

Ernährung bei Krebs

erstellt am 02.02.2024

Viele Patienten fragen sich bei einer Krebserkrankung, ob sie etwas Besonderes bei der Ernährung beachten müssen. Was ist eigentlich gesund während und nach der Therapie? Kann Ernährung mich schützen? Muss ich meine Ernährung umstellen? Und helfen Krebsdiäten? Oder kann ich den Krebs aushungern? Viele Fragen, auf die das [Webinar](#) Antworten geben will.

Allgemeine Aufgaben und Ziele der Ernährung bei Krebs

Die Hauptziele der Ernährung bei Krebs sind: den Körper ausreichend mit Energie und Nährstoffen zu versorgen, einen Gewichtsverlust/ eine Mangelernährung zu verhindern, Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern. Gerade der Gewichtsverlust ist bei Menschen mit Krebserkrankung häufig ein Zeichen dafür, dass Muskelmasse abgebaut wird.

Wichtig: Eine gesunde und ausgewogene Ernährung kann den Körper stark für die Therapie machen und somit den Therapieerfolg steigern. Ernährung und insbesondere sogenannte Krebsdiäten sind jedoch nicht geeignet, eine Krebserkrankung direkt zu beeinflussen oder zu heilen.

Die wichtigsten Ernährungstipps für Patienten

Durch die Krebserkrankung selber und durch die Krebstherapie kann es zu einer Veränderung der Verträglichkeit von Lebensmitteln kommen. Gerade während der Therapie ist es aber enorm wichtig, dass Sie sich gut und ausgewogen ernähren.

Essen Sie das, was Sie gerade gut vertragen, was Ihnen schmeckt und Ihnen guttut: Ernährung ist Teil der Lebensqualität – Sie versorgt nicht nur den Körper, sondern bedeutet auch Genuss und Gemeinschaft, wenn Sie in Gesellschaft essen. Wenn ein Lebensmittel oder Gericht gerade bei Ihnen kein gutes Gefühl hinterlässt, ist es sinnvoll, es erstmal zur Seite zu schieben und etwas anderes zu probieren. Essen Sie es dennoch, kann es sein, dass Sie eine dauerhafte Abneigung dagegen entwickeln. Manchmal ist es nicht einfach, zu merken, welche Nahrungsmittel Unwohlsein oder Übelkeit und ähnliche Beschwerden auslösen. Um deutlicher zu sehen, was Ihnen gerade guttut und was nicht, können Sie ein kleines Tagebuch erstellen: Schreiben Sie in ein kleines Notizbuch, welches Symptom aufgetreten ist und was Sie gegessen haben. Gibt es Lebensmittel, die Sie einzeln oder in Kombination gerade nicht gut vertragen? Das kann sich immer mal wieder ändern. Probieren Sie am besten mit etwas Abstand das Lebensmittel/die Kombination erneut, vielleicht erstmal kleinere Mengen davon. Wenn Sie diese wieder vertragen, können Sie die Menge langsam steigern.

Wiegen Sie sich regelmäßig und notieren Sie ihr Gewicht: Durch die Dokumentation Ihres Gewichts, können Sie selbst im Blick behalten, wie sich ihr Gewicht entwickelt. In einer Woche werden wahrscheinlich lediglich minimale Unterschiede sichtbar, über einen längeren Zeitraum sehen Sie eine Tendenz, ob Sie ihr Gewicht halten, ab oder zunehmen.

Wichtig: Wenn Ihnen auffällt, dass Sie immer weiter an Gewicht verlieren (selbst wenn es nur wenig ist), dann sagen Sie das bitte Ihrem Behandlungsteam. Eine Mangelernährung wird mit einer schlechteren Prognose in Verbindung gebracht.

Tipps, wie Sie einer Mangelernährung entgegenwirken können, erhalten Sie im Webinar [„Mangelernährung – was kann man dagegen tun?“](#).

Achten Sie auf eine eiweißreiche Ernährung: Der Körper benötigt während einer Krebserkrankung mehr Proteine, da der Stoffwechsel sich umstellt und dadurch ein höherer Bedarf entsteht. Deswegen kommt es häufig zu einem Abbau an Muskelmasse, wenn nicht gegengewirkt wird. Um diesen vorzubeugen, können Sie neben Bewegung mehr eiweißreiche Lebensmittel, wie Fisch, Eier, Milch-/Milchprodukte, Fleisch, Nüsse und Hülsenfrüchte, in Ihre tägliche Ernährung integrieren. Eine gute Möglichkeit, die Eiweißaufnahme zu erhöhen, ist eine Eiweißkomponente jeder Mahlzeit hinzuzufügen (z.B. Frühstück: Eier, Mittagessen: Fleisch, Abendessen: Fisch). Achten Sie aber dabei auf die Verträglichkeit. Besonders Hülsenfrüchte werden aufgrund Ihrer blähenden Wirkung häufig nicht gut vertragen.

Erhöhen Sie die Aufnahme an Omega-3-Fettsäuren: Omega-3-Fettsäuren finden Sie unter anderem in Nüssen, Saaten, Leinöl, Rapsöl oder Walnussöl. Sie sind auch in Fisch enthalten. Omega3-Fettsäuren unterstützen das Immunsystem, können Entzündungen entgegenwirken und die Nerven schützen (z.B. bei platinhaltigen Chemotherapeutika).

Orientieren Sie sich an den 10 Regeln der DGE:

- 1. Lebensmittelvielfalt genießen:** Nutzen Sie verschiedene Öle, essen Sie unterschiedliche Fleisch- und Fischarten, Gemüse, Obst etc. Dadurch versorgen Sie Ihren Körper mit den Nährstoffen, die er braucht.
- 2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“:** 3 Handvoll Gemüse, 2 Handvoll Obst - je bunter, desto besser. Gemüse und Obst enthält viele gesundheitsfördernde Stoffe (Nährstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe).
- 3. Vollkorn wählen:** Vollkornprodukte machen schneller satt und enthalten mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte. Probieren Sie hierbei aus, was Ihnen schmeckt (Vollkornnudeln, Vollkornreis, unterschiedliche Brote von verschiedenen Bäckern).
- 4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen:** Ergänzen Sie Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Eier. Sie liefern gut verfügbares Protein und Vitamine, Mineralstoffe sowie Spurenelemente. Gerade Vitamin B₁₂ ist nur in tierischen Lebensmitteln in nennenswerten Mengen vorhanden und muss bei Verzicht auf tierische Lebensmittel zusätzlich eingenommen werden.
- 5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen:** Führen Sie täglich 10-15 g Öl und 15-30 g Butter oder Margarine zu. Weiterhin können Sie Raps-, Oliven-, Lein-, Soja- oder Walnussöl nutzen. Kokosöl können Sie in Maßen ebenfalls verwenden.
- 6. Zucker und Salz einsparen:** Achten Sie darauf, dass Ihr Verzehr nicht übermäßig ist. In zuckergesüßten Getränken steckt sehr viel Zucker, häufig auch in verarbeiteten Lebensmitteln (z.B. Fruchtquark, Ketchup, Fertigmahlzeiten, Dressings). Salz nehmen Sie ebenfalls besonders über verarbeitete Lebensmittel wie Brot, Käse, Wurst, Fertigprodukte und Fast-Food auf.
- 7. Am besten Wasser trinken:** Es ist sinnvoll Wasser und ungesüßten Tee zu trinken, da zuckergesüßte Getränke viele Kalorien liefern und kaum Nährstoffe enthalten.
- 8. Schonend zubereiten:** Durch schonende Garmethoden, wie beispielsweise Dünsten, bleiben die Nährstoffe erhalten. Gerade bei tierischen Lebensmitteln ist es jedoch wichtig, diese durchzugaren, um Lebensmittelinfektionen zu vermeiden. Allgemein gilt es die Lebensmittel, wenn möglich nicht so heiß und nicht zu lange zu garen. Auch verbrennen oder verkohlen sollten Sie vermeiden. Das liegt daran, dass die braunschwarzen Stellen krebserregende Stoffe enthalten.
- 9. Achtsam essen und genießen:** Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten und essen Sie langsam und bewusst. Das sorgt für mehr Entspannung und Genuss.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben: Im Fall einer Krebserkrankung kann man auf das Gewicht achten so verstehen, dass es wichtig ist, dass Sie darauf achten ob und wie sich ihr Gewicht verändert und es nach Möglichkeit zu halten. Körperliche Aktivität ist wichtig, um die die Muskeln zu schützen und dem Muskelabbau entgegenzuwirken. Sie kann therapieunterstützend wirken.



Was kann ich bei einem Gewichtsverlust tun? Wie kann ich mich energie- und eiweißreich ernähren?

Sie können Zwischenmahlzeiten (vormittags, nachmittags, spätabends) einbauen und dafür sorgen, dass Sie auch unterwegs (z.B. beim Arzttermin) Snacks dabei haben. Sie können beispielsweise Nüsse und Trockenfrüchte bereithalten, belegte Vollkornbrote, Obstteller, Gemüsesticks mit Frischkäse, Müsliriegel und vieles mehr nutzen. Eine weitere Möglichkeit, dem Gewichtsverlust entgegenzuwirken, ist Öl, Butter, Frischkäse oder Sahne in Speisen unterzurühren. Auch Trinknahrung und Eiweißpulver kann in normale Gerichte integriert werden. Zusätzlich können Sie Milchprodukte mit einem höheren Fettgehalt auswählen (Sahnejoghurt, Doppelrahmfrischkäse, etc.).

Wichtig: Bitte achten Sie auch hierbei darauf, dass Sie zuckerreiche und stark verarbeitete Lebensmittel begrenzen. Es ist in Ordnung, wenn Sie auch mal einen Schokoriegel oder ein Stück Kuchen essen, aber die Zwischenmahlzeiten sollten im Großen und Ganzen aus einer Auswahl an gesunden Lebensmitteln bestehen. Wenn Sie genug Energie dafür haben, ist es sinnvoll süße Snacks selbst zu machen. Dann haben Sie in der Hand, was in welchen Mengen darin enthalten ist.

Ist Trinknahrung sinnvoll?

Sie kann bei einem Gewichtsverlust und einer eingeschränkten Ernährung sinnvoll sein. Trinknahrung ist vor allem kurz vor und nach Operationen von großer Bedeutung, wenn die Essensaufnahme eingeschränkt ist. Außerdem kann Sie als Eiweißquelle nach der OP den Körper mit den Bausteinen ausstatten, welche er für die Wundheilung benötigt. Vorteil der Trinknahrung ist, dass sie meist das komplette Nährstoffspektrum enthält. Sie können sie auch zusätzlich zur normalen Ernährung nutzen und täglich 1-2 Flaschen in kleinen Portionen trinken oder in Speisen einrühren. Es ist wichtig sie langsam mit kleinen Schlucken zu trinken, eine Flasche in ca. 15-20 min, da die Nährstoffe sehr konzentriert sind und es besser in kleineren Mengen vertragen wird. Trinknahrung ist häufig auf 60-70°C erhitzbar. Deswegen können Sie beispielsweise die Geschmacksrichtungen „Schoko“, „Cappuccino“ oder auch „Vanille“ in Kaffee oder heiße Schokolade einbinden.

Wichtig: Viele Patienten mögen Trinknahrung, aufgrund des künstlichen Geschmacks, nicht. Wenn das bei Ihnen der Fall ist, können Sie den Geschmack „verdünnen“, indem Sie sie in normale Speisen einrühren. Alternativ können Sie sich auch neutrale Trinknahrung besorgen und diese in Suppen, Joghurt, Kartoffelbrei und weitere Gerichte einzurühren.

Sind Krebsdiäten zu empfehlen?

Es gibt viele Diät-Tipps für Menschen mit Krebserkrankung im Internet, wie beispielsweise die ketogene Diät oder (Intervall-)Fasten. Keine der Studien beweist einen Vorteil dieser Ernährungsbeschränkungen! Krebsdiäten sind nicht nur wissenschaftlich nicht gut untersucht und belegt, sondern auch potenziell gefährlich. Dadurch die Nahrungsaufnahme und Lebensmittelauswahl bei ihnen eingeschränkt ist, erhöht sich die Gefahr einer Mangelernährung. Deswegen werden Krebsdiäten ausdrücklich **nicht** empfohlen.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie im Webinar [Krebsdiäten](#).

Sollte ich Nahrungsergänzungsmittel einnehmen?

Der Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen unterscheidet sich nicht zwischen Gesunden und Menschen mit Krebserkrankung. Deswegen ist eine generelle Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln nicht notwendig und nicht sinnvoll. Wenn ein Mangel durch bestimmte Symptome, Ernährungsformen oder Therapien wahrscheinlich ist, dann sollte ein Bluttest durchgeführt werden. Wenn ein Mangel nachgewiesen wird, dann ist es sinnvoll und wichtig diesen entweder wenn möglich über die Ernährung oder über Nahrungsergänzungsmittel auszugleichen.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie im Webinar [Nahrungsergänzungsmittel](#).

Informationsmaterial

Rezeptideen und was bei bestimmten Einschränkungen oder Symptomen helfen kann, erhalten Sie unter:

<https://www.was-essen-bei-krebs.de/>

Weitere Informationen worauf Sie ernährungstechnisch bei und nach bestimmten Therapien achten können, finden Sie im blauen Ratgeber „Ernährung bei Krebs“:

<https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek/infomaterial-kategorie/die-blauen-ratgeber/>

Auch der Krebsinformationsdienst (DKFZ) stellt wertvolle Informationen zum Thema Ernährung bei Krebs zur Verfügung:

<https://www.krebsinformationsdienst.de/>

Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Ernährung bei Krebs“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).