

ERNÄHRUNG UND KREBS

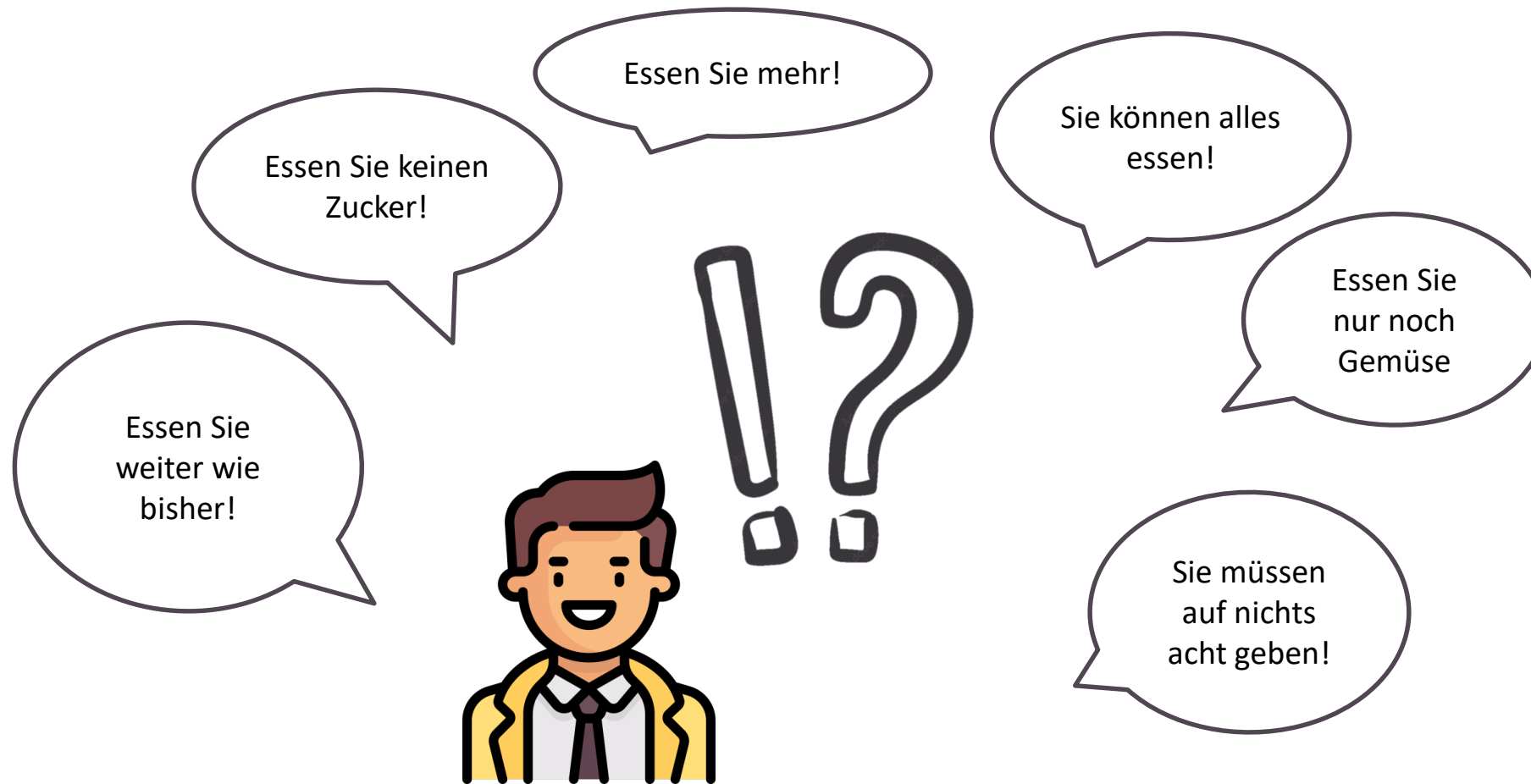
Was ändert sich jetzt für mich?

Barbara Scheerer

München, 20.04.2024, 11:30 Uhr



WIE ERNÄHRE ICH MICH JETZT RICHTIG?



EMPFEHLUNGEN FÜR PRÄVENTION UND THERAPIE UNTERSCHIEDEN SICH!



➔ **Patientenwunsch steht im Vordergrund**

WAS KANN ERNÄHRUNG “LEISTEN”, WAS KANN SIE NICHT?



Reduktion von krankheitsspezifischen Nebenwirkungen



Körpergewichtsmanagement



Verbesserung/Erhaltung von Lebensqualität und Funktionalität



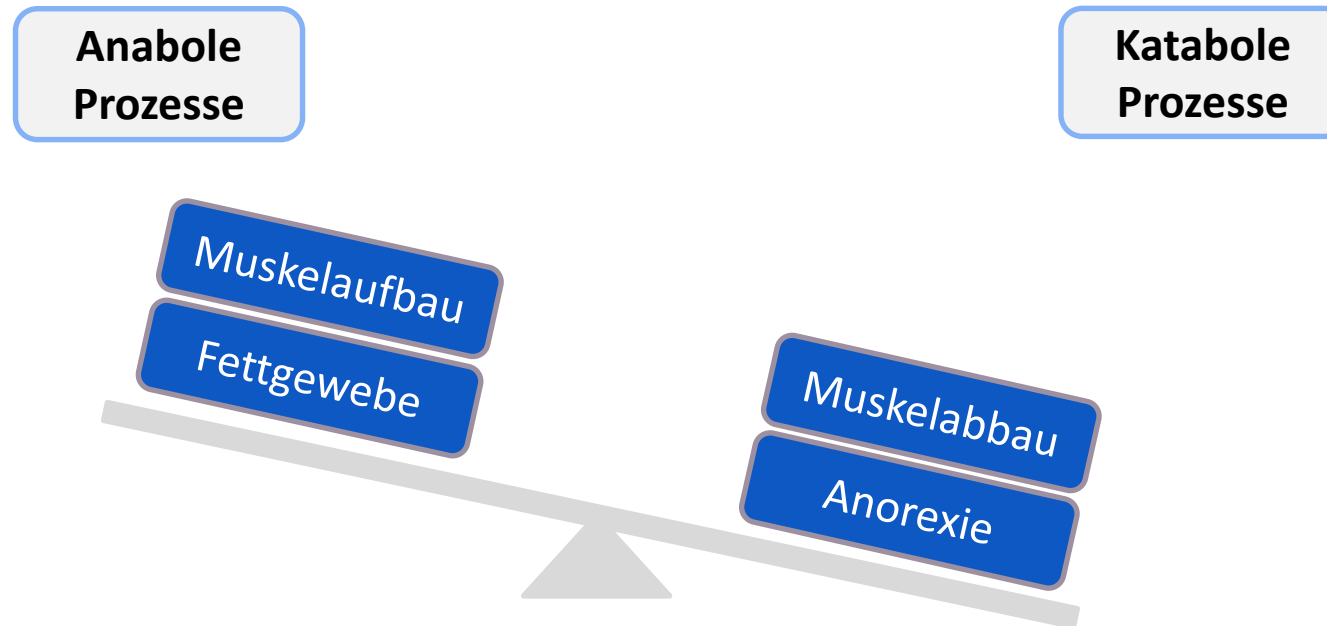
Verhinderung oder Heilung der Erkrankung



Krebsdiät

STOFFWECHSELVERÄNDERUNG

Mit Einfluss auf Appetit und Körpergewicht



STOFFWECHSELVERÄNDERUNG



Protein

- Verlust von Muskelmasse - Störung der Proteinsynthese



Fett

- Forcierung der Fettverbrennung
- Nichteiweißkalorien vermehrt aus Fett gewonnen
- Verlust von Fettspeichern



Kohlenhydrate

- schlechtere Verwertung von Kohlenhydraten
- schlechtere Glukoseaufnahme in peripheres Gewebe

BEDARF WÄHREND DER ERKRANKUNG

Bedarfsgerechte Zufuhr



Energie: 25 – 30 kcal / kg Körpergewicht



Eiweiß: 15 % (1,2 – 1,5 g /kg Körpergewicht)



Fett: > 35 Energie %





Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente: bedarfsdeckend


EIWEIßZUFUHR

Bedarfsgerechte Zufuhr bei 70 kg Körpergewicht (1750-2100 Kcal)

Gesunde Person: 0,8 kg/KG/D = 56 g:

100 g Joghurt = 4 g Eiweiß 

+ 150 g Quark = 18 g Eiweiß 


+ 150 g Fleisch = 35 g Eiweiß 

= 57 g

Während der Erkrankung: 1,2-1,5 kg/KG/D = 84-105 g:

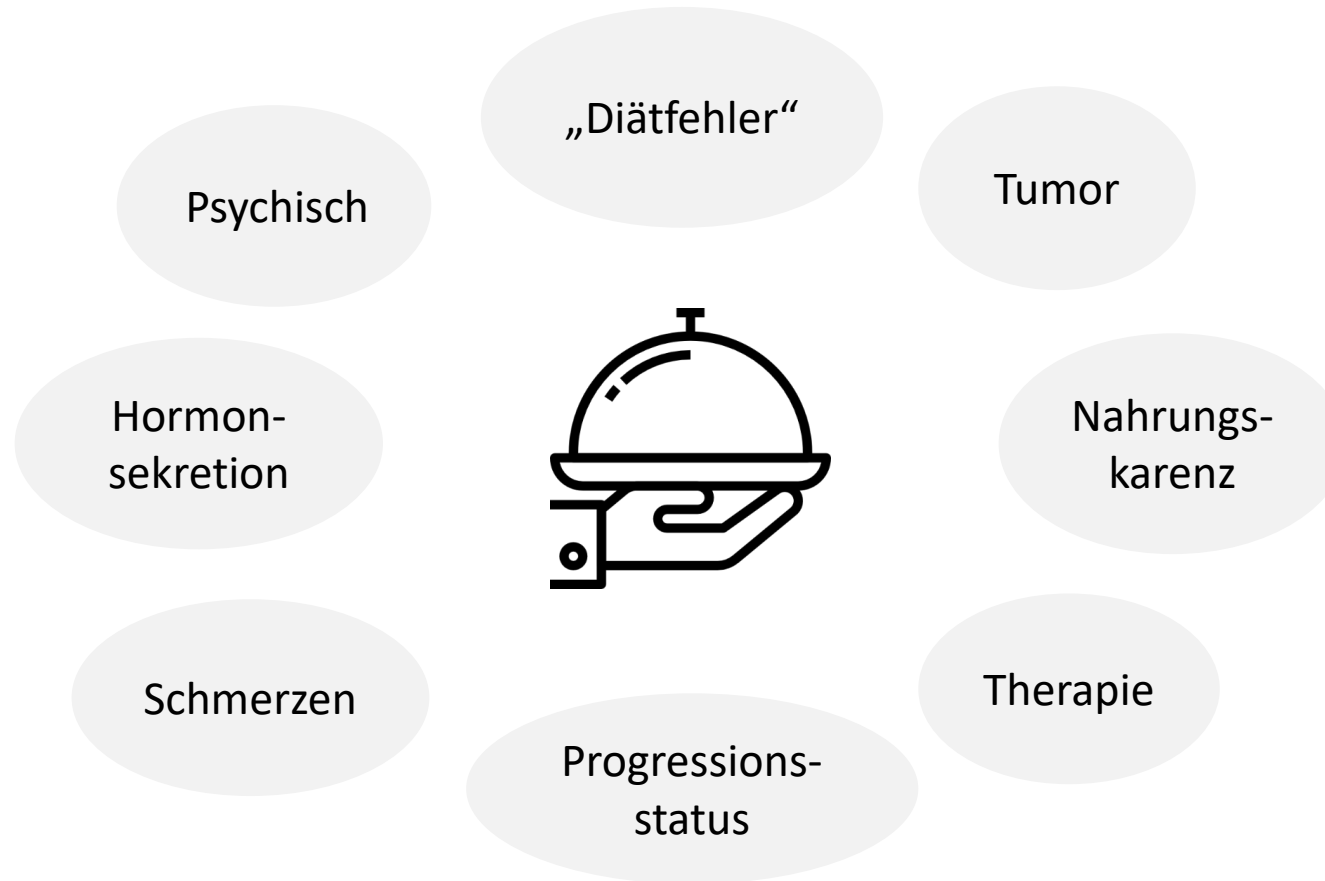
400 g Joghurt = 16 g Eiweiß 

+ 300 g Quark = 36 g Eiweiß 

+ 200 g Fleisch = 42 g Eiweiß 

= 94 g

EINFLUSSFAKTOREN AUF DIE ERNÄHRUNG



➔ Individuelle, an Ihre Bedürfnisse angepasste Ernährungstherapie

MÖGLICHE AUSPRÄGUNGEN VON ERNÄHRUNGSPROBLEMEN



Appetitlosigkeit



Übelkeit, Erbrechen



Durchfall, Verstopfung



Völlegefühl, Blähungen



Kau – und Schluckbeschwerden

NEBENWIRKUNGSMANAGEMENT



Appetitlosigkeit



- Bewegung an der frischen Luft
- Mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag
- Kalte, geruchsarme Speisen
- Ernährungstagebuch
- Hochkalorische Lebensmittel und Getränke
- Appetitanregende Kräuter, Gewürze und Tees
- Medien lenken während des Essens ab



- Starke Essensgerüche
- mangelnde Frischluft

NEBENWIRKUNGSMANAGEMENT



Übelkeit / Erbrechen



- Viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt
- Zeit nehmen zum Essen und Trinken
- Trockene Lebensmittel (z.B. Salzcracker, Zwieback)
- Leicht verdauliche, milde Speisen mit wenig Eigengeschmack und –geruch
- Erfrischende Lebensmitteln wie Wassereis oder Zitronensorbet
- Ingwer und Ingwerprodukte
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr



- Fettige, blähende und sehr würzige Speisen

NEBENWIRKUNGSMANAGEMENT



Durchfall



- Ausreichende zusätzliche Trinkmenge
- Fenchel-, Kamillen- oder schwarzer Tee
- isotonische Getränke („WHO-Lösung“)
- Pektinreiche Lebensmittel
- Trockene Lebensmittel
- Reis- oder Haferschleim



- Scharfe und fetthaltige Gerichte
- Limonade, unverdünnte Fruchtsäfte
- Getränke und Lebensmittel mit Zuckeraustauschstoffen
- Alkohol und Koffein

NEBENWIRKUNGSMANAGEMENT



Blähungen, Völlegefühl



- Kümmel, Fenchel, Anis, Kamillenblüten, Melisse, Brennnessel als Gewürze, Tees oder Öle
- In Ruhe essen und gründlich kauen
- Mehrere kleine Mahlzeiten
- Täglich Joghurt, Kefir oder Buttermilch
- Heidelbeeren und Preiselbeeren, auch als Saft



- Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Kohlgemüse, Spargel, Sellerie und Paprika
- Grobe Vollkornprodukte und frisches Brot
- Frisches Obst, Birnen und Rhabarber
- Kohlensäurehaltige Getränke und Zuckeraustauschstoffe

NEBENWIRKUNGSMANAGEMENT



Kau – und Schluckbeschwerden / Mundschleimhautentzündung



- Weiche und pürierte Speisen
- Reizarme, mild gewürzte Speisen
- Speisen mit Butter, Öl, Sahne oder Creme fraiche
- Abgekühlte, kalte und gefrorene Speisen & Getränke
- Hilfsmittel wie Strohhalm, spezielle Trinkbecher



- Scharfkantige, trockene und bröselige Lebensmittel
- Kohlensäurehaltige Getränke
- Säurehaltige Lebensmittel und scharfe Gewürze

MÖGLICHE AUSPRÄGUNGEN VON ERNÄHRUNGSPROBLEMEN



Appetitlosigkeit



Übelkeit, Erbrechen



Durchfall, Verstopfung



Völlegefühl, Blähungen



Kau – und Schluckbeschwerden

 **Gewichtsverlust / Mangelernährung**

GEWICHTSMANAGEMENT



Definition Mangelernährung

Ca. 50 % der Krebspatienten sind mangelernährt ¹

- Body-Mass-Index (BMI) unter 18,5 kg/m² ODER
- ungewollter Gewichtsverlust von mehr als zehn Prozent in den letzten drei bis sechs Monaten ODER
- BMI unter 20 kg/m² und unbeabsichtigter Gewichtsverlust von mehr als fünf Prozent in den letzten drei bis sechs Monaten

¹ Kriterien für Mangelernährung laut DGEM

GEWICHTSMANAGEMENT



Problem Mangelernährung

- Schlechtere Wirkung der Therapie
- Mehr Nebenwirkungen
- Geschwächtes Immunsystem
- Mehr Infekte
- Schlechtere Wundheilung
- Längere und häufigere Krankenhausaufenthalte
- Muskelabbau, reduzierte Leistungsfähigkeit
- Verminderte Lebensqualität
- Schlechtere Prognose

GEWICHTSMANAGEMENT



Möglichkeiten zur Energieanreicherung

- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen
- Zwischen den Mahlzeiten trinken
- Energiereiche Lebensmittel auswählen
- Gerichte mit Öl, Sahne, Butter anreichern
- Energiereiche Snacks wie Nüsse, Pudding, Trockenobst, Avocado, Nüsse oder Oliven
- Nuss-Nougat-Aufstrich, Mandelmus, Erdnussbutter
- Kalorienhaltige Getränke, z.B. Milchshakes, Kakao, Smoothies, Fruchtsäfte oder Nährbier

GEWICHTSMANAGEMENT



Mangelernährung

Stufenschema der Ernährungstherapien		
nach Valentini et al. (2013) © Krebsinformationsdienst, DKFZ		
Stufe	Ernährungsform	
1	Normalkost, ggf. angereicherte Speisen	
2	Normalkost + angereicherte Ergänzungs- oder Trinknahrung	
3	Mix aus Normalkost, Trinknahrung und enteraler / parenteraler Ernährung	
4	vollständige Ernährung über Magensonde (enterale Ernährung)	
5 / 6	Mix aus enteraler und parenteraler Ernährung	
7	vollständige Ernährung über Nährstoffinfusionen (parenterale Ernährung)	

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL



Einnahme wird grundsätzlich nicht empfohlen

- Genügen oft gesundheitlichen Standards nicht
- Dürfen vom Hersteller nicht mit Heilungsversprechen beworben werden
- Kein Nachweis der Wirksamkeit oder Sicherheit erforderlich
- Keine Regelung für Aminosäuren, Fettsäuren, Pflanzen- und Kräuterextrakte
- Tatsächliche Mengen an Inhaltsstoffen können bis zu +45-50% bzw. -20% von Angaben abweichen
- Verbindliche Regelungen zu Höchstmengen gibt es nicht – nur Höchstmengenvorschläge des BFR

ZUSAMMENFASSUNG



Ernährung während der Erkrankung

- 1 Es gibt keine Anti-Krebsdiäten, Vorsicht bei Heilversprechen
- 2 Nahrungsergänzungsmittel werden nicht pauschal
- 3 Es gibt kein "Schema F"
- 4 Empfehlungen sind abhängig vom Zeitraum
- 5 Unter Therapie auf ausreichende Versorgung achten

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND DOWNLOADS



- <https://www.was-essen-bei-krebs.de/was-essen-bei/beschwerden/>
- <https://www.stiftung-perspektiven.de/Wissensportal/>
- <https://www.krebsinformationsdienst.de/>
- https://www.dgem.de/sites/default/files/PDFs/Leitlinien/S3-Leitlinien/073-006I_S3_Klin_Ern%C3%A4hrung_in_der_Onkologie_2015-10.pdf
- <https://www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/herbs/search>
- <https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/informationen/rechtliches>

ERNÄHRUNGSBERATUNG



Wie finde ich eine qualifizierte Ernährungsberatung?

❖ **staatlich anerkannte Diätassistenten**

Eigenverantwortliche Durchführung ernährungstherapeutischer Maßnahmen

❖ **Oecotrophologen/Ernährungswissenschaftler**

Durchführen ernährungstherapeutischer Maßnahmen unter ärztlicher Delegation

- Berufsverband der Oecotrophologen (VDOe)
- Deutsche Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater (QUETHEB e. V.)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
- Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V. (VDD)
- Verband für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED)
- Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner e.V. (BDEM)

ERNÄHRUNGSBERATUNG



Wie bekomme ich eine Ernährungsberatung?

Antrag | wichtige Informationen für die Beratung

Diagnose(n) | Verdachtsdiagnose(n)

Ärztliche Notwendigkeit der Ernährungsberatung

Kurative (operativ, systemisch, strahlentherapeutische Intervention nach Absprache mit dem behandelnden Arzt) oder palliative (symptomatische) Ernährungsberatung

Ernährungsberatung durch Ernährungswissenschaftler*in ist notwendig.

Diagnose(n) | Verdachtsdiagnose(n)

Informationen und Vorgehensweise zur Verordnung und Inanspruchnahme einer Ernährungstherapie

ARZTIN | ARZT:

- Verordnung ist extrabürokratisch
- Übergabe der vollständig ausgefüllten Verordnung an Patient*in
- Neuwendigkeitsbescheinigung an Patient*in
- ggf. zusätzlich Kopien Laborparаметer, der Medikation und Befundberichte

VERSICHERTE | VERSICHERTER:

- Kontaktaufnahme mit Krankenversicherung und/oder Diätassistent*in oder qualifizierter*in Ernährungswissenschaftler*in
- Klärung der Finanzierung bzw. Bezeichnung der verordneten Ernährungstherapie
- Maßnahme (ggf. Kostentransparenz) von Diätassistent*in, Ernährungswissenschaftler*in oder Ernährungsberater*in
- Vor Inanspruchnahme für Krankenversicherung notwendig
- Terminvereinbarung zur Durchführung der verordneten Maßnahme

Stand: Januar 2021

www.vcb.de
www.queheeb.de
www.dge.de
www.ved.de

FRAGEN?

