

#knowbetter

Ernährung bei Krebserkrankung verstehen.



*Die Informationen in diesem Ratgeber
richten sich an Krebspatienten.
Wer ist Krebspatient?
Ein Patient mit einer Krebsdiagnose,
der entweder auf eine krebsausgerichtete
oder symptomatische Therapie wartet bzw. erhält
und/oder palliativ versorgt wird.*

(nach Arends et al. Clin Nutr 2017;17; 36(1):11-48.)



SEIEN SIE IHRES KÖRPERS BESTER FREUND

Ehrlich gesagt ist es etwas unfair. In der Regel werden wir auf die Bedürfnisse und Eigenheiten unseres Körpers erst dann aufmerksam, wenn wir Schmerzen haben, uns verletzen oder krank werden. Also genau dann, wenn er nicht mehr richtig „funktioniert“. Nun heißt es unbedingt achtgeben, denn so können wir unserem Körper helfen. Versuchen wir nun, ihn etwas besser zu

verstehen: Finden wir heraus, wie er funktioniert, was er benötigt – insbesondere bei einer Krebsdiagnose – und wie wir ihm genau das geben können, was er braucht. Finden wir heraus, wie wir für das, was ihm fehlt und das, was ihn einschränkt, einen Ausgleich finden können. Auf unseren Körper achtzugeben bedeutet auf uns selbst achtzugeben. Auf unser Wohlbefinden.

*Nehmen wir uns die Zeit und versuchen wir, der beste Freund
unseres Körpers zu sein. Davon können wir nur profitieren!*



INHALT

PREGEWICHTSVERLUST
VERHINDERN

06

WEITERE HÄUFIGE URSACHEN
FÜR KREBS

18

MANGELERNÄHRUNG
BEI KREBSPATIENTEN

08

WAS IHR KÖRPER BRAUCHT –
UND WARUM

20

WARUM WIRKT SICH KREBS
AUF IHR GEWICHT AUS?

14

DIE VERÄNDERUNGEN IN IHREM
KÖRPER ÄNDERN AUCH IHRE BEDÜRFNISSE

22

KÖNNEN EMOTIONEN AUSWIRKUNGEN
AUF IHRE ESSGEWOHNHEITEN HABEN?

16

ORALE NAHRUNGSERGÄNZUNG
UND IHRE ROLLE BEI IHRER DIÄT

24



Gewichtsverlust verhindern

Der häufig ungewollte Gewichtsverlust bei Krebspatienten, der ein Zeichen von Mangelernährung sein kann, ist auf viele Gründe zurückzuführen. Je nach Art des Tumors entwickeln bis zu 80 % der Krebspatienten im Verlauf ihrer Erkrankung eine Mangelernährung. Treten zusätzliche Anzeichen einer Entzündung oder Stoffwechselveränderungen auf, kann es sich um Tumorkachexie handeln. Was viele als geringfügige Nebenwirkung ansehen, ist viel mehr als nur ein harmloser Gewichtsverlust. Sie bedeutet einen Verlust von körperlicher Energie, von Lebensqualität und von Chancen, einen besseren Gesundheitszustand wiederzuerlangen.

In der Tat werden die therapeutischen Aussichten durch Mangelernährung und Kachexie in erheblichem Maße getrübt!

Achtsamkeit wird sich auszahlen. Obwohl die positiven Auswirkungen von supplementierender Ernährung klinisch nachgewiesen und umfassend dokumentiert sind, ist dennoch nur ein langsamer Anstieg von Bewusstsein festzustellen. Daher möchten wir Sie mit wissenswerten Informationen unterstützen.



Mangelernährung bei Krebspatienten

Mangelernährung kann als physischer Zustand erklärt werden, der durch mangelnde Zufuhr oder Aufnahme von Nahrung verursacht wird. Sie ist eine wesentliche Ursache für Morbidität und Mortalität bei Tumorpatienten, da sie zu mehr Infektionen, weniger Therapieverträglichkeit und längeren Krankenhausaufenthalten führt.

FÜR IHRE THERAPIE IST ES WIRKLICH WICHTIG, EINE MANGELERNÄHRUNG ZU VERHINDERN.



Kachexie?

Das Wort „Kachexie“ stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet „schlechter Zustand“. Unglücklicherweise ist dies ein sehr passender Begriff, da Kachexie für Krebspatienten ein ernstes Problem darstellt. Mit ihr sind eine Beeinträchtigung der körperlichen Funktionen und eine geringere Verträglichkeit gegenüber einer Krebstherapie verbunden.

Kachektische Patienten verlieren in erster Linie Skelettmuskel- und Gewebemasse. Gleichzeitig ändert sich möglicherweise der Energiestoffwechsel. Im Blut kann ein Entzündungsgeschehen festgestellt werden, das den gesamten Körper beeinträchtigt.

WISSEN IN KÜRZE

Den Gewichtsverlust aufgrund von Stoffwechselforgängen und Entzündung nennen wir Kachexie. Ist Krebs die Ursache, spricht man von einer „Tumorkachexie“

ES HANDELT SICH UM EINE GEFÄHRLICHE SPIRALE

Patienten mit Tumorkachexie wollen essen, sehen sich dazu aber aufgrund von Appetitlosigkeit nicht in der Lage. Aufgrund mangelnder Ernährung leiden sie unter Symptomen wie:

- Schwäche / Kraftlosigkeit
- Müdigkeit
- Schmerz
- Antriebslosigkeit bis hin zu Depression

Unterschätzen Sie es nicht, wenn die Waage immer weniger anzeigt. Kachexie bedeutet nicht nur Gewichtsverlust, oft bringt sie auch einen schmerzhaften Verlust von Lebensqualität mit sich.



Sofern nicht rechtzeitig entgegengewirkt wird, laufen Patienten oft Gefahr, sich in einer unheilvollen Abwärtsspirale wiederzufinden: Appetitlosigkeit beschleunigt Kachexie, Kachexie führt zu Schwäche, Schwäche führt zu Antriebslosigkeit...

Diesem Teufelskreis zu entkommen, ist schwierig, jedoch wichtig, um wieder zu Kräften zu kommen.

Prä-Kachexie ist eine Vorstufe von Kachexie mit nur geringem Gewichtsverlust. Dennoch sind chronische oder wiederkehrende systemische Entzündungsreaktionen und Appetitlosigkeit oder anorexiebedingte Symptome Teil dieses Zustands, der durch Bluttests und Messung der Muskelmasse festgestellt werden kann, um einen potentiellen Schwund zu bemerken.



“

Bin ich mangelernährt?

BEOBSACHTEN SIE IHR GEWICHT

Mangelernährung geht weit über das Zählen von Kilogramm hinaus. Selbst übergewichtige Krebspatienten können betroffen sein! Gleichwohl ist Ihr Gewicht ein entscheidender Indikator. Sofern es nützlich erscheint, notieren Sie die Ursachen, die es Ihnen schwer gemacht haben, ausreichend zu essen und zu trinken.

Im Folgenden finden Sie einige Tipps für die Aufzeichnung Ihres Gewichts:

1. Verwenden Sie beim Wiegen immer dieselbe Waage.
2. Wiegen Sie sich immer unter ähnlichen Bedingungen (Schuhe, Kleidung).
3. Wiegen Sie sich am selben Tag der Woche zur gleichen Zeit (z. B. vor dem Frühstück).
4. Messen Sie gegebenenfalls Ihre Muskelmasse, z. B. mit einem Gerät zur Überwachung der Körperzusammensetzung (beachten Sie, dass dieses Verfahren elektrische Impulse verwendet und bei Patienten mit Schrittmacher nicht zulässig ist).

Bedenken Sie stets: Achten Sie auf Ihr Gewicht, machen Sie sich Gedanken um Ihren Ernährungszustand, um Ihre Therapie zu unterstützen und das mögliche Resultat zu verbessern.

**BIN ICH MANGELERNÄHRT?
BEANTWORTEN SIE DIESE VIER FRAGEN:**

1. Haben Sie in letzter Zeit unabsichtlich an Gewicht verloren? Wenn ja, wie viel Kilogramm?

Ihre Waage wird der erste Anhaltspunkt sein. Wenn Sie an Gewicht verloren haben, ist nicht nur die Anzahl der Kilogramm entscheidend, sondern auch wie der

Gewichtsverlust fortgeschritten ist. Krebspatienten, die innerhalb von 3–6 Monaten unbeabsichtigt 5–10 % ihres Körpergewichts verlieren, gelten als gefährdet, unter Mangelernährung zu leiden.

Beispiel: Wenn ein Patient mit einem Ausgangsgewicht von 85 kg innerhalb von 3 Monaten 5 kg verliert, zeichnet sich eine Mangelernährung ab..

2. Liegt Ihr BMI unter 20?

**3. Essen und trinken Sie weniger als vor Ihrer Diagnose?
Sind Ihre Essensportionen kleiner geworden?**

4. Fällt es Ihnen schwer, ausreichend zu essen und zu trinken, weil...

... Sie unter Appetitlosigkeit, Entzündungen im Mund, Müdigkeit, Übelkeit, Durchfall, Verstopfungen oder Schmerzen leiden? Weil Sie sich früher gesättigt fühlen oder weil nichts mehr so schmeckt wie früher?

Wenn Sie einige dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, könnten Sie unter einer Mangelernährung leiden. Wenden Sie sich umgehend an Ihren Arzt.

Gesunde Menschen sind oft glücklich darüber, an Gewicht zu verlieren. Menschen mit Krebs sollten dies allerdings nicht auf die leichte Schulter nehmen und stets die Waage im Auge behalten.

Gewichtsverlust findet immer dann statt, wenn die Energieversorgung durch Nahrungsmittel den Energieverbrauch nicht mehr ausgleichen kann.

Bei Krebs unterscheiden sich die Gründe für diese Abweichung erheblich von zum Beispiel Fasten. Die Krankheit wirkt sich normalerweise nicht nur auf die Fettmasse aus, sondern vorwiegend auf die Skelettmuskelmasse.

Warum wirkt sich Krebs auf Ihr Gewicht aus?

STOFFWECHSELVERÄNDERUNGEN

Krebs kann Veränderungen des Stoffwechsels verursachen. Der Körper reagiert auf den Tumor ähnlich wie auf einen Fremdkörper oder eine Wunde und aktiviert die Abwehrkräfte, wobei er bestimmte Nahrungsbestandteile anders verwendet, als er dies in gesundem Zustand tun würde.

Der Tumor verursacht eine Veränderung Ihres Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsels. Dadurch benötigt Ihr Körper mehr **Eiweiß und Fett**. Gleichzeitig verringern Zytokine Hunger und Appetit.

KREBSART

Ihr Risiko einer Mangelernährung hängt auch von der Art des Krebses ab. Patienten mit Krebs im oberen Magen-Darm-Trakt, Blut, Kopf/Hals und in der Lunge tragen das größte Risiko, während hormonabhängige Krebsarten (wie Brust- und Prostatakrebs) selten mit Mangelernährung im Zusammenhang stehen.

TUMORBEHANDLUNG

Bestrahlung und Chemotherapie oder ein chirurgischer Eingriff können die Nahrungsaufnahme beeinträchtigen. Oft ändert sich der Geschmackssinn. Übelkeit und Nahrungsmittelunverträglichkeiten können auftreten. Viele Patienten leiden auch unter Appetitlosigkeit, die durch die Behandlung hervorgerufen werden kann.

ALTER

Geriatrische Patienten haben aufgrund altersbedingter Symptome wie reduziertem Geschmackempfinden grundsätzlich ein höheres Risiko einer Mangelernährung. Geriatrische Patienten haben nicht nur ein höheres Risiko einer Mangelernährung, sondern auch ein höheres Krebsrisiko.

DIE KONSEQUENZEN: DERARTIG KOMPLEX WIE UNSER KÖRPER. DENN ALLES HÄNGT ZUSAMMEN

- Krebsbedingte Stoffwechselstörungen führen oft zu Gewichtsverlust.
- Ein beträchtlicher Muskelabbau zusätzlich zu einer Fettverbrennung stellt einen wichtigen Unterschied zu gesunden Menschen dar.
- Es kann zu Wassereinlagerungen kommen, was auf der Waage nicht wirklich widerspiegelt wird.
- Möglicherweise fühlen Sie Ihre Kraft schwinden und sich nicht mehr körperlich leistungsfähig.
- Ihr Körper wird zunehmend schwächer und Sie verlieren Ihren Appetit. Es ist ein Teufelskreis.

Mangelernährung verschlechtert die Prognose eines Krebspatienten.

Wenn Ihr Gesamt- und Ernährungszustand so desolat ist, dass die Krebsbehandlung nicht mehr möglich ist, bringen die besten Medikamente nichts mehr. Aus diesem Grund sollten Sie wachsam sein.

Können Emotionen Auswirkungen auf Ihre Essgewohnheiten haben?

JA, KÖNNEN SIE!

Starke Emotionen und psychische Belastungen tragen zu Appetitlosigkeit und zur Entwicklung von Essstörungen bei. Hatten Sie jemals derartigen Herzschmerz oder fühlten Sie sich jemals so gestresst, dass Sie keine Lust hatten, etwas zu essen? Dasselbe gilt für andere Emotionen.

Wenn wir mit der Ungewissheit von Krebs und anderen Krankheiten konfrontiert sind, können wir insbesondere das Interesse an und die Energie für Tätigkeiten verlieren, die uns in der Regel guttun.

So zu empfinden ist durchaus normal. Doch es gibt Wege, mit diesen Emotionen umzugehen – Sie müssen nicht darunter leiden.

Typische Emotionen, die Ihre Essgewohnheiten während der Krebsbehandlung beeinträchtigen, sind

- Angst
- Wut
- Hilflosigkeit
- Einsamkeit
- Depression

Lassen Sie sich nicht die Oberhand gewinnen. Wenn Sie von diesen Emotionen überwältigt werden, sprechen Sie mit jemandem, dem Sie vertrauen, mit Ihrem Arzt, einem Ernährungsberater, einem Psychotherapeuten oder mit Ihren Freunden und Ihrer Familie – **zusammen werden Sie Wege finden, sich von all diesen Emotionen loszureißen.**



Was Ihr Körper braucht – und warum



Was Ihr Körper braucht – und warum

Selbstverständlich wird Krebs selbst durch eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung nicht geheilt, allerdings kann sie Ihnen die Energie liefern, die Sie nun mehr denn je benötigen.

Je besser Ihr Ernährungszustand, desto besser hält Ihr Körper die Belastungen nach chirurgischem Eingriff, Bestrahlung und Chemotherapie aus und um so besser wird Ihre Immunantwort ausfallen. Damit die Stoffwechselfvorgänge reibungslos ablaufen, sind alle Nährstoffe wichtig. Mängel fördern eine Erkrankung. Allerdings gibt es hierbei eine gewisse „Arbeitsteilung“.

KOHLLENHYDRATE sorgen schnell für viel Energie. Stärke und Zucker sind in unserer täglichen Nahrung die Hauptbezugsquellen für Kohlenhydrate. Besonders unser Gehirn benötigt sie, da es das einzige von Kohlenhydraten abhängige Organ unseres Körpers ist. Wenn wir müde oder hungrig werden, kann es sein, dass unser Blutzuckerspiegel abgesunken ist. Wenn wir nicht genug Kohlenhydrate aufnehmen, kann der Körper auch wertvolles Eiweiß abziehen, um den Energiebedarf zu decken.

EIWEISS besteht aus Aminosäuren und ist auch der wichtigste funktionelle und strukturelle Bestandteil aller Zellen in unserem Körper. Es schützt unsere Zellen, heilt Wunden und baut Muskeln auf. Unsere Verdauung, Immunantwort und Blutgerinnungsfähigkeit sind auf eine entsprechende Eiweißaufnahme angewiesen.

FETT ist der Nährstoff, der den höchsten Energieanteil besitzt. Kleine Mengen enthalten viele Kalorien. Die Zellen in unserem Körper, unsere Nerven und verschiedene Neurotransmitter benötigen Fett als Nährstoff. Manche Fettsäuren (sogenannte mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren) spielen in unseren entzündungshemmenden Bahnen eine Rolle. Darüber hinaus: Manche Vitamine kann der Körper nur aufnehmen, wenn auch Fett vorhanden ist.

BALLASTSTOFFE sind vom Körper nicht verdauliche pflanzliche Bestandteile. Sie sind für uns sehr nützlich, da sie die Verdauung regulieren und die Gesundheit des Verdauungssystems, unseren Immunschutz und unseren Blutzuckerpiegel verbessern können. Ballaststoffe sind auch die Nahrungsgrundlage für unsere Darmbakterien, als Mikrobiom bezeichnet.

VITAMINE sind essentielle Stoffe, die der Körper benötigt, jedoch nicht selbst produzieren kann. Sie stärken die körpereigenen Abwehrkräfte und unser Wohlbefinden, halten unseren Stoffwechsel am Laufen, bauen im Gehirn und in den Nerven Neurotransmitter auf, stärken Knochen und Gewebe, schützen die Haut und erhöhen unsere Konzentration.

MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE arbeiten mit anderen Stoffen zusammen, um die Erneuerung der Hautzellen zu unterstützen, Stoffe zu transportieren, den Blutdruck und den Wasserhaushalt zu regulieren, die Nervenfunktion aufrechtzuerhalten und den Immunschutz zu verbessern.

WASSER ist der Hauptbestandteil unseres Körpers und unser wichtigster Nährstoff. Es ist an der Regulierung unseres Körpers beteiligt, sorgt für Feuchtigkeit der Haut, regt Immunzellen an, ist ein Teil des Flüssigkeitshaushaltes des Körpers und transportiert Nährstoffe.

WISSEN IN KÜRZE

So unterschiedlich wie Nährstoffe sind, der richtige Mix zwischen ihnen ist wichtig:

- Je abwechslungsreicher Ihre Ernährung, desto besser Ihre Nährstoffaufnahme.
- In keiner Nahrung sind alle Nährstoffe enthalten.
- Ihr Körper kann nur davon zehren, was Sie ihm geben.
- Nehmen Sie sich beim Essen und Trinken Zeit.

Sich einer gesunden und ausgewogenen Ernährung bewusst zu sein, ist eines der Dinge, die Sie immer für sich selbst tun können. Sie ist die Grundlage für eine optimale körperliche Verfassung und Ihr Wohlbefinden.

Die Veränderungen in Ihrem Körper ändern auch Ihre Bedürfnisse

Wenn Sie Krebs haben, ändern sich Ihre Ernährungsbedürfnisse. Da sich jede Art von Krebs unterschiedlich auf Ihren Körper auswirkt, gibt es keine Universallösung dafür, wie Sie Ihre Ernährung anpassen müssen. Allerdings gibt es einige Empfehlungen, an die Sie sich halten können.

ES IST WICHTIG, DASS SIE ESSEN.

Studien zeigen, dass etwa jeder Zweite mit einer Krebsdiagnose im Verlauf der Therapie weniger isst. Wie Sie bereits wissen, bedarf eine ausgewogene Ernährung einer ausgewogenen Nährstoffaufnahme.

ES IST WICHTIG, WAS SIE ESSEN.

Ihr Tumor kann Veränderungen Ihres Stoffwechsels verursachen. Dadurch treten in Ihrem gesamten Körper gegebenenfalls Entzündungen auf, die sich auf die Art und Weise auswirken, wie Nährstoffe, z. B. Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß, verarbeitet und benötigt werden.

SETZEN SIE AUF FETT.

Für viele Krebspatienten wird Fett besonders empfohlen. Aufgrund der Veränderungen Ihres Stoffwechsels ist Fett ein besserer Energielieferant als Kohlenhydrate. Wenn Sie an Pankreasinsuffizienz leiden, denken Sie daran, Pankreaslipasekapseln richtig einzunehmen. Bitten Sie diesbezüglich Ihren Arzt oder Ernährungsberater um Rat.

SIE SOLLTEN WISSEN, DASS NICHT ALLE FETTE GLEICH SIND.

Verschiedene Fette haben verschiedene Eigenschaften, die ihren Nährwert bestimmen. Bestimmte Omega-3-Fettsäuren spielen bei einer gesunden Ernährung eine wichtige Rolle: Sie helfen, die Entzündungsreaktion positiv zu regulieren, senken den Blutdruck, stabilisieren die Herzfunktion und beugen möglicherweise sogar Depressionen vor. Darüber hinaus können Sie den Appetit anregen und gegebenenfalls dabei helfen, das Körpergewicht zu erhöhen. Ihre verschiedenen Wirkungen auf den Stoffwechsel verbessern möglicherweise die Verträglichkeit der Krebstherapie und führen so zu besseren Behandlungsergebnissen und fördern letztendlich die Lebensqualität.

Orale Nahrungsergänzung und ihre Rolle bei Ihrer Diät

Da sich Ihr Appetit und Ihre Essgewohnheiten während der Therapie erheblich verändern könnten, ist Ihre derzeitige Energiezufuhr möglicherweise unzureichend. Da kommen orale Nahrungsergänzungsmittel (ONS) ins Spiel. Ihr Nährwert ergänzt Ihre Ernährungsbedürfnisse und sie können als Nahrungszusatz verwendet werden.

Manche Produkte können sogar ganze Mahlzeiten ersetzen, wenn Essen schwer fällt.

Die Erfahrung zeigt, dass ONS bei Krebspatienten grundsätzlich dabei helfen, die Energiezufuhr sowie das Körpergewicht zu erhöhen, Änderungen der Zusammensetzung des Körpergewichts herbeizuführen und einige Bereiche der Lebensqualität verbessern.

Während sie Ihren Ernährungszustand festigen, helfen Sie dabei, häufigen negativen Auswirkungen* von Mangelernährung vorzubeugen.

Wenn Sie Interesse an ONS-Produkten haben, werfen Sie bitte einen Blick auf die Produktsortimente Nutricomp® Drink und Remune™. Für die richtige Menge an Ergänzungsmitteln bei Ihrer täglichen Ernährung wenden Sie sich bitte an Ihren Ernährungsberater – ONS wirken am besten, wenn sie Teil einer ganzheitlichen Ernährungsberatung sind.

Weitere Informationen finden Sie auf www.bbraun.com/feedlife



* Literatur: MNI Medical Nutrition Dossier (2018) „Better care through better nutrition: value and effects of medical nutrition. A summary of the evidence base.“ www.medicalnutritionindustry.com

THERAPIEFORMEN
Nach Reber E et al. (2019)

Parenterale Ernährung

Enterale Ernährung

Orale Nahrungsergänzungsmittel

Normale Lebensmittel, angereicherte Lebensmittel, Spezialdiäten, Ernährungsberatung

Literatur: Reber E, Strahm R, Bally L, Schuetz P, Stranga Z. Efficacy and Efficiency of Nutritional Support Teams. J. Clin. Med. 2019, 8(9): 1281.





www.bbraun.com/feedlife



Weitere Rezepte finden Sie auf b.braun.com/feedlife
und auf facebook.com/bbrauninternational