mundraum
 - Mundtrockenheit
 - Schluckprobleme
 - Geschmacksveränderungen
 - Appetitlosigkeit
 - Funktionsstörungen von Organen

Individuelle ! Anpassung der Ernährung



Maßnahmen Beispiele

■ **Ernährungstipps bei Entzündungen im Mundraum**

- Saure oder scharfe Speisen meiden
- Sehr heiße oder kalte Speisen meiden
- Scharfkantige Lebensmittel meiden
- Weiche flüssige Kost bevorzugen
- Auf gute Mundhygiene achten
- TZN zur Sicherung der Nährstoffe

Maßnahmen Beispiele

■ **Tipps bei Appetitlosigkeit**

- Legen Sie einen Vorrat an verschiedenen energiereiche Speisen und Snacks an
- Bouillon kann den Appetit anregen
- Bewegung an der frischen Luft kann den Appetit anregen
- Gegen Übelkeit unterstützen Medikamente, diese können Sie vorbeugend einnehmen.
- Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag werden besser vertragen als 3 große Mahlzeiten.
- Bei schnellem Völlegefühl versuchen Sie eher zwischen den Mahlzeiten zu trinken
- Kalte, geruchsarme Speisen werden häufig besser akzeptiert als warme Speisen
- Oft gehen Speisen besser, die gut rutschen (Suppe, Soßen verwenden, Brotbelag: Frischkäse oder Quark)

Gesunde Ernährung: im Normalfall und bei Mangelernährung

Gesunde Ernährung für den Normalfall	Umsetzung in die Praxis	Bedarfsgerechte Ernährung für mangelernährte Menschen
Reichlich pflanzliche Kost »5 am Tag«: 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst pro Tag	400 g Gemüse (= 3 Portionen), die Hälfte als Rohkost 250 g Obst (= 2 Portionen) 4–5 Scheiben Vollkornbrot (200–250 g) oder 3–4 Scheiben Brot (150–200 g) und 50–60 g Getreideflocken 200 g Kartoffeln oder 1 Portion Reis oder Nudeln (60–70 g roh)	Auch hier sind Obst und Gemüse wichtig! Aber: Obst, Gemüse und Getreide energiereich zubereiten. Energiereiche Zubereitung: Verwenden Sie beispielsweise Öle, Nüsse, Sahne, oder Butter. So wird genug Energie aufgenommen, ohne zu früh satt zu werden.
Mäßig tierische Lebensmittel	250 ml Milch oder fettarme Milchprodukte und 2–3 Scheiben Käse pro Tag 2–3 Portionen (je 125 g) fettarmes Fleisch pro Woche 2–3 Portionen (je 50 g) fettarme Wurst pro Woche 1–2 Fischmahlzeiten pro Woche 2–3 Eier pro Woche (inkl. der in anderen Speisen enthaltenen Eier, z. B. in Kuchen)	Sie müssen sich nicht »mäßigen«! Essen Sie möglichst täglich eiweißreiche Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier! So versorgen Sie sich mit ausreichend wichtigen Eiweißbausteinen.

Gesunde Ernährung: im Normalfall und bei Mangeler ernährung

Sparsam bei Fetten und Ölen	15–30 g Butter oder Margarine und 10–15 g Öl pro Tag (z. B. Raps-, Soja-, Walnuss- oder Olivenöl) - lieber pflanzliche Öle als tierische Fette	Die Empfehlung zu sparen gilt bei Mangeler ernährung nicht! Mangeler nährte Personen sollten Fette und Öle großzügig einsetzen. Fette sind wichtige Energieträger. Mit jedem Gramm Fett werden 9 kcal aufgenommen.
Ausreichend trinken	- Mindestens 1,5 l Getränke am Tag: - Wasser, mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte, Gemüsesäfte, sowie ungesüßte Kräuter- und Früchte-tees. - Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol sollten nur in Maßen genossen werden.	Auch hier gilt: Ausreichend trinken. Aber: Getränke mit Energieträgern bevorzugen (z. B. Fruchtsaftschorlen, Milch, Kakao, Softdrinks), um die Tagesenergiezufuhr auch über die Flüssigkeitsversorgung zu steigern.
Grundsatz: energiearm und nährstoffreich		Grundsatz: energiereich und nährstoffreich

Tellermodel für **Prävention** und Sekundärprävention



Tellermodel bei therapiebedingter Gewichtsabnahme



Tellermodel für Prävention und **Sekundärprävention**



Ziele der Ernährungstherapie?

- Stabilisierung des Ernährungszustandes
 - Körpergewicht, Kraft, Mobilität,
 - kognitive Fähigkeiten,...
- Bedarfsgerechte Zufuhr
 - Energie (25-30 kcal/kg KG)
 - Eiweiß (1,2-1,5g /kg KG)
 - Flüssigkeit und Mikronährstoffe wie z.B. Elektrolyte (Magnesium, Phosphat etc.)
- Ernährung = supportive Therapieform
 - Vermeidung von Therapieunterbrechungen



Genussvoll essen – gute Adressen- Infos und Rezepte



genussvoll-essen.com



ERNÄHRUNG BEI KREBSERKRANKUNGEN

Ihr Ernährungsbegleiter bei Krebs
www.krebsverband-bw.de



REZEPTE

408 kcal	19 g	15 20 65
Energie	Eiweiß	Nährwert- relation in %
4	RIESENGARNELEN	
	ROSMARIN & THYMIAN	
2 EL	Geröstete KÜRBISKERNE	
1 EL	KÜRBISKERNÖL	
40 ml	WEISSWEIN TROCKEN	
200 g	MÖHREN	
20 g	LAUCH	
20 g	INGWER	
50 ml	KOKOSMILCH	
1/5	ORANGE	
400 ml	GEMÜSEBRÜHE	
40 g	ZWIEBELN	
2	KNOBLAUCHZEHEN	
80 ml	SAHNE	
1 Stängel	ZITRONENGRAß	
1 TL	KURKUMA gemahlen	
	SALZ	
	MUSKATNUSS	
	GARTENKRESSE	
	PUL BIBER	
2 Portionen		

KAROTTEN-INGWER-SUPPE* (Foto) mit Garnelen

Die Garnelen putzen und mit Knoblauch, Rosmarin & Thymian in etwas Rapsöl einlegen. Die Möhren schälen und in große Stücke schneiden. Die Zwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch schälen und grob würfeln. Den Lauch in grobe Ringe schneiden. Den Stängel Zitronengras mittig vom Strunk einschneiden.

Die Zwiebeln in einem großen Topf mit etwas Rapsöl anschwitzen und die Möhren dazugeben und mitdünsten. Den Knoblauch und Ingwer hinzugeben und ebenfalls kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, das Zitronengras und den Lauch hinzugeben, leicht salzen und köcheln lassen. Wenn die Möhren und der Lauch weichgekocht sind, alles pürieren, mit Kokosmilch und Sahne aufgießen und nochmals mit Salz, Kurkuma und Muskatnuss abschmecken. Die Orange auspressen und ebenfalls unter die Suppe rühren.

Nun die Garnelen in einer Pfanne auf mittlerer Hitze braten und mit Salz abschmecken. Mit dem Weißwein ablöschen und darin gar ziehen lassen.

Die Suppe in einen Suppenteller geben. Die Garnele in der Mitte platzieren und mit Kresse und mit Pul Biber garnieren. Nun die Kürbiskerne und das Kürbiskernöl ringförmig dazugeben und heiß servieren.



TIPP

Schmeckt auch lecker
mit gerösteten
Cashewkernen.



REZEPTE



300 g HÄHNCHENBRUST

Marinade:

½ TL PAPRIKA EDELSÜSS

½ TL CAYENNEPFEFFER
(optional)

½ TL GARAM MARSALA

1 TL BOCKSHORNKLEE

½ TL SALZ

1 EL INGWER gehackt

1 TL KNOBLAUCH gehackt

2 EL JOGHURT

1 ZWIEBEL

3 TOMATEN

50 g BUTTER

100 ml SAHNE

½ KNOBLAUCHZEHE

1 EL INGWER

½ TL PAPRIKAPULVER

1 TL GARAM MARSALA

150 g BASMATIREIS

200 ml WASSER, SALZ

2 Portionen

BUTTER CHICKEN* (Foto)

mit Basmatireis

Das Fleisch in kleine Stücke schneiden und mit den Zutaten für die Marinade einlegen.

Zwiebeln klein würfeln und Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Die Zwiebeln in Butter anschwitzen und die Tomaten sowie die Gewürze zugeben. Mit Sahne aufgießen und bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Dann das Fleisch zugeben und 15 Minuten weiter köcheln lassen.

Den Basmatireis gut unter fließendem Wasser abspülen. Dann zusammen mit 200 ml Wasser und etwas Salz in einen Topf geben und 15 Minuten einweichen lassen.

Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, dann mit einem Deckel abdecken und bei reduzierter Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Das Butter Chicken zusammen mit Basmatireis servieren.



REZEPTE

433 kcal	3,5 g	12 ⁴ 85
Energie	Eiweiß	Nährwert- relation in %
2 Blatt	WEISSE GELATINE	
1/2	VANILLESCHOTE	
200 ml	SCHLAGSAHNE	
15 g	ZUCKER	
50 g	MASCARPONE	
1 TL	BIO-ORANGESCHALE (abgerieben)	
2 Portionen		

PANNA COTTA* (Foto)

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark mit einem scharfen Messer herauskratzen. Schlagsahne, Zucker, Vanilleschote und Vanillemark in einem Topf aufkochen, dann durch ein feines Sieb passieren. Die Gelatine gut ausdrücken und in der warmen Vanillesahne auflösen. Mindestens 30 Minuten abkühlen lassen.

Mit dem Schneebesen die Mascarpone und die Orangenschale sehr gut verrühren und unter die abgekühlte Vanillesahne heben. Sofort in 4 Förmchen (1/8 l Inhalt) füllen und für mindestens 5 Stunden, besser über Nacht, in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren die Förmchen mit der Creme in ein heißes Wasserbad tauchen. Die Creme rundherum mit einem spitzen Messer vom Förmchenrand lösen und auf Dessertteller stürzen.



Ernährungstherapie nach § 43 SGB V

Datum: _____

Telefonnummer PatientIn: _____

Größe: _____ Gewicht: _____ BMI: _____ Perzentile: _____ Blutdruck: _____

Diagnose / Verdachtsdiagnose (mögliche Indikationen siehe unten): _____

Folgende Anlagen liegen bei:

☐ Laborwerte ☐ Medizinische Befundberichte ☐ Medikationsliste

Abschlussbericht erwünscht?

☐ Nein ☐ Ja ☐ telefonisch ☐ schriftlich

© Berufsverband Oecotrophologie e. V. (VDOE) www.bit.ly/ernaehrungsexperten-suche

Indikation(en) für die ernährungstherapeutische Beratung:

☐ Adipositas BMI > 30	☐ Herz-Kreislauferkrankung	☐ Magenerkrankung
☐ Untergewicht BMI < 18,5	☐ Hypertonie	☐ Darmerkrankung
☐ Gewichtsverlust, ungewollt	☐ Hyperurikämie / Gicht	☐ Laktoseintoleranz
☐ Essstörung	☐ Rheumatische Erkrankungen	☐ Fruktosemalabsorption
☐ Mangel- und Fehlernährung	☐ Krebserkrankung	☐ Histaminintoleranz
☐ Diabetes mellitus Typ: _____	☐ Schilddrüsenerkrankung	☐ Zöliakie / Sprue / gluteninduzierte
☐ Fettstoffwechselstörung	☐ Lebererkrankung	☐ N-E
☐ Metabolisches Syndrom	☐ Pankreasneuroendokrin	

Arztstempel / Unterschrift des Arztes

Zusammenfassung

Es gibt keine Anti-Krebsdiäten,
Vorsicht bei Heilsversprechen

Unter Therapie auf
ausreichende
Versorgung achten



Es gibt kein
“Schema F”

Ernährungsempfehlungen
sind abhängig vom Zeitraum

Quellen

Buch:
Mangel- und Unterernährung
Prof. Dr. Löser, Dr. Angela Jordan, Ellen Wegner

Ernährungspraxis Onkologie
Erickson, Schaller, Berlinger-Ernst, Bertz

Ernährung in der Onkologie
Tumorzentrum München Manual

www.krebsinformationsdienst.de
www.was-essen-bei-krebs.de

Mangelernaehrung-bekaempfen.de

Vielen Dank!
Haben Sie Fragen?