

- Säurehaltige oder stark gesalzene Speisen wie Zitrusfrüchte, sauer eingelegtes Gemüse/Oliven, Fruchtsäfte, Essig u. a. verstärken häufig Beschwerden.

5. Durchfall

- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr: min. 2 l, bei starken Durchfällen bis 3 l pro Tag.
- Gut geeignet sind isotone Lösungen, z. B. Elotrans® oder eine selbthergestellte WHO-Lösung: 1 l Wasser oder Tee, 7 TL (Trauben-) Zucker, 1 TL Salz, ½ TL Backpulver.
- Suppen (unter Zugabe von etwas Zucker) gleichen zusätzlich Ihre Flüssigkeitsverluste aus.
- Vermeiden Sie zuckerfreie Kaugummis oder Bonbons und große Mengen Fruchtsaft.

6. Übelkeit und Erbrechen

- Vermeiden Sie starke Essengerüche und lüften Sie stets gut
- Unter Umständen werden kalte und geschmacksneutrale Gerichte (z. B. trockenes Gebäck) besser toleriert als warme bzw. geruchsintensive Speisen.

7. Blähungen

- Kohl, Zwiebeln oder Hülsenfrüchte, aber auch das Kauen von Kaugummi/Bonbons können Beschwerden verstärken.
- Tee oder Gewürze aus Fenchel, Kümmel, Anis oder Petersilie können Ihre Beschwerden lindern.

Ausführliche Informationen oder Antworten auf Ihre Fragen erhalten Sie von unserem Ernährungsteam. Sprechen Sie gerne Ihren Arzt/Pflegekraft auf eine Ernährungsberatung an.



Bildnachweis: alle Abbildungen aus Wikicommons. Autoren: Olearys, BASFPlantScience, Consell Comarcal del Baix Empordà, David Benbennick, GeShaFish, Gpics, LittleGun 1, Marianne Casamance, Moonsun1981, Poyraz 72, Rosino, Stefan Kühn, Peggy Greb, Dan Molter, ChiemseeMan, Verband der deutschen Fruchtsaft Industrie eV, National Cancer Institute USA, Oliverkeenan, ALPMA Alpenland Maschinenbau GmbH, Davide, Gryffindor Gunnar Creutz, Jonathan McIntosh, Knud Winkelmann, Lotus Head from pixelpusher, Meanos, Nithyasrm, NmiPortal, Priwo, Silar, SKopp, Takkk, USEPA Environmental-Protection-Agency, Wesoso



Klinikum rechts der Isar
Technische Universität München
Klinik und Poliklinik für Innere Medizin II



Essen und Trinken bei Krebserkrankungen



Die Diagnose Krebs ist eine einschneidende und lebensverändernde Diagnose für Betroffene und Angehörige. Nicht selten schlägt diese Diagnose förmlich auf den Magen. Eine Krebserkrankung geht häufig mit einem reduzierten Appetit und (unerwünschten) Gewichtsverlust einher.

Für die Therapie und um Ihre Genesung zu unterstützen, benötigen Sie nun besonders viel Kraft und Energie, weshalb Sie nicht abnehmen sollten.

Ein stabiles Gewicht fördert Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit nachweislich.

Krebsdiäten oder Verzicht auf bestimmte Lebensmittel (Zucker, Fleisch u. a.) bringen keinen Vorteil, im Gegenteil, der meist damit einhergehende Gewichtsverlust ist dringend zu vermeiden.

Ihr Körper benötigt auch während der Therapie ausreichend Nährstoffe. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich nichts verbieten oder bestimmte Lebensmittel meiden! Achten Sie auf eine ausgewogene Lebensmittelauswahl.



1. Gewichtsverlust Gewichtsveränderungen

Eine häufige Nebenwirkung einer Krebserkrankung ist ein Gewichtsverlust. Auch wenn Sie sich möglicherweise über ein paar Kilo weniger freuen, ist von einer Gewichtsabnahme während der Krebstherapie abzuraten. Ein stabiles Gewicht lindert die Nebenwirkungen einer Therapie (z. B. Chemo- oder Strahlentherapie), steigert Ihre Lebensqualität und Leistungsfähigkeit.

Kontrollieren Sie regelmäßig Ihr Gewicht und halten Sie es. Um Nebenwirkungen zu vermeiden, können Ihnen folgende Tipps helfen:

- Essen Sie 5-6 Mahlzeiten pro Tag.
- Bevorzugen Sie energiereiche Lebensmittel: Milchprodukte in Vollfettstufe: Joghurt 10 % Fett, Käse min. 45 % F. i. Tr.
- Verfeinern Sie Ihre Speisen stets mit Sahne, Butter oder Ölen.
- Legen Sie zur Entlastung einen Vorrat aus schnell verfügbaren Snacks und Gerichten an: Pudding, Breie, Fertigsuppen, Tiefkühlgerichte (selbst hergestellt oder bereits fertig).
- Genießen Sie Ihr Essen in angenehmer Atmosphäre.
- Von Ihrem Arzt können hochkalorische Trinknahrungen verordnet werden. Zur geschmacklichen Vielfalt mixen Sie diese mit Eis, Naturjoghurt, Eiswürfeln, Obst. Verfeinern Sie damit Gerichte wie Desserts, neutrale Varianten verfeinern Suppen oder Saucen.

2. Appetitlosigkeit

Appetitlosigkeit, die mit einer Abneigung gegen (bestimmte) Lebensmittel und Gerichte einhergeht, ist eine häufige Nebenwirkung von Krebserkrankungen oder Chemotherapie.

- Versuchen Sie dennoch regelmäßig (alle 2-3 Stunden) zu essen.
- Flüssige oder breiige Gerichte wie Suppen, Joghurt, Breie werden häufig besser toleriert.
- Nehmen Sie sich Zeit dafür und richten Ihre Mahlzeiten appetitlich an.
- Gelegentlich hilft das Essen mit Ablenkung, z. B. vor dem Fernseher.

3. Geschmacksveränderungen

- Spülen Sie vor jedem Essen den Mund mit 1 TL Natron in 200 ml Wasser gelöst aus.
- Bittere Getränke wie Bitter Lemon, Tonic, Wasser mit Zitrone oder Bonbons können helfen.
- Bei metallischem Geschmack Plastikbesteck verwenden, evtl. Fleisch durch andere Proteinquellen wie Fisch, Ei und Milchprodukte ersetzen.

4. Entzündungen im Mundbereich/Mucositis

- Bevorzugen Sie weiche Lebensmittel, die Ihre empfindliche Schleimhaut schonen: Toastbrot ungetoastet, Suppen, Breie, Quarkspeisen, Rührei, Banane.
- Vermeiden Sie harte Lebensmittel wie hartkantiges Brot/Brötchen, Knäckebrot oder Rohkost.