

ERNÄHRUNG

GEGEN APPETLOSIGKEIT

In der Regel tritt die Appetitlosigkeit nach einer Chemotherapie nur ein oder zwei Tage lang auf, selten stellt sie ein kontinuierliches Problem dar.

Unabhängig von der Dauer der Appetitlosigkeitsphasen bieten wir Ihnen hier einige Vorschläge an, die Sie in Ihren Bemühungen gegen die Appetitlosigkeit unterstützen können:

ALLGEMEINE TIPPS

- Essen Sie lieber alle 1-2 Stunden kleine, wohlschmeckende Gerichte mit hohem Kalorien- und Proteingehalt anstatt 3 große Speisen am Tag. Verteilen Sie also mehrere kleinere Gerichte (5-6) über den Tag, anstelle von wenigen großen Mahlzeiten. So fällt Ihnen das Essen leichter und Sie fühlen sich nicht so übersättigt.
- Haben Sie immer Snacks zur Hand, damit Sie etwas haben, wenn Sie Lust auf Essen bekommen. Käse und Kracker, Muffins, Eiscreme, Erdnussbutter, Obst und Pudding sind immer gut und außerdem ein gutes Vehikel für die Extraportion Kalorien und Proteine. Tragen Sie immer einen Snack, wie Kracker mit Erdnussbutter oder eine kleine Rosinenschachtel, bei sich, wenn Sie unterwegs sind.
- Versuchen Sie nach Möglichkeit, vor dem Schlafengehen eine Kleinigkeit zu sich zu nehmen. Das wird Ihnen sicherlich nicht den Appetit für das nächste Essen nehmen.
- Nutzen Sie die Momente, in denen Sie sich gut fühlen und verzehren Sie dann größere Gerichte. Viele Menschen haben vor allem Morgens Appetit, wenn sie gut ausgeruht sind. Ist dies der Fall, dann machen Sie doch mehr aus Ihrem Frühstück und bereiten sich mal etwas Warmes dazu.
- Gestalten Sie die Essenszeiten so entspannt und angenehm wie möglich. Achten Sie auf eine schöne Präsentation des Essens oder der Gerichte, das Auge isst mit. Nehmen Sie Hilfe beim Einkaufen oder Essenzubereiten an.
- Trinken Sie während des Essens nur in kleinen Schlucken. Denn wenn Sie viel trinken, dann fühlen Sie sich schneller satt. Möchten Sie eine größere Flüssigkeitsmenge zu sich nehmen, dann trinken Sie diese 30 - 60 Minuten vor oder nach einer Mahlzeit.
- Probieren Sie weichere, kühle oder gefrorene Lebensmittel, wie Joghurt, Milchmixgetränke oder Eis am Stiel.
- Ergänzen Sie Ihr Essen mit zusätzlichen Kalorien und Eiweiß, indem Sie Butter, Magermilchpulver, Honig oder braunen Zucker hinzugeben.
- Wenn Sie keine Lust auf festes Essen haben, versuchen Sie über den Tag verteilt Trinknahrung zu sich zu nehmen. Nahrungsergänzungsmittel in flüssiger Form (Trinknahrung) oder auch Ersatznahrungsmittel in Pulverform enthalten wichtige Nährstoffe, wie Proteine, Kalorien, Vitamine und Mineralstoffe, die Sie in Zeiten zu sich nehmen können, wenn Ihnen das Essen besonders schwerfällt. Daneben können Sie auch Suppen, Säfte, Fruchtsakes oder Getränke auf Milchbasis, wie Trinkschokolade und malzhaltige Milchgetränke probieren.
- Vermeiden Sie fettige, ölige, frittierte oder schwere Gerichte, wie fettes Fleisch, Pommes Frites oder Nachspeisen. Auch wenn Fette eine gute Energiequelle darstellen (Kalorien), so können sie vor dem Hintergrund eines mangelnden Appetits dennoch dazu führen, dass der Magen weniger häufig entleert wird.
- Sitzen Sie aufrecht, wenn Sie essen, und entspannen Sie sich danach, aber legen Sie sich direkt nach dem Essen für mindestens eine Stunde nicht hin.
- Erlaubt es Ihr Arzt, sollten Sie zum Essen ein kleines Glas Wein oder Bier trinken. Das hilft, den Appetit anzuregen.
- Regelmäßige Bewegung ist ebenfalls förderlich für Ihren Appetit. Fragen Sie Ihren Arzt nach den für Sie in Frage kommenden Möglichkeiten.

KOCHTIPPS

Essen Sie Gerichte, die anregend riechen. Gute Aromen und Düfte machen das Essen schmackhafter und ansprechender. Bereiten Sie kleine Portionen Ihrer Lieblingsgerichte zu und haben Sie diese vorrätig für den Moment, in dem Sie Hunger bekommen. Essen Sie nicht in dem Raum, in dem das Essen zubereitet worden ist.

Manchmal wird ein Gericht appetitlicher und lässt sich besser essen, wenn man seine Form verändert. Experimentieren Sie mit Rezepten, Geschmacksarten, Gewürzen, Arten und Konsistenzen der Lebensmittel. Ob ein Gericht schmeckt oder nicht, kann sich von einem Tag auf den anderen ändern.

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL MIT HOHEM KALORIEN- UND EIWEISSGEHALT:

- Käse und Kracker
- Nahrungsergänzungsmittel und Trinknahrung als Ernährung bei Krebs
- Milkshakes*, Joghurt*, Speiseeis*
- Milchpulver als Zugabe zu Gerichten, wie Pudding, Milkshakes oder anderen Rezepten, die Milch enthalten
- Fingerfood (Kleinigkeiten für Zwischendurch), wie hartgekochte Eier mit Würze, Streichkäse oder Erdnussbutter auf Sellerie, oder Schinken mit Würzesauce auf Kräckern.

*verwenden Sie hier die Varianten mit höchstem Fettanteil

Wie verhindere ich Gewichtsverlust?

Der Gewichtsverlust ist teilweise auf die Wirkung des Krebses selbst auf den Körper zurückzuführen. Haben Sie den Appetit verloren und essen Sie wegen der Behandlung oder Kummer weniger als normal, verlieren Sie auch an Gewicht. Sowohl eine Ernährungstherapie als auch Medikamente können Ihnen dabei helfen, ein gesundes Gewicht zu halten. Ihr Arzt und Ernährungsberater helfen Ihnen gerne, Ihr ideales Gewicht und Ihre individuellen Kalorien- und Nährstoffbedürfnisse zu ermitteln.

Zu den häufig eingesetzten Medikamenten, um diese Symptome und Nebenwirkungen zu lindern, gehören Medikamente gegen Übelkeit, Erbrechen und Durchfall, Pankreasenzyme, Abführmittel (zur Förderung der Darmbewegung) und Arzneimittel gegen Mundprobleme (zur Mundreinigung, Speichelstimulierung, Infektionsvorbeugung, Schmerzmilderung und Wundheilung).

NACHSTEHEND FOLGEN EIN PAAR IDEEN ZUR VERLANGSAMUNG DES GEWICHTSVERLUSTES ODER SOGAR, UM EIN PAAR KILO ZUZUNEHMEN:

- Nehmen Sie anstatt dreier großer lieber mehrere kleinere Mahlzeiten ein über den Tag verteilt (5-6) ein.
- Halten Sie Ihre Lieblingslebensmittel im Haus vorrätig. Das kann dazu führen, dass Sie öfter essen.
- Essen Sie zuerst die Gerichte mit hohem Eiweißgehalt, wenn Ihr Appetit am stärksten ist. Stark proteinhaltige Lebensmittel sind beispielsweise Bohnen, Erbsen, Tofu, Hühnchen, Fisch, Fleisch, Joghurt, Eier und Nüsse.
- Essen Sie dann am meisten, wenn Sie sich am hungrigsten fühlen. Sind Sie zum Frühstück oder Mittagessen sehr hungrig, nehmen Sie dann die größte Mahlzeit des Tages ein, selbst wenn Sie zu dieser Uhrzeit normalerweise weniger essen würden.
- Gehen Sie vor dem Essen spazieren, um den Appetit anzuregen.
- Wecken Sie Ihr Interesse für das Essen, indem Sie neue Rezepte und Produkte ausprobieren oder gelegentlich in Ihr Lieblingsrestaurant gehen.
- Stören Sie die Gerüche der Lebensmittel, dann versuchen Sie, diese kalt oder auf Raumtemperatur zu essen und eventuell in einem anderen Raum zu essen als dem, in dem das Essen zubereitet worden ist.
- Probieren Sie neue oder andere Gewürze aus.
- Gestalten Sie die Mahlzeiten gemütlich - nehmen Sie sich Zeit am Tisch.
- Nehmen Sie Flüssigkeiten zwischen den Mahlzeiten als während der Mahlzeiten zu sich. Das Trinken während des Essens kann dazu führen, dass Sie sich schneller satt fühlen.
- Trinken Sie im Laufe des Tages immer wieder kleine Schlucke von Getränken mit hohem Eiweißgehalt, wie Säfte, Milch oder Obst- und Joghurtprodukte.
- Fragen Sie Ihren Arzt oder Ernährungsberater nach Trinknahrungen als Ernährung bei Krebs. Diese sind in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen erhältlich und sind leicht zu schlucken und zu verdauen.

DIE GEWICHTSZUNAHME STOPPEN

Leiden Sie an Krebs und stellen eine Gewichtszunahme fest, ist es wichtig, nicht überstürzt eine Diät zu beginnen, sondern den Arzt zu befragen, um herauszufinden, was diese Veränderung verursacht. Eventuell verschreibt Ihnen Ihr Arzt ein Diuretikum, ein Medikament, durch das der Körper die überschüssige Flüssigkeit abgibt. Bei Patienten mit Brustkrebs tritt während der Behandlung öfter eine Gewichtszunahme als -abnahme ein. In diesem Fall wird eine Diät mit weniger Fett und einer verringerten Kalorien-/Energiezufuhr empfohlen.

**HIER SIND EINIGE TIPPS, DIE IHNEN HELFEN KÖNNEN,
DER UNNÖTIGEN GEWICHTSZUNAHME EINHALT ZU GE-
BIETEN:**

- Riesenportionen von Früchten und Gemüse. Diese Lebensmittel sind von Natur aus kalorienarm, enthalten lebensnotwendige Nährstoffe und sind ballaststoffreich, wodurch Sie sich schneller satt fühlen.
- Wählen Sie mageres Fleisch und fettarme Milchprodukte (fettarme oder 1%ige Milch, leichten Joghurt). Beispiele für magere Fleischsorten sind mageres Rind oder Schwein ohne Fett, Hähnchen ohne Haut.
- Sparen Sie bei der Zugabe von Butter, Mayonnaise, Süßem und anderen Extras.
- Wählen Sie fett- und kalorienarme Kochverfahren. Dünsten und Dampfgaren sind beispielsweise gute Kochverfahren.
- Vermeiden Sie Snacks mit hohem Kaloriengehalt zwischen den Mahlzeiten.
- Achten Sie auf die Größe der Portionen: Versuchen Sie, sich Ihre Mahlzeiten entsprechend den Angaben auf den Etiketten der Lebensmittel, die Sie am meisten essen, zu portionieren. Erinnern Sie sich daran, wie diese Portion auf dem Teller aussieht, damit Sie sich das nächste Mal genauso viel servieren oder essen. Das kann Ihnen helfen, die Essmengen zu kontrollieren und richtig zu bemessen.
- Wenn Sie sich danach fühlen, erhöhen Sie Ihre körperliche Betätigung.

