

Ernährung und Sport – während und nach der Erkrankung

› Ernährung

Gesunde Ernährung und eine fachmännische Begleitung mit einer Ernährungstherapie spielen vor und nach einer Operation eine wichtige Rolle. Auch während der Chemo- und Strahlentherapie sowie im Anschluss daran hat die richtige Ernährung eine hohe Bedeutung.

Häufig kommt es bereits vor der Krebsdiagnose bei den Betroffenen zu Gewichtsverlust und Mangelernährung. Auch einen Appetitverlust beklagen viele Patienten. Grund für diesen Gewichtsverlust ist der erhöhte Energieverbrauch des Tumors. Bei einigen Patienten ist die Gewichtsabnahme erheblich. Man spricht dann von einer »Tumorkachexie«.

Je früher bei beginnendem Gewichtsverlust eine Ernährungsberatung einsetzt, desto besser gelingt es, diesen Prozess aufzuhalten, eventuell sogar umzukehren. Dies ist wichtig, damit körpereigene Funktionen erhalten bleiben und Sie die anstrengende Zeit der Operation, Chemo- oder Strahlentherapie besser überstehen.



Gegebenenfalls sollte frühzeitig an den Einsatz von hochkalorischen Getränken gedacht werden. Diese werden von Patienten wegen ihres künstlichen Geschmacks häufig jedoch nicht akzeptiert. In solchen Fällen können geschmacksfreie Flüssignahrung oder Pulver aus Kohlenhydraten und/oder Eiweißen, die unter einfach zuzubereitende Speisen wie z.B. Suppen untergemischt werden, verwendet werden.

Eine wichtige Botschaft ist: Es gibt keine spezielle »Krebsdiät«, die Sie einhalten müssen.

Das Wichtigste ist eine *ausgewogene Ernährung*. Das bedeutet eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten. Gleichzeitig sollte die Ernährung *vitaminreich* sein, also möglichst viel Obst, Gemüse und Salat enthalten. Hierdurch wird sichergestellt, dass neben den Vitaminen auch die wichtigen sekundären Pflanzenstoffe (s. S. 25) in ausreichendem Maße zugeführt werden.

Vollkornprodukte sollten bevorzugt werden. Raffinierte Kohlenhydrate und Zucker sind weniger empfehlenswert, aber auch nicht komplett verboten. Beim Fleisch empfiehlt sich ein moderater Verzehr von hellen Fleischsorten. Rotes Fleisch, insbesondere solches mit hohem Fettanteil, Geräuchertes oder Gepökeltes sollte vermieden werden.

Bei den Fetten sind vor allen Dingen pflanzliche Fette und Fischfett zu bevorzugen. Der Alkoholkonsum sollte ebenfalls begrenzt werden.

Studien zeigen, dass eine streng vegetarische Kost nicht besser ist als eine normale Ernährung, die auch Fleisch und Fisch beinhaltet.

Die Ernährung stellt einen wichtigen Faktor für Ihre Lebensqualität dar. Sie sollte daher mit Genuss verbunden sein. Aus diesem Grund ist es auch gut zu wissen, dass alle Untersuchungen zu speziellen Diäten, angefangen bei der streng vegetarischen Kost, keinen Vorteil für das Überleben bei Krebspatienten gezeigt haben. Wer die oben genannten allgemeinen Regeln einer gesunden Ernährung einhält, tut für sich als Krebspatient das Optimale.

In der besonderen Situation nach einer Operation, während einer Chemotherapie oder Bestrahlung des Bauch- und Beckenraums, muss die Ernährung den Möglichkeiten des Patienten angepasst werden. Ballaststoffreiche, blähende Speisen und Rohkost werden dann häufig nicht vertragen. Schwach gewürzte Speisen, eine schonende Zubereitung, zum Teil auch eine weiche (passierte) Kost, sind hilfreich.

Eine Beratung durch einen auf die Begleitung von Krebspatienten spezialisierten Diätassistenten oder Ernährungswissenschaftler (Ökotrophologen) kann Ihnen hier wertvolle Hilfe leisten.

Für Patienten nach Operationen im Magen-Darm-Bereich gelten zum Teil speziellere



Ernährungsempfehlungen, die mit dem betreuenden Arzt und einer Diätassistentin abgesprochen werden sollten.

Patienten mit Krebserkrankungen werden häufig sogenannte Nahrungsergänzungsmittel angeboten. Diese enthalten Vitamine und zum Teil auch sekundäre Pflanzenstoffe, Spurenelemente, Enzyme etc. Zu diesen Stoffen finden Sie in den folgenden Kapiteln alles Wichtige zusammengestellt – nach dem aktuellen Stand der Forschung.

Grundsätzlich sind für Patienten, die sich gesund ernähren können, Nahrungsergänzungsmittel nicht erforderlich. In den Phasen einer eingeschränkten Nahrungszufuhr sollten Sie Nahrungsergänzungsmittel in Absprache mit dem Onkologen einnehmen, da Wechselwirkungen mit der Therapie auftreten können.

Eine ganz wesentliche Erkenntnis der vergangenen Jahre ist, dass Übergewicht einen Risikofaktor für Krebserkrankungen darstellt. Umgekehrt ist normales Gewicht ein günstiger Faktor. Es besteht deshalb eine enge Verbindung zwischen den beiden Faktoren Ernährung und Sport.

➤ **Bewegung und Sport**

Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig Sport treiben, seltener Krebs bekommen. Aktuelle Forschungs-

ergebnisse zeigen, dass auch für Krebspatienten Bewegung eine ganz wesentliche Funktion hat. Regelmäßige Bewegungsübungen helfen nach Operation oder während Chemotherapie, schneller wieder »fit« zu werden.

Untersuchungen haben zum Beispiel für Darm- und Brustkrebspatienten gezeigt, dass 3- bis 5-mal pro Woche 45 bis 60 Minuten optimal sind. Dies kommt vielen Patienten am Anfang sehr viel vor. Konkret bedeutet dies, unter der Woche 3-mal und am Wochenende ein- bis 2-mal etwas länger Sport zu treiben.



Bewegung während der Therapie führt zu weniger Nebenwirkungen, einer geringeren Erschöpfung und schnelleren Erholung. Dies gilt sogar für Patienten, die eine Hochdosis-Chemotherapie absolvieren müssen.

Auch für die Zeit nach Abschluss der Therapie ist ein regelmäßiges Bewegungsprogramm das Beste, was Sie für sich selbst tun können.