



ERNÄHRUNG BEI KREBS



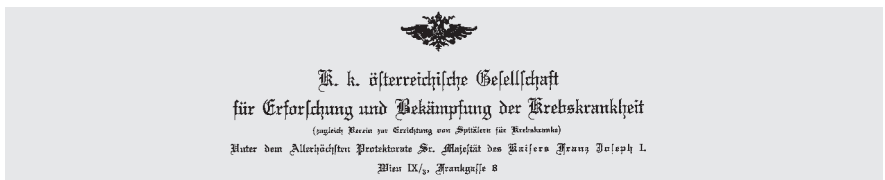
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SEIT 1910

Österreichische Krebshilfe – seit 1910

„Die Not unserer Krebskranken wird immer größer, wir müssen etwas tun, um sie zu lindern. Könnten wir nicht zusammenkommen, um darüber zu sprechen?“

Diese Zeilen schrieb Hofrat Prof. Dr. Julius Hochenegg an seinen Kollegen Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg. Es war ein trüber Novembertag im Jahr 1909 gewesen und Prof. Hochenegg hatte wie so oft eine Krebspatientin daheim besucht und die Not, die er dort sah, hatte ihn tief betroffen gemacht.

Infolgedessen gründeten am 20.12.1910 die Ärzte Prof. Dr. Julius Hochenegg, Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg, Hofrat Prof. Dr. Richard Paltauf, Prof. Dr. Alexander Fraenkel, Prim. Doz. Dr. Ludwig Teleky und Dr. Josef Winter die heutige Österreichische Krebshilfe.



Damals wie heute ist es eine der Hauptaufgaben der Österreichischen Krebshilfe, Patienten und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Rund 100 kompetente Berater stehen Patienten und Angehörigen in ca. 60 Krebshilfe-Beratungsstellen mit einem umfangreichen Beratungs- und Betreuungsangebot zur Verfügung.

Darüber hinaus tragen Erkenntnisse aus den von der Österreichischen Krebshilfe finanzierten Forschungsprojekten dazu bei, den Kampf gegen Krebs im Bereich Diagnose und Therapie erfolgreicher zu machen.

Die Österreichische Krebshilfe finanziert sich zum großen Teil durch private Spenden, deren ordnungsgemäße und verantwortungsvolle Verwendung von unabhängigen Wirtschaftsprüfern jährlich bestätigt wird. Die Krebshilfe ist stolzer Träger des Österreichischen Spendengütesiegels.



Ein Wort zur Einleitung



*Prim. Univ.-Prof. Dr.
Paul SEVELDA
Präsident der Österreichischen
Krebshilfe, Leiter der Abteilung
für Gynäkologie und Geburts-
hilfe, Krankenhaus Hietzing,
Wien*

Die Diagnose Krebs stellt jeden Menschen vor eine völlig veränderte Lebenssituation. Emotionale Faktoren wie Angst, Unsicherheit und Depression sind verständlich. Viele Patienten stellen sich oft die Frage, was sie essen können / dürfen. Bei anderen ist das Bedürfnis nach Nahrung auf ein Minimum reduziert. Es gibt zwar keine spezielle „Krebsdiät“, aber sehr wohl ernährungstechnische Maßnahmen und Empfehlungen, die wir Ihnen in der vorliegenden Broschüre vorstellen wollen. Ebenso wie Anregungen und Tipps, wie Nebenwirkungen und Begleitscheinungen bei einer Krebserkrankung durch Essgewohnheiten verändert werden können. Bitte sprechen Sie auch Ihre behandelnden Ärzte auf alle Fragen und Probleme rund um das Thema Ernährung an. Selbstverständlich erhalten Sie auch in der Krebshilfe-Beratungsstelle in Ihrer Nähe kostenlose Beratung und Hilfe (s. Seite 48).



*Univ.-Prof. Dr.
Karl-Heinz WÄGNER
Präsident der Österreichischen
Gesellschaft für Ernährung
Department für Ernährungs-
wissenschaften, Universität
Wien*

Die Diagnose „Krebs“ stellt Betroffene vor eine tief greifende Herausforderung für die eigene Lebensplanung aber auch das familiäre Umfeld. Die Ernährung und der generelle Lebensstil spielen dabei eine wichtige Rolle. Eine allgemeine Ernährungsempfehlung für die Diagnose Krebs gibt es nicht, denn die Ernährung muss an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Eine Krebstherapie bringt zahlreiche Nebenwirkungen mit sich, die sich auch auf das Essverhalten und die Nahrungsmittelzufuhr auswirken. Die Qualität der Ernährung und der zugeführten Nährstoffe und somit ein adäquater Ernährungszustand kann allerdings therapieunterstützend sein. Wichtig ist dabei sich nicht in einseitige „Ernährungstherapien“ oder Krebsdiäten zu verirren, da diese meist gegenteilige Effekte haben (s. Seite 34). Mit der vorliegenden Broschüre soll eine gute Informationsbasis gegeben werden um Betroffene und ihr Umfeld in ernährungsspezifischen Fragen zu unterstützen.

Aus dem Inhalt

Ernährung bei Krebs	5
Nebenwirkungen bewältigen	7
Übelkeit und Erbrechen	8
Mangelnder Appetit	10
Veränderung des Geschmacksinns	12
Mundschleimhautentzündungen	13
Trockene Mundschleimhaut	15
Gewichtsveränderungen	16
Blähungen	18
Völlegefühl und Sodbrennen	19
Darmträgheit und Verstopfung	20
Durchfall	21
Erschöpfungssyndrom	22
Infekte und Abwehrschwäche	23
Verlust an Knochenmasse	24
Ernährungstipps bei Krebserkrankungen	25
Brust- und Prostatakrebs	25
Operation an Magen-, Darm- und Bauchspeicheldrüse	27
Operation der Harnblase	32
Achtung vor „Krebsdiäten“	34
Ernährungstherapie	36
Trinknahrung	37
Sondenernährung	37
Parenterale Ernährung	38
Leben mit der Diagnose Krebs	39
Komplementäre Maßnahmen / Alternative Methoden	40
Rat und Hilfe bei der Krebshilfe	42
Finanzielle Hilfe durch die Krebshilfe	46
Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe	48

Ernährung bei Krebs

Essen und Trinken ist ein wesentlicher Bestandteil der Leistungsfähigkeit von Geist und Körper und hat damit enormen Einfluss auf die Gesundheit. Für viele Menschen ist die Nahrungsaufnahme ein Ausdruck von Wohlbefinden und Lebensqualität.

Die sogenannte **Gesunde Ernährung** ist aber auch ein wichtiger Faktor bei der **Krebsprävention**. Zahlreiche Bestandteile von Obst, Gemüse und Getreide wie z. B. besonders auch sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe haben sich im Experiment als wirksame Mittel zur Unterdrückung der Krebsentstehung bewährt.

Die Entstehung einer Krebserkrankung beim Menschen ist allerdings viel komplexer, sodass das Einhalten von speziellen Ernährungsempfehlungen nur eine Möglichkeit ist, das persönliche Krebsrisiko zu beeinflussen.

Ernährung hat aber auch eine besondere **Bedeutung bei Krebspatienten**. Sehr oft wollen sie selbst etwas beitragen, eine aktive Rolle übernehmen, damit es ihnen bei der Bewältigung der Erkrankung besser geht.

Auch die Nebenwirkungen von Krebstherapien nehmen Einfluss auf die Nahrungsaufnahme und damit auf den Ernährungszustand. Bestimmte Speisen werden nicht mehr vertragen und Appetit-Verlust bis hin zum Ekel vor gewissen Speisen können die Nahrungsaufnahme reduzieren. So kann es zu ungewolltem Gewichtsverlust bis hin zur Mangelernährung kommen.

Wenn sich alles auf den Magen schlägt ...

Eine Ernährung, die der jeweiligen Situation bzw. den Nebenwirkungen der Therapie angepasst/entsprechend ist (bedarfsgerechtes Essen und Trinken) kann wesentlich zur Verbesserung von Lebensqualität d.h. Lebensfreude und Fitness beitragen.

Wichtig ist es, auf einen **guten Ernährungszustand** zu achten und Gewichtsverlust zu vermeiden, damit keine Mangelernährung entsteht.

Prinzipiell müssen Krebspatienten keine spezielle Diät einhalten.



Umfangreiche Informationen über eine ausgewogene Ernährung sowie spezielle Ernährungsempfehlungen gibt Ihnen die kostenlose Krebshilfse-Broschüre „Gesunde Ernährung“.

Ernährungsumstellung bei Krebs?

„Müssen Krebspatienten ihre Ernährung umstellen?“ ist eine häufig gestellte Frage. Eine allgemeingültige Antwort darauf gibt es zwar nicht, aber zur Orientierung gilt folgendes:

Liegen keine speziellen Ernährungsprobleme im Zusammenhang mit der Erkrankung oder als Therapiefolge vor, so gelten auch für Patienten die allgemeinen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung. Lesen Sie dazu mehr in der gleichnamigen Broschüre der Österreichischen Krebshilfe!

Ist der tägliche Speiseplan entsprechend ausgewogen, ist es nicht nötig, in der Familie für den Erkrankten extra zu kochen.

Im Laufe der Krebsbehandlung treten jedoch manchmal **Nebenwirkungen** auf, die besondere Aufmerksamkeit bezüglich der Ernährung verlangen. Beispielsweise nach Operationen im Verdauungstrakt, im Zuge einer Chemo- oder Strahlentherapie.

In dieser Broschüre finden Sie wertvolle Informationen, wie Sie diese Nebenwirkungen mit einfachen Mitteln besser bewältigen können.

Fragen Sie dazu auch Ihren Arzt bzw. die Diätologinnen der Krebshilfe-Beratungsstelle in Ihrer Nähe.

Nebenwirkungen bewältigen

Krebstherapien bringen leider auch immer wieder Nebenwirkungen mit sich. Diese sind meist dadurch bedingt, dass Chemo- und Strahlentherapie nicht nur Krebszellen, sondern auch sich teilende gesunde Körperzellen treffen. Andere Therapien wie zum Beispiel die Hormontherapie beeinträchtigen das Wachstum von Krebszellen aber auch funktionierende Regelkreise wodurch z. B. Beschwerden wie beim Wechsel auftreten.

Nebenwirkungen treten nicht bei jedem Patienten auf und sind auch in ihrer Stärke individuell unterschiedlich ausgeprägt.

Diese können akut, d. h. sofort mit Therapiebeginn einsetzen wie z. B. Übelkeit, Erbrechen oder als Spätwirkung der Therapie z. B. Haarverlust auftreten. In Abhängigkeit vom Wirkmechanismus der Chemotherapie werden auch Nebenwirkungen an Organen wie Herz, Niere, Harnblase und Nervensystem festgestellt.

Zu den häufigsten, die Lebensqualität akut beeinträchtigenden Nebenwirkungen gehören Übelkeit und Erbrechen sowie Müdigkeit und Erschöpfung, aber auch Appetitlosigkeit und Entzündungen der Mundschleimhaut. Gerade bei diesen Therapienebenwirkungen kann durch **richtige, der Situation angepasste Ernährung** viel für Ihr Wohlbefinden erreicht werden.

Im Folgenden haben wir Ihnen die häufigsten Nebenwirkungen und mögliche Maßnahmen dagegen bzw. Ernährungstipps für diese Situationen zusammengestellt. In der Krebshilfe Beratungsstelle in Ihrer Nähe (s. S. 48) erhalten Sie darüber hinaus noch weitere Unterstützung.

Wenn Sie an Nebenwirkungen leiden, informieren Sie Ihren Arzt. In sehr vielen Fällen kann heute schon Abhilfe geschaffen werden.



Lesen Sie mehr über die Wirkungsweise der verschiedenen Krebstherapien in der Broschüre „Therapien bei Krebs“. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.

**zytostatisch,
Zytostatika:**

Zyto = Zelle
Stase = Hemmung

Übelkeit und Erbrechen

Übelkeit und Erbrechen sind Schutzreflexe des Körpers, die dazu dienen, vor der Aufnahme von Giftstoffen zu schützen.

Antiemetika:
Medikamente, die das Erbrechen stillen oder mindern können.

Übelkeit und Erbrechen sind die häufigsten, massiv die Lebensqualität beeinträchtigenden Nebenwirkungen von Krebstherapien.

Die Ursachen können vielfältig sein, aber prinzipiell wird durch Reizung bzw. durch Schädigung der Zellen des Magen-Darm-Traktes ein Gewebshormon (Serotonin) freigesetzt, wonach Signale an das Brechzentrum im Gehirn weitergeleitet werden. Anschließend wird diese Reaktion eingeleitet und kann sich als akute (innerhalb von 24 Stunden) bzw. verzögerte (nach > 24 Stunden auftretende) Nebenwirkung manifestieren.

Mittlerweile wurden spezielle Medikamente – **Antiemetika** – entwickelt, die diese Beschwerden mildern und in mehrere der verschiedenen Auslöse-Mechanismen eingreifen.

Ihr Arzt kann aufgrund Ihrer Beschwerden die richtige Therapie bereits vor der Zytostatikagabe erfolgreich anwenden. **Sprechen Sie daher so früh wie möglich mit Ihrem Arzt über auftretende Beschwerden!** Auch Ernährungsmaßnahmen können wesentlich zur Linderung von Übelkeit und Erbrechen beitragen.

Tipps gegen Übelkeit und Erbrechen:

- ☞ Nehmen Sie **am Morgen** der Chemotherapie nur eine **kleine Mahlzeit** zu sich. Durch die Chemotherapie kann es zu verlangsamer Magenentleerung kommen; bei vollem Magen kommt es leichter zu Übelkeit und Erbrechen.
- ☞ Meist hält der „flaue“ Zustand 3–4 Tage an. Diese Tage mit nur kleinen Essensmengen hält der Körper gut aus; wichtig ist aber eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr**.
- ☞ **Legen Sie sich nach dem Essen möglichst nicht flach hin.**
- ☞ **Atmen Sie tief** und langsam, wenn Sie Übelkeit verspüren.
- ☞ Meiden Sie **Gerüche**, die Sie als unangenehm empfinden, wie Kochdunst, Zigarettenrauch oder Parfums.
- ☞ Tragen Sie nur **locker passende Kleidungsstücke**.
- ☞ Unternehmen Sie möglichst **viele Spaziergänge** und halten Sie sich häufig im Freien auf.

Geruchsarme Lebensmittel sind Reis, Kartoffeln, Püree, Nudeln, Knödel, Brot, Gebäck, Milch u. Milchprodukte

Ernährungsempfehlungen:

- Essen Sie **langsam, kauen Sie gut**.
- Legen Sie eine **Teepause** mit z. B. Kräuter-, Schwarz-, Pfefferminz-, Käsepappel-, Ingwer- oder Kamillentee kombiniert mit Zwieback oder getoastetem Weißbrot ein.
- Nicht selten werden in der ersten Phase nach Chemotherapie **kühle Getränke** und Speisen besser vertragen als warme.
- Essen Sie vorwiegend **flüssige und breiige Speisen (säurearme Obstsaftsäfte, pürierte Gemüsecremesuppen, Reis-, Nudel- oder Erdäpfelgerichte, gedünstetes Obst oder Obstgläserchen)**, da das Kauen oft als unangenehm empfunden wird.
- Meiden Sie **gebackene und fette** Speisen.
- Um der morgendlichen Übelkeit besser zu begegnen, sollten Sie „**trockene**“ **Lebensmittel** wie Knäckebrot, Semmeln, Toastbrot, Salzstangen, Kracker, Butterkekse oder Zwieback bereits **30 Minuten vor dem Aufstehen** zu sich nehmen.
- Als **Eiweißquellen** eignen sich während der Chemotherapie

Milchprodukte wie Topfen, Joghurt oder Buttermilch, Eier wie Rührei oder Omelett oder Sojaprodukte wie Tofu besonders gut da sie geruchsarm und geschmacksneutral sind.

- Trinken Sie nach dem Essen **Pfefferminztee** und/oder putzen Sie sich Ihre Zähne.

Ingwertee

1 frische Ingwerwurzel *

* Ingwer gibt es auch in Pulverform in der Apotheke

Schneiden Sie von der Ingwerwurzel 2 Scheiben, mit 250 ml kochend heißem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken.

Die restliche Ingwerwurzel können Sie tiefrieren, um damit jederzeit wieder einen Tee zuzubereiten.

Kochen Sie, wenn möglich, nicht selbst, um unangenehme Essensgerüche zu vermeiden.

Mangelnder Appetit

Zwingen Sie sich nicht zum Essen. Meist kommt der Appetit mit dem Essen.

Viele Krebspatienten klagen über Appetitlosigkeit und frühzeitiges Sättigungsgefühl. Die Erkrankung wie auch die Therapie und/oder psychologische Faktoren können dieses Gefühl begünstigen.

Bei erfolgreichem Therapieverlauf bessert sich meist auch der Appetit wieder.

Ernährungsempfehlungen:

- Achten Sie auf eine **ausreichende Energie- und Eiweißzufuhr** und eine vielseitige Kost.
- Essen Sie immer dann, wenn Sie Lust dazu haben. Versuchen Sie einen **persönlichen Essrhythmus** zu finden.
- Meiden Sie große Nahrungsmengen. Nehmen Sie lieber **mehrere kleinere, aber kalorienreiche Mahlzeiten** über den gesamten Tag verteilt zu sich. Dazu eignen sich vor allem verschiedene Suppen wie z. B. Cremesuppen oder klare Suppen mit Einlage, Speisen mit kalt-gepressten hochwertigen Pflanzenölen anreichern.
- Halten Sie sich Kleinigkeiten wie Salzgebäck, Nüsse, Trockenfrüchte oder Studenten-

futter für **Zwischenmahlzeiten** bereit.

- Essen Sie möglichst in **Gesellschaft** bei schöner Tischdekoration, da dies mehr **Freude** bereitet.
- Lassen Sie sich eventuell auch Speisen von einem **Essenslieferanten** zustellen. Achten Sie bei der Auswahl des Anbieters auf Frische und Genuss, hohe Qualität und Ausgewogenheit der Speisen.
- Vermeiden Sie starke Koch- und Speisegerüche im Wohnbereich. **Lüften Sie wiederholt.** Decken Sie dazu die Speisen zunächst ab und erst kurz vor dem Servieren wieder auf. Kalte Speisen sind in der Regel geruchsneutral.
- **Würzen Sie** Ihre Speisen beim Kochen nur **wenig**; bei Tisch können Sie nachwürzen.
- **Lindern Sie unangenehmen Geschmack im Mund** z. B. durch Fruchtsäfte, Tonic Water oder Bitter Lemon.
- **Verzichten Sie** auf **deftige Speisen** oder zu **große Portionen**, um ein Völlegefühl zu vermeiden.
- Wenn Sie im Augenblick frisches Obst und Gemüse oder Salate nicht vertragen, probieren Sie **schonend gegartes**

Lassen Sie sich von Angehörigen oder Freunden beim Einkaufen und Kochen helfen. Das vermeidet Zeitdruck und verschafft die nötige Ruhe.

Gemüse oder Obstbreie, ev. mit zartblättrigen, feinen Getreideflocken angereichert, aus.

- **Trinken Sie viel zwischen den Mahlzeiten** und nicht während des Essens, da die Flüssigkeit den Magen füllt und damit ein Sättigungsgefühl auslöst.
- **Bitterstoffe in Getränken** regen den Appetit an. Probieren Sie, wenn Sie Alkohol trinken dürfen, vor dem Essen einen Aperitif wie Sherry, Campari, Martini u.Ä. (beachten Sie aber mögliche Wechselwirkungen mit Arzneimitteln!).
- Folgende **Tees** wirken appetitanregend: Enzianwurzel, Kalmus, Wermut, Bitterklee, Schafgarbe und auch appetitanregende Tropfen aus der Apotheke können im Einzelfall wirksam sein.
- Bei starkem Gewichtsverlust sollte die Einnahme zusätzlicher **energiereicher Trinknahrung** (s. auch S. 17) erwogen werden. Diese Trinknahrungen werden heute in verschiedenen Geschmacksrichtungen angeboten. Meist werden Trinknahrungen auf Fruchtsaftbasis bzw. mit neutralem Geschmack besonders gut akzeptiert. Trinknahrungen

sollten möglichst **abends** getrunken werden, damit der Appetit tagsüber nicht verloren geht. Trinknahrung ist darüber hinaus auch ideal für unterwegs.

- Versuchen Sie ihren **Geruchssinn** zu trainieren, riechen Sie dazu bewusst an für Sie sonst angenehmen Dingen (Kräutern, Gewürzen, Aromen). Denken Sie dabei an **angenehme Esserlebnisse**.



Teemischung

30 g Bitterorangenschale
30 g Schafgarbe
30 g Ingwerwurzel
30 g Andornkraut

Diese Teemischung ist aromatisch bitter und hat daher eine appetitanregende Wirkung.



Blieben Sie aktiv und achten Sie auf regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität. Ausführliche Anleitungen dazu entnehmen Sie der Broschüre „Bewegung bei Krebs“. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.

Denken Sie daran, dass Ihnen jeder Bissen Kraft gibt und Sie körperlich stärkt.

Veränderung des Geschmackssinns

Wenn Sie nach dem Essen einen metallischen Nachgeschmack im Mund haben, dann verwenden Sie Plastikbesteck anstelle des üblichen Metallbestecks.

Wenn Sie lieber Grapefruitsaft als Tonic trinken möchten, sprechen Sie vorher mit Ihrem behandelnden Arzt. Bei Grapefruitsaft und gemeinsamer Einnahme von Medikamenten kann es Wechselwirkungen geben!

Während einer Chemotherapie können sich der Geschmacks- und auch der Geruchssinn verändern/vermindern. Dabei haben Patienten häufig nach dem Essen einen metallischen Nachgeschmack im Mund.

Ernährungsempfehlungen:

- **Bitter schmeckende Getränke** wie Tonic Water oder Bitter Lemon können helfen bzw. lindern.
- Bei Abneigung gegen Fleisch, Wurst oder Fisch sollten Sie an **andere Eiweißquellen** wie Eier, Milchprodukte (Joghurt, Topfen) oder Tofu denken.
- Verwenden Sie verschiedenste **frische Küchenkräuter** wie Schnittlauch, Petersilie, Oregano u. Ä. zur geschmacklichen Korrektur.
- Lutschen Sie **Zitronenbonbons** oder verwenden Sie Kaugummis vor dem Essen.
- Bei Geschmacksirritationen durch Essig oder Balsamico probieren Sie **Marinaden aus Joghurt oder Zitronensaft**.
- Nach jeder Mahlzeit sollten Sie **Mundspülungen** durchführen bzw. Ihre Zähne putzen.
- Im Einzelfall kann auch ein Zinkmangel für Störungen des

Geschmackssinns verantwortlich sein. Dagegen könnten evtl. **Zinkkapseln** helfen.

Topfenknödel auf Erdbeermus (4 Pers.)

500 g Topfen 20 % FiT
150 g Dinkelgrieß
40 g handwarme Butter
2 Eier
2 Esslöffel Staubzucker
1 Prise Salz
3 Esslöffel Brösel
100 g Butter
500 g Erdbeeren frisch oder tiefgekühlt, gemixt
3 Esslöffel Staubzucker

Topfen, Grieß, Butter, Eier, Staubzucker und Salz zu einem glatten Teig rühren. Den Teig mind. 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Danach kleine Knödel mit ca. 4 cm Durchmesser formen und im leicht kochenden Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen. Aus dem Kochwasser heben und in Butterbrösel vorsichtig wälzen.

Dieses Gericht ist vor allem geeignet bei Schluckbeschwerden, Aversion gegen Fleisch und intensive Gerüche sowie bei Verstopfung.

Mundschleimhautentzündungen

Chemotherapeutika können zu Entzündungen im Mund-, Hals- und Rachenbereich führen. Gerade durch die stets im Mund- und Rachenraum vorhandenen Keime sind weitere Infektionen möglich.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber! Er kann Ihnen schmerzlindernde Gels verordnen.

Ernährungsempfehlungen:

- **Vermeiden Sie Lebensmittel und Speisen mit grober Struktur**, an denen Sie lange kauen müssen, wie z. B. Zwieback, Knäckebrötchen.
- Bei starken Beschwerden sollten Sie **flüssige, breiige Speisen** (z.B. Hafererschleim) bevorzugen.
- **Schneiden Sie feste Speisen** vor dem Essen extra klein. Sie können Speisen auch durch den Zusatz von süßen und pikanten Saucen weich machen.
- Auch der Einsatz von fertig zubereiteter **Babynahrung** im Glas ist im Einzelfall sinnvoll, da diese sehr mild gewürzt ist.
- **Verzichten Sie** nach Möglichkeit **auf größere Mengen von Milchspeisen** wie Grießbrei oder Milchreis, da sie die Speichelproduktion herabsetzen

und zur Verschleimung der Mundhöhle führen können.

- **Fruchtsäurehaltiges Obst** und Getränke wie Orangen-, Zitronen- oder Grapefruitsaft und auch Früchtetees können zusätzliche Schmerzen verursachen. Grapefruitsaft sollte generell wegen der Wechselwirkungen mit Medikamenten vermieden werden.
- **Karotten- und andere Gemüsesäfte** sind säurearm.
- Lutschen Sie mehrmals täglich **gefrorenen Ananassaft**, dessen Inhaltsstoffe sich günstig auf die geschädigte Schleimhaut auswirken. Auch gefrorener Salbeitee oder gefrorenes Wasser haben sich bewährt.
- Kauen Sie **zuckerfreie Kaugummi**, die Ihre Speichelproduktion anregen. Aber Achtung: zuckerfreier Kaugummi kann auch Verdauungsbeschwerden hervorrufen.
- **Spülen Sie den Mund** nach jeder Mahlzeit mit mildem Salzwasser, Salbei- oder Eibischtee. Verwenden Sie keine handelsüblichen Mundwasser wegen des darin enthaltenen Alkohols.
- **Putzen Sie Ihre Zähne** mit einer extraweichen Nylonbürste und verwenden Sie ergänzend

Zu heiße Speisen und Getränke können die Mundschleimhaut reizen! Lauwarme oder kühle Speisen werden als angenehm empfunden.



Die Krebshilfe-Broschüre „Ratgeber für einen erfolgreichen Rauch-Stopp“ bietet Ihnen Hilfestellungen, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen. Sie ist kostenlos erhältlich unter www.krebshilfe.net

- ein **fluoridreiches Zahngel**.
- Das „**Ölziehen**“ wird als sehr angenehm und hilfreich empfunden. Dabei nehmen Sie einen Esslöffel Olivenöl oder ein Stückchen Butter in den Mund und umspülen damit ihre gesamte Mundhöhle. Sie brauchen das Öl natürlich danach nicht zu schlucken.
- Bei Verwendung einer Zahnprothese sollten Sie diese vorübergehend entfernen.
- Sie sollten **auf das Rauchen verzichten**.
- Halten Sie Ihre **Lippen** durch **Lippenbalsam** oder Ähnliches geschmeidig.

Bei schmerzhaften Bläschen oder weißen Belägen auf der Zunge bzw. im übrigen Mundbereich verständigen Sie Ihren Arzt!

Kartoffelauflauf (4 Pers.)

500 g Erdäpfel, speckig, roh
1/8 l Milch
1/8 l Süß- oder Sauerrahm
Pfeffer, Salz, Muskatnuss
gerieben, Schnittlauch
50 g Emmentaler fein gerieben
Butter zum Ausstreichen der
Auflaufform

Kartoffeln schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit Milch zum Kochen bringen, abschmecken. Ca. 10 Minuten im geöffneten Kochtopf köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Am Ende der Kochzeit den Rahm und den Schnittlauch hinzufügen. Die Kartoffelscheiben in die bebutterte Form schichten und mit der Kochflüssigkeit übergießen, den Käse darüber verteilen. Im vorgeheizten Backrohr ca. 15 Minuten überbacken.

Beilage:
Rote-Rüben-Salat,
grüner Salat

Dieses Gericht eignet sich bei Schluckbeschwerden, Aversion gegen Fleisch und intensive Gerüche.

Trockene Mundschleimhaut

Oft vermindert sich durch die Chemotherapie die Speichelmengen. Der Speichel wird dickflüssiger.

Ernährungsempfehlungen:

- **Pfefferminz-, Salbei- oder Zitronentee** regen den Speichelfluss besonders an.
- Bevorzugen Sie **stark wasserhaltige Lebensmittel** und Obst, Kompotte, Fruchtmus, Gemüsesoßen, Fleischspeisen mit Soßenanteil, Rührei oder klare Suppen mit Einlage.
- **Trinken Sie** Milchmixgetränke wie Erdbeer- oder Bananenmilch u. Ä. mit einem Trinkhalm. Es spricht auch nichts gegen den Genuss von Buttermilch, Sauermilch oder Sojamilch.
- Kauen Sie wiederholt **zuckerfreie Kaugummis**. Lutschen Sie Eiswürfel, da dabei die Mundhöhle über längere Zeit gut befeuchtet wird.
- **Künstlicher Speichel** (z. B. Salagen®) verbessert die Gleitfähigkeit Ihrer Schleimhäute.

Griebsuppe mit Gemüse (2 Pers.)

2 EL Weizenvollkorngrieß
500 ml Gemüsebrühe
¼ TL getrocknetes Liebstöckel
½ TL Basilikum
1 Brise Muskat
100 g Karotten, kleinwürfelig
50 g Sellerie, kleinwürfelig
4 EL Schlagobers
1 EL Petersilie, fein gehackt

Grieß unter ständigem Rühren ohne Fett in einem Topf anrösten. Karotten und Sellerie kurz mitrösten und dann mit Gemüsebrühe aufgießen. Suppe mit Liebstöckel, Basilikum, Muskat würzen.

Den Suppentopf nicht zudecken, da die Suppe leicht überkocht. Suppe ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Vor dem Servieren Obers unter die Suppe rühren und mit Petersilie garnieren.

Dieses Gericht ist leicht verdaulich und leicht zu schlucken.

Nehmen Sie möglichst gleichmäßig über den Tag verteilt reichlich Flüssigkeit wie beispielsweise Wasser, Tee oder verdünnte Säfte zu sich.

Gewichtsveränderungen

Legen Sie ein Ernährungstagebuch an, um Ihre persönliche Essmenge zu erfassen.

Achten Sie beim Einkauf auf die Fettangaben auf den einzelnen Lebensmittelleisten!

Regelmäßige körperliche Aktivität hilft mit, das Körpergewicht wieder zu normalisieren.

Viele Patienten nehmen während der Krebstherapie an Gewicht zu. Es ist z. B. bekannt, dass es im ersten Jahr nach der Diagnose Brustkrebs zu einer durchschnittlichen Gewichtszunahme von 2,5 kg kommt. Bei Patienten mit Prostata-Krebs ist das ähnlich. Die **Behandlung mit antihormonell wirksamen Medikamenten** führt häufig zu einer Gewichtszunahme durch Wassereinlagerung (*Ödeme*).

Unter **Chemotherapie** kann die Unterdrückung der Funktion der Eierstöcke/der Hoden eine Gewichtszunahme bewirken. Nicht selten besteht hier auch eine Schilddrüsenunterfunktion, die ebenfalls eine Gewichtszunahme bewirken kann. Weiters machen Patienten unter Chemotherapie meist weniger Bewegung und essen häufig an den ersten Tagen weniger. Das (versäumte) Essen wollen sie dann instinktiv in der Zeit danach „nachholen“.

Ernährungsempfehlungen:

- Versuchen Sie, täglich **1,5 Liter Wasser** oder ungesüßten Tee zu trinken.
- Beginnen Sie möglichst jede Mahlzeit mit einem **Salat oder einer Gemüsesuppe**.

Sauerkraut-Fisch- Gulasch (4 Pers.)

200 g Lauch
200 g roter Paprika
4 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 EL Paprikapulver (süß)
1 EL Tomatenmark
½ l Gemüsebrühe
250 g mildes Sauerkraut
2 mehliges Erdäpfel (200 g)
Majoran, Chilipulver, Salz, Pfeffer
250 g Kabeljaufilet
Salz, 3 EL geh. Petersilie

Geputzten Lauch in Ringe, Paprika großwürfelig, Knoblauch blättrig schneiden und mit den übrigen Zutaten kurz anrösten. Paprikapulver und Tomatenmark zufügen, gut verrühren und mit Suppe aufgießen. Ausgedrücktes Sauerkraut grob hacken, Erdäpfel schälen, grob raffeln und beides untermengen. Sauerkrautmasse mit Majoran, Chili, Salz, Pfeffer würzen. Ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Fischfilet in 3 cm große Würfel schneiden, salzen, zugeben, 3–4 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.

Gewichtsverlust

Bei einem Gewichtsverlust sollten Sie auf eine besonders kalorien- und eiweißreiche Ernährung achten.

Ernährungsempfehlungen:

- Beginnen Sie mit einem **reichhaltigen Frühstück**, da am Morgen der Appetit meist am stärksten ist.
- Planen Sie häufige **Zwischmahlzeiten** mit fettreichen Milchprodukten wie Pudding, Topfendesserts und Cremees, Kuchen, Schokolade oder Studentenfutter u.Ä.
- Wenn Sie es vertragen, können Sie Gerichte mit **fettreichem Käse** überbacken bzw. mit Käse, Butter, Schlagobers, Creme fraiche oder hochwertigen pflanzlichen Ölen verfeinern.
- Wählen Sie von Natur aus **fettreiche Lebensmittel** wie fetten **Seefisch, Avocado, Nüsse, Oliven** und **Antipasti**.
- **Legieren** Sie Suppen mit Ei.
- Süßen Sie Kompotte und Getränke mit **Honig** oder **Traubenzucker**.
- Falls Ihr Arzt Ihnen eiweißreiche Kost verordnet hat, denken Sie an **fettreiche Milchprodukte wie Joghurt,**

Topfen, Rahm oder Käse über 45 % FiT und auch Eier, fettarmes Fleisch und Fisch, Linsen und andere Hülsenfrüchte.

- **Eiweißkonzentrate** aus der Apotheke können hilfreich sein.
- **Kartoffel-Ei-Kombinationen** wie Kartoffelteig, Kartoffelstrudel mit Ei, Kartoffelpuffer, legierte Kartoffelsuppe oder auch ein Weizen-Milch-Gemisch wie z. B. bei Eiernockerln, Käse-spätzle, Grießbrei sind sinnvoll.
- Energie- und Eiweißoptimierung liefern auch industriell hergestellte **Trink- und Zusatznahrungen**. Diese können in verschiedensten Geschmacksrichtungen getrunken werden.

Maltodextrin

100 g Maltodextrin in 100 ml abgekochtem und abgekühltem Wasser auflösen. Diesen trübflüssigen Sirup in alle möglichen Getränke, Kompotte, Saucen, Cremen und Suppen einrühren und über den Tag verteilt konsumieren. Zur Aufbewahrung in den Kühlschrank stellen.

Empfohlene Energiemenge:
30 – 35 kcal/kg/Tag

Empfohlener Eiweißbedarf:
1,2 – 1,5 g/kg/Tag

Ängste und Sorgen können sich „auf den Magen schlagen“. Sie sollten nun aber verstärkt darauf achten, regelmäßig zu essen und Ihr Körpergewicht im Auge behalten.

Maltodextrin
= Wasserlösliche Kohlehydrate. Wird eingesetzt, um Mahlzeiten mit Kohlehydraten anzureichern.

Blähungen

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Kauen Sie gut und langsam.

Generell sind schonende Zubereitungsarten wie das Kochen, Dünsten und Garen im Dampfgarer oder mit Dampfeinsatz oder das Braten in Bratpapier zu empfehlen.

Finden Sie auch selbst heraus, was Ihnen in welcher Dosis bekommt und was nach Ihrer persönlichen Erfahrung Darmbeschwerden verursacht.

Ernährungsempfehlungen:

- Trinken Sie bevorzugt **Fenchel-, Kümmel- oder Anistee**. Auch das Kauen von Fenchel-, Kümmel- und Aniskörnern kann helfen.
- Die Verträglichkeit von Gemüse, Obst und Getreide hängt teilweise von der Verarbeitung und **Zubereitung** ab.
- Essen Sie nicht **mehr als 2 Obstmahlzeiten** pro Tag. Gut verträglich sind z.B. Bananen, Himbeeren, Mandarinen und Orangen. Äpfel und Birnen eignen sich bei Unverträglichkeit auch gedünstet bzw. als Kompotte oder Mus.
- Gemüsesorten wie **Spinat, Mangold, Spargel, Karotten, Zucchini** u. Ä. werden im Allgemeinen gut vertragen.
- Essen Sie folgende Gemüsesorten **nur in kleinen Mengen**: v. a. **Kraut, Sauerkraut, Kohl, Kohlrabi, Karfiol, Fisolen, Erbsen, Bohnen, Lauch, Knoblauch, Zwiebeln, Rettich, Radieschen, Paprika, Gurken,**

Pilze und rohe Tomaten.

- Essen Sie **kein Trockenobst** wie Dörripflaumen o. Ä.
- Essen Sie **kein frisches Brot** und Gebäck. Getreideprodukte aus Hafer, Buchweizen Hirse, Mais und Reis sind meist besser verträglich als Produkte mit Weizen(stärke), Roggen und Gerste.
- Trinken Sie **keine kohlen-säurehaltigen Getränke** wie z. B. Limonaden, Bier oder Mineralwasser.
- „**Wellnessgetränke**“ mit Fruktose, Sorbit oder anderen Zuckeraustauschstoffen können bei übermäßigen Konsum abführend wirken.
- **Bohnenkaffee** oder starker Schwarztee können **blähend** wirken.
- Vollmilch kann bei Milchzuckerunverträglichkeit Blähungen oder Durchfall hervorrufen. Ersatzweise sollte daher **laktosefreie Milch, Soja- oder Reismilch** verwendet werden. Speisen mit Topfen, Joghurt und Käse werden im Allgemeinen gut vertragen.
- **Vermeiden Sie** Mahlzeiten mit stark und **lange erhitztem Fett** wie bei Wiener Schnitzel u.Ä.
- **alkoholische Getränke** sind bei Verdauungsproblemen **nicht empfehlenswert**.

Völlegefühl und Sodbrennen

Häufig haben Patienten das Gefühl, dass Speisen sehr lange in ihrem Magen liegen bleiben. Sie klagen dabei über einen Druck in der Magengegend, der ihnen die Nahrungsaufnahme erschwert.

Ernährungsempfehlungen:

- Vermeiden Sie große und späte Mahlzeiten! Besser ist es, regelmäßig **mehrere Mahlzeiten** über den Tag verteilt zu essen. Die Suppe ist als eine separate Mahlzeit anzusehen.
- Essen Sie langsam und kauen Sie gut.
- Genießen Sie Ihr Essen in angenehmer Atmosphäre ohne Stress.
- Nikotin, Alkohol, Kaffee oder scharfe Speisen und Gewürze können Beschwerden verursachen.
- Große Fettmengen im Essen bleiben besonders lange „im Magen liegen“. **Vermeiden Sie deshalb übermäßig gesüßte und stark fetthaltige und scharfe Speisen.**
- **Kohlensäurehaltige Getränke** können ebenso Sodbrennen verursachen.
- Das **langsame Kauen** von **Mandelkernen** hilft gegen Sodbrennen.

Vermeiden Sie große Mahlzeiten!

Kümmeltee

1 gehäufte Teelöffel Kümmel wird mit dem Mörser zerrieben (falls nicht vorhanden, mit dem Messer auf einem Schneidbrett zerkleinern) und anschließend mit ¼ l kochendem Wasser überbrüht. 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und ungesüßt so warm wie möglich trinken.

Bis zu 3 Tassen täglich sind möglich.

Hilft bei Blähungen!



Bircher-Müsli ist ballaststoff- und kalziumreich und ist daher bei Darmträgheit und Verstopfung besonders zu empfehlen.

Darmträgheit und Verstopfung

Trinken Sie reichlich Flüssigkeit, mindestens 2 Liter pro Tag!

Lösliche Ballaststoffe unterscheiden sich von den bekannten unlöslichen (z. B. Weizenkleie) dadurch, dass sie von den Darmbakterien verstoffwechselt werden.

Durch lösliche Ballaststoffe lässt sich daher das Wachstum der körpereigenen Bifidobakterien und Laktobazillen gezielt anregen. Als Folge davon steigt das Stuhlvolumen, der Stuhl wird weicher und besser absetzbar.

In den ersten Tagen nach der Chemotherapie klagen Patienten häufig über Verstopfung. Sollten Sie mehrere Tage keine Darmentleerungen gehabt haben, stark gebläht sein und auch erbrechen, verständigen Sie sofort Ihren Arzt.

Ernährungsempfehlungen:

- Körperliche **Bewegung** ist besonders wichtig. Auch gezielte Bauchmassage (Massieren in kreisförmigen Bewegungen im Uhrzeigersinn, wobei im Unterbauch rechts begonnen wird) kann Wirkung zeigen.
- Nehmen Sie möglichst **ballaststoffreiche Lebensmittel** wie Vollkornbrot mit fein vermahlenem Mehl, Vollkorntoast, Grahambrot, Vollreis, Vollkornnudeln, Müsli, Obst, Salat und Gemüse je nach persönlicher Verträglichkeit zu sich.
- **Meiden Sie stopfende Lebensmittel** wie Banane, Reis, Schokolade, Kakao, Heidelbeeren, Rotwein, Schwarz- und Grüntee.
- **Trinken Sie morgens** gleich nach dem Aufstehen ein Glas kaltes oder lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen.
- Essen Sie einmal täglich ein **gesäuertes Milchprodukt**

wie Joghurt, Kefir, Acidophilusmilch, Butter- oder Sauermilch. Auch die Beimengung von Floh- oder Leinsamen ist sinnvoll. Sie sollten dabei aber beachten, dass zusätzlich $\frac{1}{4}$ l Wasser als Trinkmenge nötig wird.

- Gehen Sie jedem Bedürfnis, sich entleeren zu wollen, nach und **nehmen Sie sich dafür Zeit**.
- Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach **löslichen Ballaststoffen** bzw. besprechen Sie eine mögliche Einnahme von Magnesium mit Ihrem Arzt.

Bircher-Müsli (1 Port.)

- 2 Esslöffel Haferflocken**
- 6 Esslöffel Joghurt**
- 1 Esslöffel Zitronensaft**
- 1 Apfel fein gerieben**
- 1 Esslöffel geriebene Nüsse**

Haferflocken einige Stunden oder über Nacht mit Joghurt vermengen. Im Kühlschrank aufbewahren. Dann Zitronensaft, geriebene Nüsse und den mit der Schale geriebenen Apfel dazugeben. Um das Müsli zu süßen, kann man Rosinen hinzufügen.

Durchfall

Starker Durchfall kann zu Austrocknung und Elektrolytentgleisung des Körpers führen. Trinken Sie deshalb reichlich Flüssigkeit!

Ernährungsempfehlungen:

- Trinken Sie am besten leicht gesüßten **Schwarztee** (mind. 15 Minuten ziehen lassen!) mit einer Prise Salz oder eine **klare Suppe**. Auch der Genuss elektrolythaltiger Getränke ist sinnvoll.
- Empfohlene Teesorten sind v. a. grüner Tee, Schwarz-, Pfefferminz-, Kamillen- und Fencheltee oder getrocknete Heidelbeeren.
- Meiden Sie kohlenensäurehaltige Getränke, Getränke mit

viel Fruchtsäure, blähende Gemüsearten, rohes Gemüse und rohes Obst, Kaffee und Alkohol sowie fettreiche, saure und scharfe Speisen.

- **Hafer- oder Reisschleimsuppen**, gekochter Reis, Nudeln, Kartoffeln, altbackenes Weißbrot, getoastete Semmeln, Zwieback und Schokolade mit über 70 % Kakaoanteil sind empfehlenswert.

Unterstützende Maßnahmen:

Geriebener Apfel:

5-mal täglich einen halben Apfel (ohne Schale) reiben, braun werden lassen.

Aufgeschlagene Banane:

2-mal täglich eine kleine, reife Banane mit der Gabel zerdrücken oder pürieren und braun werden lassen.

Heidelbeermus:

20 g Heidelbeeren mit Nelken und Zimtrinde in 250 ml Wasser kochen, pürieren und nach Wunsch süßen.

Karottensuppe:

Karotten-Babynahrung mit lauwarmem Wasser zu dicker Suppe verdünnen, oder auch selbst hergestelltes gedünstetes Karottengemüse, ohne Fettzugabe, ist wirksam.

Klare Suppen sind bei Durchfall ideale Durstlöcher.

Heidelbeertee

2 Esslöffel getrocknete Heidelbeeren werden mit 250 ml Wasser zum Kochen gebracht, ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, weitere 10 Minuten ziehen lassen, abseihen oder auch mit Früchten, leicht gesüßt trinken. Beim Mitessen der Früchte kann sich der Stuhl dunkel verfärben.

Hilft bei akutem Durchfall!

Erschöpfungssyndrom bei Krebs

Bei Anämie kann mittels Erythropoetin (körpereigener Eiweißstoff) die Bildung der roten Blutkörperchen gefördert werden. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.

Müdigkeit und Erschöpfung – zusammengefasst unter dem Begriff **Fatigue** – sind die häufigsten Symptome im Zusammenhang mit Krebs und Krebstherapien (Chemo- und Strahlentherapie). Ihre Ursachen sind komplex und nicht immer feststellbar.

Wie entsteht Fatigue?

Mögliche auslösende Faktoren:

- die Krebserkrankung selbst
- die Krebsbehandlung
- andere Medikamente
- Blutarmut (Anämie)
- Gewichts- und Appetitverlust
- veränderter Stoffwechsel
- emotionaler Stress
- Schlafstörungen
- Inaktivität
- Schmerzen
- Infektion und andere Störungen

Maßnahmen gegen Fatigue

- ☞ Viel **Ruhe** und genügend **Schlaf** sind wichtig. Schlafen Sie aber nicht zu viel, denn dies kann die Fatigue verschlimmern.
- ☞ Versuchen Sie sich mit Tätigkeiten, die Sie gerne tun, abzulenken. Bleiben Sie soweit

als möglich aktiv und **denken Sie positiv**.

- ☞ Planen Sie **wichtige Aktivitäten** für die Zeiten am Tag ein, an denen Sie besonders viel Energie haben.
- ☞ Nehmen Sie **Hilfe** in Anspruch. Lassen Sie sich möglichst viele Aufgaben von Familienmitgliedern, Freunden oder Pflegekräften abnehmen.
- ☞ **Ablenkung und Unterhaltung:** Versuchen Sie trotz Ihrer Beschwerden den Kontakt zu Freunden und der Familie aufrechtzuerhalten.
- ☞ **Reden Sie mit Ihrem Arzt** über Ihre Müdigkeit.

Ernährungsempfehlungen:

- Um wieder zu Kräften zu kommen, ist eine **ausgewogene Ernährung** wichtig.
- Auch wenn Sie vielleicht keinen Appetit haben, nehmen Sie **häufig kleine Mahlzeiten** zu sich.
- Haben Sie eine nachgewiesene Blutarmut (Anämie), benötigt Ihr Körper **Eisen und Vitamine** (Vitamin C, B12 und Folsäure).
- Nehmen Sie viel **Flüssigkeit** zu sich.

Infekte und Abwehrschwäche

Infekte durch Abwehrschwäche treten häufig bei der Chemotherapie auf. Denn Chemotherapeutika hemmen die Neubildung von Blutzellen, insbesondere von weißen Blutzellen (*Leukozyten*), die für die Abwehr von Infektionen verantwortlich sind.

Ernährungsempfehlungen:

- Trinken Sie **frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte**.
- Essen Sie **kein ungeschältes Obst oder Gemüse**.
- **Meiden Sie rohe Eier** z. B. in Tiramisu, Malakofftorte, 2-Minuten-Frühstücksei, selbst hergestellter Mayonnaise u. Ä. in dieser Krankheitsphase.
- **Rohmilch** direkt vom Bauernhof sollte **unbedingt ausreichend erhitzt** werden.
- Waschen Sie bewusst Ihre **Hände** vor dem Zubereiten der Mahlzeiten und vor dem Essen.
- Beim Zubereiten von Hühnerfleisch sollte **kein Schneidebrett aus Holz** verwendet werden.
- **Roher Fisch** wie z. B. Sushi oder **halbbrohes Fleisch** wie ein blutiges Steak, Roastbeef oder Beef tatar **sollten** in dieser Zeit der Abwehrschwäche **gemieden werden**.
- Sorgen Sie für **ausreichende Ruhe- und Schlafpausen**.

*Sorgen Sie für
ausreichende
Ruhe- und
Schlafpausen!*



Vitamindrink (4 Pers.)

300 ml Orangensaft
200 ml Karottensaft
2 Bananen
1 Kiwi

Orangensaft und Karottensaft in ein Gefäß füllen, Kiwi abschälen und gemeinsam mit den Bananen grob zerkleinern. Mit dem Mixstab pürieren.

Verlust an Knochenmasse

Bestimmte Krebsmedikamente können einen stärkeren Verlust an Knochenmasse (*Osteoporose*) auslösen. Folgen einer Osteoporose werden meist erst nach dem 50. Lebensjahr deutlich.

Ernährungsempfehlungen:

- Achten Sie auf die Zufuhr von **kalziumreichen Lebensmitteln** in Form von Milch- und Milchprodukten, Käse aller Art, Joghurt, Sauermilch, Buttermilch, Kefir, Topfen u. Ä.
- Auch **Gemüsesorten** wie Brokkoli, Grünkohl oder Kohlrabi, Fenchel, Fisolen und Kräuter wie Petersilie sind kalziumreich. Gute Kalziumquellen sind auch **Mohn** und **Sesam**.
- Wer keine Milch und Milchprodukte verträgt, sollte an die Möglichkeit von **kalziumreichem Mineralwasser** denken.

Gemüsesorten wie Fenchel, Brokkoli oder Kohlrabi sind kalziumreich und unterstützen daher die Knochenmasse.

Himbeer-Joghurt *(4 Pers.)*

500 g Himbeeren (je nach Jahreszeit auch tiefgeköhlt)
500 g Magerjoghurt
2 Esslöffel Zucker

Himbeeren und Zucker im Mixbecher oder mit dem Stabmixer zerkleinern*, danach Joghurt zugeben und nur mehr kurz durchrühren. Süßen nach Geschmack.

** Wer keine Kerne mag, passiert die pürierten Himbeeren durch ein feines Sieb.*

Himbeer-Joghurt ist kalzium-, magnesium- und ballaststoffreich!



Brust- und Prostatakrebs

Wechselsymptome bzw. Gewichtszunahme

Bei Therapieformen von Brust- und Prostatakrebs werden oftmals Antihormon-Medikamente eingesetzt. Als Nebenwirkungen dieser Behandlung treten bei Frauen oft Beschwerden in Form von Herzklopfen, Blutungsunregelmäßigkeiten, Hitzewallungen und Schweißausbrüche, Heißhungerattacken und auch ungewollte Gewichtszunahme auf. Bei Männern handelt es sich v. a. um Hitzewallungen und Gewichtszunahme.

Tipps:

- ☞ Beobachten Sie bereits bei Beginn der Therapie ihr Körpergewicht wöchentlich. Einer **Gewichtszunahme vorzubeugen** ist leichter als abzunehmen.
- ☞ Versuchen Sie ihre tägliche Trinkmenge konsequent bei **1,5 Liter Wasser** oder ungesüßten Tee einzuhalten.
- ☞ Hitzewallungen lassen sich durch völligen **Alkohol- und Kaffeeverzicht** beeinflussen. Auch eine Gewichtsreduktion und regelmäßige Bewegung, wie Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen usw. helfen.

Pikante Forelle in Folie (4 Pers.)

3 Knoblauchzehen
1 rote Pfefferoni
frischer Thymian, Rosmarin
3 Esslöffel Olivenöl
Saft 1 Zitrone
4 ganze Forellen
300 g Cocktailtomaten
4 grüne Oliven entkernt
2 Jungzwiebel
frischer Basilikum

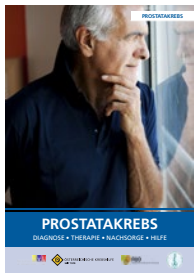
us Thymian, Rosmarin, Knoblauch, Pfefferoni, Zitronensaft und Olivenöl eine Marinade herstellen. Forellen mit einer Küchenrolle trocken tupfen, salzen und mit der Kräutermarinade innen und außen bestreichen. Ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Cocktailtomaten waschen, halbieren. Jungzwiebel in Ringe schneiden, Oliven klein hacken; Basilikum waschen und hacken. Alles vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Forellen evtl. nachsalzen, mit Gemüse füllen, das übrige Gemüse in ein befettetes Stück Alufolie oder Butterbrotpapier packen. Bei 200 Grad ca. 35 Minuten braten, am Schluss Folie öffnen und Hitze kurzzeitig erhöhen, um „etwas Farbe“ zu erzielen.

Zur Selbstbeobachtung empfiehlt sich das Führen eines Ernährungstagebuches!



Die Krebshilfe-Broschüre „Brustkrebs“ informiert ausführlich über Diagnose, Therapie und Nachsorge bei Brustkrebs. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.

Lymphödem



Die Krebshilfe-Broschüre „Prostatalkrebs“ informiert ausführlich über Diagnose, Therapie und Nachsorge bei Prostatalkrebs. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.

MCT-Fette:

= Medium Chain Triglyceride
Diätetisches Lebensmittel, das bei Störungen der Verdauung seit vielen Jahren erprobt und anerkannt ist. MCT-Fette sind in Reformhäusern erhältlich.

Lymphödeme können im Zuge der Entfernung der Lymphknoten (z. B. bei Brustkrebs) entstehen. Durch die Unterbrechung der Lymphwege kann es auf der operierten Seite zu einem Rückstau der Lymphflüssigkeit und damit zu einem Lymphödem kommen.

Durch schonende Operationstechniken sind heute wesentlich weniger Frauen vom Lymphödem betroffen. Aber auch Bestrahlungen, Chemotherapie oder Infektionen können oft nach Jahren zu einem Lymphödem führen.

Beim Lymphstau jeglicher Art ist die Gewichtskontrolle von besonderer Bedeutung. Bereits eine

Gewichtsreduktion von 3–5 kg wirkt sich spürbar positiv auf das Lymphödem aus!

Tipps:

- ❧ **Vermeiden Sie Mineralwässer mit hohem Natriumgehalt** wie z. B. „Sicheldorfer“, „Gleichenberger“, „Johannisbrunnen“ oder „Peterquelle“, da sie die Stauung verstärken können.
- ❧ Auch der **Alkoholkonsum** jeglicher Art sollte die Ausnahme sein, da er ebenfalls das Lymphödem verstärkt.
- ❧ In Einzelfällen hat sich der Einsatz von **MCT-Fetten** als hilfreich erwiesen. Diese sind im Reformhaus erhältlich. Besprechen Sie einen möglichen Einsatz mit der Diätologin.



Lesen Sie mehr über Wirkungen und Nebenwirkungen der Chemotherapie in der Krebshilfe-Broschüre „Therapien bei Krebs.“

Operation an Magen, Darm und Bauchspeicheldrüse

Nach Operationen an Magen, Darm oder Bauchspeicheldrüse wird Ihnen der behandelnde Arzt und die Diätologin während des Krankenhausaufenthaltes Anweisungen und Empfehlungen für Ihre zukünftige Ernährung geben.

Hilfreiche Maßnahmen nach einer Operation:

- ☞ Trinken Sie Ihre Getränke in **kleinen Schlucken** zwischen den Mahlzeiten. Übelkeit entsteht häufig, wenn zu den Mahlzeiten getrunken wird.
- ☞ Vollmilch kann zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall führen. **Laktosefreie Milch** wie z. B. L-Minus-Milch oder Sojamilch können ersatzweise verwendet werden.
- ☞ Zuckerreiche Mahlzeiten können größere **Blutzuckerschwankungen** verursachen, die zu Schwindel, Schweißausbrüchen und Unwohlsein führen können.
- ☞ Durch eine allgemein reduzierte Verdauungsleistung der Organe nach der Operation, sollten Sie an Möglichkeiten der **Energieanreicherung** (s. S. 17) denken.

Versuchen Sie im 2 bis 3 Stunden-Intervall eine kleine Mahlzeit einzunehmen und warten Sie nicht auf ein Hungergefühl.

Achten Sie bei der Auswahl der angebotenen Obst- und Gemüsesorten auf ihre Verträglichkeit



Operation am Magen

Durch die Magenoperation ist das Hungergefühl meist verloren gegangen. Essen Sie trotzdem regelmäßig!

Durch das Entfernen von Teilen des Magens können im Wesentlichen zwei Arten von Beschwerden beim Patienten auftreten:

- Das schnelle Druck- und Völlegefühl, Übelkeit und Erbrechen aufgrund des „kleinen“ Magens.
- Die Nahrung „fällt“ zu rasch in den oberen Dünndarm („Dumping Syndrom“).

Ernährungsempfehlungen:

- Besonders wichtig ist für Magenoperierte **das Essen in 2-3-stündlichen Intervallen**. Durch die Operation ist meist das Hungergefühl „verloren“ gegangen.
- **Trinken Sie nur zwischen den Mahlzeiten**, um den Magen nicht zu schnell zu füllen.
- **Meiden Sie stark zuckerhaltige** (insbesondere zuckerhaltige Milchspeisen) und **scharfe, stark gewürzte Speisen**.
- Bei einer Milchzucker-Unverträglichkeit (**Laktoseunverträglichkeit**) versuchen Sie stattdessen Milchprodukte mit einem niedrigen Laktosegehalt

wie z.B. Hartkäse oder wählen Sie laktosefreie Milchprodukte. Weitere Milchalternativen sind kalziumangereicherte Sojaprodukte oder kalziumreiche Gemüsesorten und Mineralwässer.

- Als **Milchersatz** eignen sich z. B. L-Minus-Milch oder Sojamilch. Beide Produkte sind im Supermarkt erhältlich.
- Legen Sie sich nach dem Essen **nicht flach ins Bett**, wenn der Magen vollständig fehlt oder teilweise entfernt worden ist.



Essen Sie in 2- bis 3-stündlichen Intervallen und nehmen Sie sich Zeit dafür!

Operation am Dickdarm

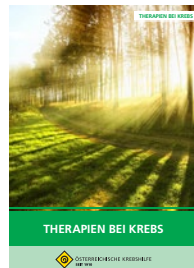
Bei Operationen im Dickdarmbereich und nach eventuell nachfolgender Strahlentherapie leiden Patienten oft an Durchfällen (S. 22). Gelegentlich kommt es bei Operationen am Enddarm zu Stuhldrang und unter Umständen sogar zu unwillkürlichem Stuhlabgang. Viele Betroffene empfinden diesen Stuhldrang (fälschlicherweise) als Durchfall.

Wenn bei Operationen ein künstlicher Darmausgang (Stoma) notwendig ist, wird bereits im Krankenhaus auf die veränderte Situation diätetisch eingegangen. Der Betroffene sollte durch das Führen eines **Ernährungstagebuches** einen Überblick bekommen, wie sich einzelne Lebensmittel auf seine Verdauung auswirken. (S. 33).

Ernährungsempfehlungen:

- Bei dünnflüssigen Ausscheidungen sollten Sie reichlich trinken. Empfehlenswert sind stille **Mineralwässer** (Mineralstoffe!), Kräutertees, Schwarztee mindestens 20 Minuten gezogen und verdünnte Gemüsesäfte. **Trinken Sie immer zwischen den Mahlzeiten.**
- **Ballaststoffe** regeln die Stuhlbeschaffenheit. Einerseits binden z. B. die Pektine der Karotte das Wasser und dicken den Stuhl ein, andererseits führen zu grobe Ballaststoffe aus rohem Obst und Gemüse sowie grobgeschrotetem Getreide zu Blähungen.

*Die Krebshilfe-Broschüre
„Therapien bei Krebs“ gibt Ihnen
ausführliche Informationen über die
Strahlentherapie. Sie ist kostenlos unter
www.krebshilfe.net erhältlich.*



Künstlicher Darmausgang

Durch einen künstlichen Darmausgang (Stoma) findet zwar eine Veränderung Ihrer Darmausscheidung statt, dies bedeutet aber nicht, dass Sie ihren Speiseplan völlig verändern müssen.

Voraussetzung für eine regelmäßige Verdauung ist ein geregelter Tagesablauf und **regelmäßiges Essen** mit mindestens 5 kleineren Mahlzeiten. Das führt zu einem regelmäßigen Entleerungsrhythmus des Darms.

Ernährungsempfehlungen:

- ☞ **Essen Sie langsam** und kauen Sie ihr Essen gut. Damit werden Stomablockaden und Blähungen vermieden.
- ☞ Achten Sie auf **ausreichend Flüssigkeit** von mindestens 2 Liter täglich und auch auf deren Temperatur.
- ☞ **Zu kalte oder zu heiße Getränke** können den Entleerungsrhythmus beschleunigen.
- ☞ Die **Fruchtsäure** von konzentrierten Fruchtsäften und Essig, aber auch scharfe Gewürze können die Haut in der Umgebung des Stomas reizen.

Vergessen Sie nicht, dass auch seelische Faktoren die Funktion Ihres Verdauungstrakts beeinflussen!



Die Krebshilfe-Broschüre „Darmkrebs“ gibt Ihnen ausführliche Informationen zum Thema Darmkrebs-Therapie und Nachsorge. Sie ist kostenlos erhältlich.

Bauchspeicheldrüsen-Operation

Operation an der Bauchspeicheldrüse (Pankreas)

Wesentlich für Patienten mit einer Krebserkrankung der Bauchspeicheldrüse ist die Behandlung der Folgen, die sich aus der Operation ergeben: vor allem die eingeschränkte Verdauung (*Verdauungsinsuffizienz*) und Zuckerkrankheit (*Diabetes mellitus*).

Der Mangel an Verdauungssäften wird beim pankreasoperierten Patienten mit Medikamenten ausgeglichen. Dennoch kann es zu Durchfällen kommen, wenn die Fettverdauung nicht ausreichend durch die Medikamentengabe abgedeckt ist. Durch den Verzehr von Spezialfetten (MCT-Fette aus dem Reformhaus) und löslicher Ballaststoffe (aus der Apotheke) lässt sich dies weitgehend vermeiden. Besprechen Sie diese Einnahme mit Ihrer Diätologin.

Bei mangelnder Insulinproduktion wird der betreuende Arzt wahrscheinlich eine zusätzliche Insulingabe verordnen, um den Blutzuckerspiegel einzustellen. Für diese Patienten gelten die Ernährungsrichtlinien bei Diabetes mellitus.

Allgemeine Ernährungsrichtlinien:

- ✂ Essen Sie mindestens **sechs Mahlzeiten täglich**.
- ✂ **Meiden Sie Alkohol** jeglicher Art.
- ✂ **Vermeiden Sie stark und lange erhitztes Fett** wie bei Backhuhn, Wiener Schnitzel etc.
- ✂ Empfohlen werden **nährstoffschonende Zubereitungsarten** wie das Dampfgaren oder Dünsten oder die Zubereitung im Backrohr mit Butterbrotpapier.
- ✂ **Schnell resorbierbare Kohlehydrate** wie Zucker, Honig, Süßigkeiten, Mehlspeisen sind **nicht ratsam**. Langsam verdaut werden Nudeln, Haferflocken, Vollreis, Mischbrot. Künstlicher Süßstoff zum Süßen z. B. von Kompotten ist möglich.
- ✂ **Gemüsesorten** wie Spinat, Mangold, Spargel, Karotten, Brokkoli, Zucchini, Kürbis u. Ä. werden im Allgemeinen gut vertragen.
- ✂ **Meiden Sie Gemüsesorten wie Kraut, Sauerkraut, Kohl, Kohlrabi, Karfiol, Fisolen, Erbsen, Bohnen, Linsen, Lauch, Knoblauch, Zwiebeln, Rettich, Radieschen, Paprika etc.**



Die Krebshilfe-Broschüre „Bauchspeicheldrüsenkrebs“ informiert ausführlich über Diagnose, Therapie und Nachsorge. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.

Essen Sie mindestens 6 Mahlzeiten täglich!

Operation der Harnblase



Die Krebshilfe-Broschüre „Blasenkrebs“ informiert ausführlich über Diagnose, Therapie und Nachsorge. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.

Durch eine Operation an der Harnblase kann als mögliche Spätfolge ein Harnverlust auftreten. Trotzdem sollten Patienten mindestens 2 – 3 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken. Auch bei der Totalentfernung der Blase bzw. bei einer Neoblase sind Änderungen im Bereich der Ernährung und Lebensführung angeraten.

Tipps nach der OP:

- ☞ Kleine Mahlzeiten auf bis zu **8 Portionen** werden empfohlen. Wichtig ist auch, langsam zu essen und gut zu kauen!
- ☞ Lassen Sie sich bei der Auswahl der Lebensmittel durch deren **Verträglichkeiten** und Ihr Wohlbefinden leiten. Anfängliche Unverträglichkeiten normalisieren sich innerhalb 3 bis 6 Monate nach der OP. Oft hilft das Führen eines Ernährungs- und Beschwerde-Tagebuchs.

Ernährungsempfehlungen:

- Meiden Sie nach Totalentfernung der Blase **fetthaltige Lebensmittel**, da diese die Gallensäureproduktion anregt und nun direkt in den Dickdarm gelangt und Durchfall

verursachen kann. Gesund sind **Obst und Gemüse**, die im Allgemeinen gut vertragen werden.

- Vorsicht bei **blähenden** aber auch faserhaltigen **Lebensmitteln**. Die ersten 3 – 6 Monate nach der Operation sind rohe Gemüse, Salate und ballaststoffreiche Lebensmittel zu meiden.
- **Milch und Milchprodukte** (Käse /Joghurt) aber auch **Mineralwasser** sind **wichtige** Kalziumlieferanten.
- **Trinken Sie reichlich**, 2 – 3 Liter/Tag: Kräutertee, Fruchttatee, stilles Mineralwasser. Vermeiden Sie harntreibende Getränke (Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee) besonders vor dem Schlafengehen!
- Größere Mengen an **Fruchtsäften** wie Zitronen-, Orangen- oder Grapefruitsaft können im Einzelfall ein Brennen beim Harnlassen begünstigen bzw. verursachen. Deshalb sollten diese immer **mit Wasser verdünnt werden** oder z. B. durch Kräutertees oder Sirupsäfte ersetzt werden.
- Besondere Empfehlung: **Vitamin B12 Ersatz** kann zur Verringerung der Schleimbildung in der Neoblase führen.

So wirken Lebensmitteln

WIRKUNG VERSCHIEDENER LEBENSMITTEL AUF DIE VERDAUUNG:

Stopfend

Schokolade mit hohem Kakaoanteil
Kakao
Rotwein
Weißbrot, Semmeln
Kartoffeln, Püree, polierter Reis
Schwarztee – lange gezogen
Bananen

Abführend

Rohes Obst und Fruchtsäfte
Trockenfrüchte, Feigen
Rohes Gemüse, Hülsenfrüchte
Alkohol
Kaffee
Buttermilch, Sauermilch, Kefir

Blähend

Steinobst, Hülsenfrüchte
Kraut, Kohl, Kohlrabi
Zwiebel, Knoblauch
Kohlensäurehaltige Getränke
Evtl. frisches Brot und Gebäck

Blähungshemmend

Preiselbeersaft
Joghurt
Anis, Kümmel, Fenchel

Geruchserzeugend

Eier
Fleisch, Fisch, Geräuchertes
Pilze
Zwiebel, Knoblauch
Hefe
Bier

Geruchshemmend

Spinat
Grüner Salat
Petersilie
Preiselbeeren
Joghurt

Achtung vor Krebsdiäten!

Diätische Maßnahmen als Bestandteil einer **Krebstherapie** werden seit vielen Jahren sachlich aber auch emotional diskutiert.

Dahinter steht das Wunschdenken, dass eine spezifische Ernährung oder deren Bestandteile zu einer Empfindlichkeitssteigerung bzw. Sensibilisierung der Krebszellen gegenüber Standardtherapien wie Chemo-, Strahlen- aber auch Immuntherapie führt.

Es wurde jedoch bisher noch keine Ernährungsweise gefunden, die diesen Ansprüchen nachweislich gerecht werden. **Eine eigene „Krebsdiät“ gibt es nicht.**

In Medien, Internet etc. tauchen jedoch immer wieder „Wunderdiäten“ auf, mit denen eine Krebserkrankung angeblich geheilt werden kann. Diese Behauptungen sind schlichtweg Falschmeldungen – auch wenn sie vielleicht gerade „in Mode“ sind. **Die Österreichische Krebshilfe warnt ausdrücklich vor diesen „Krebsdiäten“.**

Krebsdiät nach Moermann

Der holländische Landarzt begründete seine Diät durch Fütterungs-

versuche an Brieftauben, von denen er dachte, dass deren Stoffwechsel dem des Menschen gleicht und daher die Ergebnisse auf den Menschen übertragbar seien.

Ziel war es, Inhaltsstoffe im Futter der Tiere zu finden, die sich positiv auf den Stoffwechsel und die Oxydationsvorgänge in den Zellen auswirken. Diese sind seiner Meinung nach die B-Vitamine, die Vitamine A, C, D, E, die Zitronensäure, Jod, Schwefel und Eisen. Auf der Basis dieser Erkenntnisse formulierte der Autor Empfehlungen für die Krebsbehandlung beim Menschen. Versuche an Brieftauben können aber keinen Beweis liefern. Demnach ist diese „Behandlung“ nicht zu empfehlen.

Breuss'sche Saftkur

Bei dieser Saftkur wird dem Körper wochenlang ausschließlich flüssige Nahrung in Form von Saft aus Wurzelgemüse (Rote Rüben, Karotten, Sellerie und Rettich) und Kräutertee zugeführt.

Die Überlegung ist, dem Tumor durch das Fehlen energiereicher Nahrung Energie zu entziehen und ihn damit „auszuhungern“. Das gelingt auch zum Teil. Allerdings

werden durch den Entzug von Eiweiß und Kohlenhydraten auch normale, lebensnotwendige Stoffwechselfunktionen und die Immunabwehr herabgesetzt. Somit führt diese Saftkur zu einer Schwächung des Körpers und damit zu einer Verschlechterung der Prognose der Erkrankung.

Heilfasten

Bei Krebserkrankungen ist bei Heilfasten große Vorsicht geboten – vor allem während der Krebstherapie sollten Patienten keinesfalls fasten!

TKTL-1 Ernährungstherapie

Experimentelle Laboruntersuchungen haben ergeben, dass vereinzelte Krebszellen das TKTL-1 Enzym (= *Transketolase-1*) enthalten, das die Fettverbrennung als Energieträger abschaltet. Diese speziellen Krebszellen sind abhängig von Glukose (= Zucker) als Energielieferant. Daraus entstand die sogenannte „neue Anti-Krebs-Ernährung“ oder auch „TKTL-1 Ernährungstherapie“, die Blutzuckerwerte reduzieren und die Insulinfreisetzung durch die Bauchspeicheldrüse hemmen soll.

Zur Durchführung dieser Anti-Krebs-Ernährung wurde ein spezielles Nahrungsmittelpaket entwickelt. Die Kosten für dieses Diätpaket sind beträchtlich.

Es gibt keine wissenschaftliche Untersuchung, die belegt, dass eine derartige Ernährungsform mit den dazu verkauften Lebensmitteln Wachstum und Metastasierung eines Tumors beim Menschen verhindern bzw. zurückdrängen kann.

Ketogene Ernährung / Low Carb Diäten

Seit ein paar Jahren „modern“ sind spezielle kohlehydratarme (ketogene), dafür aber fettreiche Diäten, die eine Umstellung des Energiestoffwechsels im Körper zur Folge haben. Sie sind sehr fettreich, liefern aber kaum Kohlehydrate.

Argument ist, dass der Stoffwechsel von Krebszellen von Kohlehydraten bzw. Zucker abhängig ist. Der Entzug dieser „Treibstoffe“ in der Nahrung verknappt die Energie für Krebszellen. Es gibt jedoch keine Studien die belegen, dass diese Kostformen Wachstum und Metastasierung beim Patienten verhindern bzw. unterdrücken. Daher ist davon abzuraten!



In der Krebshilfe-Broschüre „Das ABC der komplementären Maßnahmen“ wird ausführlich über den Unterschied von komplementären und alternativen Methoden informiert. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.

Ernährungstherapie

Die Ernährungstherapie ist eine klinische Maßnahme und oft ein wichtiger Teil der Behandlungsstrategie bei Krebs.

Die Indikation für eine **klinische Ernährungstherapie** werden bei jenen Patienten gegeben, die mittels normaler Ernährungsformen nicht mehr bedarfsgerecht versorgt werden können.

Ziele der Ernährungstherapie

Welche Ernährung die beste ist, lässt sich nur individuell für den einzelnen Patienten bestimmen. Dabei werden mit der Ernährungstherapie folgende Ziele angestrebt:

- Essen und Trinken individuell an den veränderten Stoffwechsel anpassen
- Nährstoffzufuhr sicherstellen
- Mangelernährung bzw. Gewichtsverlust vorbeugen / gegensteuern
- Verträglichkeit der Therapie verbessern und Nebenwirkungen lindern
- körperliche Leistungsfähigkeit erhalten
- Krankheitsverlauf positiv beeinflussen
- Wohlbefinden und Lebensqualität verbessern

Stufen der Ernährungstherapie

Das zum Einsatz kommende **Stufenschema** beinhaltet Maßnahmen, die ergänzend bzw. ausschließlich als Ernährung für den Patienten angewandt werden können.

Diese Stufen teilen sich wie folgt ein:

1. Zunächst wird die **Ernährung „natürlich“** als gesteuerte „Wunschkost“ an die klinische Situation und den Bedarf **angepasst** (z.B. durch energiereiche Speisen etc.), die Ernährungszufuhr erfolgt über den Mund (oral).
2. **Anreicherung der Nahrung mit Ergänzungsmitteln** wie z.B. Eiweißpulver bzw. „Astronautenkost“ (Trinknahrung).

Die nächsten Stufen sind als **künstliche Ernährung** definiert:

3. **Sondenernährung *enteral*** = Ernährung mit einer Sonde über Nase oder über die Bauchdecke direkt in den Magen. Sie kann ergänzend oder ausschließlich erfolgen.

4. *parenterale* Ernährung = Infusionen in das Blutgefäßsystem mit zentralvenösem Zugang (invasive Ernährung). Kann ergänzend oder ausschließlich erfolgen.

Je nach der Verfassung des Patienten und seinen Möglichkeiten zur Nahrungsaufnahme kann jede Stufe der Ernährungstherapie ratsam sein. Auch eine Kombination der verschiedenen Stufen kann zum Einsatz kommen.

Übergeordnetes Ziel der Ernährungstherapie ist, dass der Patient sobald wie möglich wieder normal essen und trinken kann.

Trinknahrung

Diese auch als „Astronautenkost“ bezeichnete flüssige Nahrung enthält Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett und alle lebensnotwendigen Vitamine und Mineralstoffe. Sie kommt zum Einsatz, wenn es auf herkömmlichem Weg nicht gelingt, wieder zuzunehmen.

Trinknahrung kann ergänzend, aber auch als kompletter Nahrungersatz zum Einsatz kommen.

Mittlerweile bieten viele Hersteller flüssige Trinknahrungen an, die meist bereits trinkfertig in kleine Fläschchen abgefüllt sind. Es gibt sie aber auch als Pulver zum An- oder Einrühren.

Tipps für den Einsatz von Trinknahrungen:

- Gewöhnen Sie sich mit kleinen Portionen langsam an die hohe Nährstoffdichte
- Sie können Trinknahrung auch als Zwischenmahlzeit (für unterwegs) oder Spätmahlzeit einsetzen
- Süße Produkte schmecken gekühlt am besten und lassen sich auch zu Eis gefrieren
- Herzhafte Produkte schmecken warm am besten
- Geschmacksneutrale Produkte lassen sich gut unter Speisen und Getränke mischen

Nahrungsergänzungsmittel

Im Handel sind freiverkäuflich Stoffe und Stoffgemische in Präparateform (*Supplemente*), sogenannte Nahrungsergänzungsmittel, erhältlich, die den Körper während oder nach einer Tumorthherapie unterstützen und die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit

Trinknahrungen kann Ihr Arzt verschreiben, die Krankenkassen übernehmen die Kosten komplett oder zumindest zum Teil

Sondenernährung und parenterale Ernährung können auch kombiniert werden. Ziel ist dabei immer, so früh wie möglich zu einer normalen Ernährung zurückzukehren.

der Behandlung sichern sollen. Nahrungsergänzungsmittel enthalten oft Vitamine oder essenzielle Spurenelemente, aber häufig auch pflanzliche Extrakte, für die Heilwirkungen lediglich vermutet oder behauptet werden.

Nahrungsergänzungsmittel sind keine Medikamente und als solche zumeist auch nicht auf Wirksamkeit oder Nebenwirkungen geprüft. Besteht ein (meist durch Labormessungen) nachgewiesener Mangel an einzelnen oder mehreren lebenswichtigen Vitaminen und/oder Mineralstoffen, dann ist nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt eine Zufuhr über entsprechend dosierte Präparate erforderlich.

Sondenernährung

Sondenernährung kommt dann zum Einsatz, wenn eine normale Nahrungszufuhr über Mund, Rachen oder Speiseröhre nach Operationen oder Bestrahlung nicht möglich ist. Voraussetzung ist jedoch, dass die Verdauung über den Magen-Darm-Trakt funktioniert.

Wird die Sonde nur ein paar Tage bis wenige Wochen gebraucht, kann der Schlauch **über die Nase** gelegt werden. Kommt die Sonde über einen längeren Zeitraum zum Einsatz, wird sie direkt **durch die Bauchdecke** verlegt (*Perkutane endoskopische Gastrostomie, PEG*).

Eine Sondenernährung kann – nach Einschulung und mit etwas Übung – auch zu Hause erfolgen. Angehörige können dabei hilfreich zur Seite stehen.

Infusionen

Mit der parenteralen oder intravenösen Ernährung wird der Verdauungstrakt umgangen und die **Nährstoffe direkt über eine Vene ins Blut** transportiert. Sie kommt immer dann zum Einsatz, wenn die Verdauungsorgane nicht richtig funktionieren sowie nach Operationen oder bei Nebenwirkungen wie dauerhaftem Erbrechen und Durchfall.

Wie lange die parenterale Ernährung erforderlich ist, hängt vom Einzelfall ab.

Leben mit Krebs

Mit der Diagnose Krebs treten Begleiterscheinungen wie Ängste, Depressionen, Schmerzen aber auch viele offene Fragen auf. Scheuen Sie bitte nicht, Hilfe in dieser Situation anzunehmen.

Die Beraterinnen der Österreichischen Krebshilfe stehen Ihnen und Ihren Angehörigen kostenlos und anonym zur Verfügung.

Angstbewältigung

Versuchen Sie, Ihre Angst von verschiedenen Seiten anzugehen. Holen Sie Informationen über Ihre Krebserkrankung, Ihre Behandlung und darüber, wie Sie selbst die eigene Gesundheit unterstützen können. **Besprechen Sie mit Ihrem Arzt alle Fragen zu Ihrem individuellen Krankheitsverlauf.**

Entspannung

Anspannung ist eine Begleiterscheinung der Angst. Sie lässt sich mit **Entspannungsverfahren** oder, soweit es Ihre körperliche Verfassung zulässt, mit **körperlicher Bewegung** (Spazieren gehen, Radfahren, Schwimmen etc.) abbauen.

Schmerzen müssen nicht sein

Bei Krebsschmerz ermöglicht meist erst eine kontinuierliche **Schmerztherapie** ein Leben ohne oder mit deutlich reduzierten Schmerzen.

Daher ist es wichtig, Ihrem Arzt alle neu auftretenden oder sich verschlimmernden Schmerzen mitzuteilen.



Die Krebshilfe-Broschüre „Schmerzbehebung bei Krebs“ informiert Sie ausführlich über die möglichen Schmerztherapien.



Die Broschüre „Leben mit der Diagnose Krebs“ gibt Hilfestellungen zur Krankheitsbewältigung und rechtliche Informationen über Themen wie „Krebs und Beruf“ oder Patientenrechte.



Ausführliche Informationen über regelmäßiges Ausdauertraining bei Krebs gibt die Broschüre „Bewegung bei Krebs“. Sie ist kostenlos unter www.krebshilfe.net oder bei der Krebshilfe in Ihrer Nähe erhältlich.

Ergänzende Maßnahmen: Ja.



Lesen Sie mehr darüber in der Broschüre „Das ABC der komplementären Maßnahmen“. Sie ist kostenlos erhältlich bei Ihrer Krebshilfe-Beratungsstelle oder unter:
www.krebshilfe.net

Schulmedizin und Naturheilkunde müssen sich nicht ausschließen.

Wenn Sie selbst Patient sind und vielleicht auch schon auf der Suche nach „anderen“ Methoden waren, überlegen Sie bitte, ob nicht vielleicht die etwaige fehlende Aufklärung durch den behandelnden Arzt oder die Angst vor der empfohlenen schulmedizinischen Therapie ein möglicher Grund dafür sein kann.

Sie haben das Recht, Ihrem Arzt Fragen zu stellen und jeden Behandlungsschritt sowie das Ziel der Behandlung erklärt zu bekommen. Ein aufgeschlossener Arzt wird durchaus dafür Verständnis haben, wenn Sie ergänzend zur Schulmedizin komplementäre Therapien wie z. B. Mistelpräparate und andere Pflanzeninhaltsstoffe, Enzyme, Vitamine, Antioxidantien, Spurenelemente und Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – um nur einige zu nennen – anwenden wollen.

Wichtig dabei ist, dass Sie dies mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen, nicht zuletzt deswegen, weil im Einzelfall Unverträglichkeiten bzw. Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auftreten können.

Bedenken Sie aber, dass Komplementärmedizin niemals Ersatz für Ihre Krebsbehandlung sein kann.

Naturheilverfahren
Naturheilverfahren gebrauchen als Heilreize Naturfaktoren wie Wärme und Kälte, Licht und Luft, Wasser und Erde, Bewegung und Ruhe, Ernährung und Nahrungsenthaltung, Heilpflanzen und heilsame seelische Einflüsse.

Die in der Naturheilkunde angewandten Methoden haben bei Krebspatienten einen hohen Stellenwert, da sie mit zur körperlichen und seelischen Stabilisierung beitragen können.

All diese ergänzenden Therapien haben das Ziel, das Wohlbefinden und damit die Lebensqualität zu verbessern bzw. zu erhalten und Nebenwirkungen von Chemo- oder Strahlentherapie zu vermindern. Keine dieser komplementären Maßnahmen kann jedoch den Anspruch stellen, die Krebserkrankung zu heilen.

Alternative „Methoden“: Nein.

Die Diagnose Krebs versetzt Patienten und Angehörige fast immer in einen Schockzustand. Es ist verständlich, wenn man gerade in dieser Zeit sehr „anfällig“ ist für Meldungen in den Medien, im Internet etc., die von unglaublichen Heilungserfolgen berichten.

Alternative Methoden

Alternative Behandlungsmethoden haben wenig mit der Naturheilkunde zu tun. Ihre theoretische Erklärung beruht meist auf Spekulationen bzw. unbewiesenen biologischen Theorien. Da die Wirkungen dieser Verfahren nicht nachgewiesen sind, da zum Teil auch lebensgefährliche Komplikationen nach ihrer Anwendung auftreten können und da nicht zuletzt auch mit hohen Kosten gerechnet werden muss, sind alternativmedizinische Behandlungen bei Krebspatienten sehr kritisch zu beurteilen!

Alternative Methoden sind keine Alternative zu den etablierten schulmedizinischen Standardverfahren!

Alternative Methoden beruhen häufig auf von der Schulmedizin nicht anerkannten „pseudo-

wissenschaftlichen“ Krebsentstehungstheorien. Die Befürworter dieser Methoden verweisen meist nicht auf Misserfolge. Die Art und die Durchführung der alternativen Methoden sind oft geheimnisvoll, kompliziert und an ihre „Entdecker“ gebunden.

Achtung vor Wunderheilern!

Seien Sie äußerst skeptisch, wenn „alternative“ Methoden **viel Geld** kosten, wenn im Rahmen der Behandlung auf **geheime Quellen** hingewiesen wird, wenn **Heilung versprochen** wird und wenn man Ihnen den Rat gibt, andere Therapien zugunsten der „alternativen“ Methoden abzubrechen.

Vorsicht vor „selbst ernannten Wunderheilern“, die ihre Produkte oder Methoden als alleiniges Heilmittel anpreisen. **Das kann nicht nur viel Geld, sondern auch Ihr Leben kosten!**

Die Krebshilfe-Beratungsstelle in Ihrer Nähe ist kostenlos für Sie da! Bevor Sie sich auf eine andere Behandlung als die von Ihrem Arzt empfohlene „einlassen“, kontaktieren Sie uns!

Misstrauen Sie grundsätzlich allen, die Patentrezepte anbieten! Gerade in der Krebsheilkunde gibt es keine derartigen Patentrezepte.

Lassen Sie sich helfen!



**Dr. Gabriele
TRAUN-VOGT**
*Vorstandsmitglied
der Österreichischen
Krebshilfe, Psycho-
onkologin, Klinische
Psychologin und
Psychotherapeutin*

Eine Krebsdiagnose stellt für viele Menschen ein einschneidendes Lebensereignis dar – für viele ist sie ein Schock, für manche ein Trauma, für alle eine Belastung. Die sorgfältige medizinische Diagnose, die Erstellung eines Behandlungsplanes und der Beginn einer onkologischen Behandlung stehen im Mittelpunkt, aber viele intensive Gefühle begleiten diese Phase. So wie die Hauptaufgabe der medizinischen Onkologie in der körperlichen Behandlung Ihrer Krebserkrankung

Nach einer Krebsdiagnose brechen häufig Lebensperspektiven, die man für ganz selbstverständlich gehalten hat, ein. Oft treten **Angst, Verzweiflung, Wut und das Gefühl des Überwältigtseins** an ihre Stelle.

Für viele Krebspatienten ist die Angst vor dem Tod und möglichem Siechtum eine große Belastung. Viele fragen sich, wie sie eine Chemotherapie oder eine Strahlentherapie schaffen sollen. Ist doch die **Angst vor den Nebenwirkungen riesig und die Information oft gering**.

Da ist die große Sorge, wie Familie und Partner mit allem zurecht kommen können, da diese durch die Behandlung und die körperliche und psychische Belastung mit **neuen Herausforderungen im Alltag** konfrontiert werden und die Krebsbehandlung auch von den Kindern nicht ferngehalten werden kann.

Die Nachricht von Ihrer Erkrankung kann auch bei Ihrer Familie und Ihren Freunden ein **Gefühlschaos** auslösen. Die richtigen Worte zu finden, richtig zu handeln und sinnvoll zu helfen, fällt den meisten Angehörigen in

dieser Situation schwer. Aus Sorge, Hilflosigkeit und Angst wird daher häufig geschwiegen. Manchmal reagiert das Umfeld auch mit Hyperaktivität, guten Tipps und überschüttet Sie mit Erfahrungsberichten anderer Patienten und sogenannten Recherchen aus dem Internet. Das ist zwar gut gemeint, verwirrt und verunsichert allerdings. **Auch Phrasen wie „nur nicht unterkriegen lassen“, oder die „Zauberformel“ vom „positiven Denken“, sind kontraproduktiv und überhaupt nicht hilfreich**, wenn man gerade mit der Diagnose Krebs konfrontiert wurde. **Holen Sie sich Hilfe bei den Profis.**

Es fällt vielen Menschen nicht leicht, über ihre Sorgen zu sprechen: Ob die Partnerin oder der Partner mit dem veränderten Alltag klarkommt, dass sich das Bedürfnis nach Nähe und Sexualität geändert haben kann, dass der Arbeitsplatz verloren gehen könnte, wenn man nicht ganz schnell wieder zurückkommt, dass finanzielle Probleme zur großen Belastung werden, dass man Kinder vor Sorgen schützen möchte, aber bemerkt, dass dies schwer ist.

Tatsächlich spüren Kinder schon

sehr bald, wenn sich im Zusammenleben etwas so Existenzielles ereignet. Sie erleben diese Bedrohung ohne eine Erklärung dafür zu haben, auch wenn nicht mit ihnen gesprochen wird. Wenn sie im Unklaren gelassen oder mit Beschwichtigungen abgespeist werden, fühlen sie sich im Stich gelassen, verlieren ihr Vertrauen und beginnen sich um die Mama oder den Papa zu sorgen. Gleichzeitig wird ihnen die Möglichkeit genommen, sich aktiv mit der veränderten Situation auseinander zu setzen. **Sprechen Sie daher auch mit Ihren Kindern über Ihre Krankheit. Die Österreichische Krebshilfe und die Psychoonkologen des Projektes „Mama/Papa hat Krebs“ unterstützen Sie und Ihre Kinder dabei gerne!**

Lassen Sie sich helfen!

Die Krankheitsverarbeitung ist ein Prozess der Auseinandersetzung über die gesamte Behandlungsdauer mit immer wieder neuen Anforderungen. Lassen Sie sich dabei helfen. **Durch Psychoonkologen im Spital, in der freien Praxis oder in den Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe.**

Manchen Patienten geht es bereits nach einem Erstgespräch besser,

wenn es gelungen ist, die vielen neuen Herausforderungen in Ruhe zu begreifen, einzuordnen und damit im eigenen Leben vorstellbarer zu machen. Bei anderen Patienten, die z. B. Konflikte in der Partnerschaft, in der Familie, im Spital oder am Arbeitsplatz erleben, kann eine längere Betreuung sehr helfen. Manchmal kommt es auch vor, dass aufgrund einer Depression, starker Angstzustände oder Schlafstörungen eine medikamentöse Einstellung für eine gewisse Zeit erforderlich ist.

Wir Psychoonkologinnen und Psychoonkologen wollen Ihnen die Begleitung und Unterstützung anbieten, die Sie brauchen, um Ihren Sorgen und Ängsten Raum und Zeit zu geben, Ihnen bei der Verarbeitung der Hochschaubahn an Gefühlen, dem Bangen vor einem Rückfall, dem Warten auf Befunde zu helfen.

Denn Aufgabe und Ziel der Psychoonkologie ist es, Sie selbst und die Ihnen wichtigen Menschen dabei zu unterstützen, die vielfältigen großen körperlichen und psychischen Herausforderungen in allen Stadien einer Krebserkrankung so gut wie möglich zu bewältigen.

→

liegt, beschäftigt sich die Psychoonkologie mit Ihren psychischen und sozialen Problemen, die durch eine Krebsdiagnose ausgelöst werden können. Sie selbst und die Menschen, die Ihnen nahestehen, stehen im Mittelpunkt. Wichtige psychoonkologische Aufgaben sind Ihre Unterstützung bei der Diagnose- und Krankheitsverarbeitung, die psychische Begleitung der medizinischen Behandlungen, das Erreichen einer möglichst guten Lebensqualität in allen Krankheits- und Behandlungsphasen und eine Rückkehr in den Alltag. Die Krankheitsverarbeitung ist ein Prozess der Auseinandersetzung über die gesamte Behandlungsdauer mit immer wieder neuen Anforderungen. Lassen Sie sich dabei helfen. Durch PsychoonkologInnen im Spital, in der freien Praxis oder in den Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe.

Wir sind für Sie da.



Nina BERNHARD
Sprecherin der
Krebshilfe-
Beraterinnen

Die Diagnose Krebs ist für Betroffene und deren Bezugspersonen ein Schock und das Leben verändert sich auf einen Schlag in vielen Bereichen. Neben der körperlichen Belastung durch die umfangreichen Behandlungen bedeutet eine Krebserkrankung oft auch eine große Belastungsprobe für die Psyche.

Unsicherheit, Hilflosigkeit und vor allem Angst sind besonders in der ersten Zeit die vorherrschenden Gefühle. Darum ist es wichtig, dass Patienten und ihre Angehörigen Unterstützung von ihrem familiären und sozialen Umfeld sowie einem professionellen Expertenteam bestehend aus Ärzten, Pflegenden,

Die Diagnose Krebs bedeutet für Erkrankte und Angehörige einen unerwarteten **Sturz aus der Realität und aus dem gewohnten Alltag**. Nichts ist mehr so, wie es vorher war. Unsicherheit, Hilflosigkeit und vor allem Angst sind vorherrschende Gefühle. Daher ist es so wichtig, ab diesem Zeitpunkt **ein „Netz zu spannen“, in dem sich Patienten und Angehörige gehalten und getragen fühlen**.

Dieses tragfähige Netz setzt sich zusammen aus Familie, Freunden/Bekannten, Arbeitskollegen, sowie einem professionellen Betreuungsteam bestehend aus Ärzten, Pflegenden, Psychoonkologen und anderen Experten. Patienten haben das verständliche Bedürfnis nach - und das Recht auf - Information und Klarheit bezüglich der bevorstehenden Therapie. Die Krebshilfe bietet diese wertvolle Vernetzung an. Patienten und Angehörige erhalten **medizinische, psychoonkologische, ernährungstherapeutische und sozialrechtliche Hilfestellungen, d. h. rasche, unkomplizierte und kostenlose „Hilfe unter einem Dach“**.

Viele Patienten und Angehörige beschäftigen Fragen wie:

- Ich habe gerade die Diagnose Krebs bekommen, was soll ich tun?
- Was bedeutet Chemotherapie und mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen?
- Muss ich meinem Arbeitgeber sagen, dass ich Krebs habe? Welche Rechte und welche Pflichten habe ich? Wer kann mir das alles sagen?
- Soll ich mit meinen Kindern über meine Erkrankung reden?

Sie sind nicht alleine:

In den Krebshilfe-Beratungsstellen kann psychoonkologische Hilfe kostenlos in Anspruch genommen werden. Eine Auflistung aller österreichweiten Beratungsstellen finden Sie am Ende dieser Broschüre.

Es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie im Laufe der Erkrankung an den Rand Ihrer körperlichen und psychischen Belastbarkeit stoßen. Das ist normal und völlig verständlich, denn Krebstherapien sind auch psychisch herausfordernd.

Leiden Sie oder Ihre Angehörigen in letzter Zeit vermehrt an:

- Ein- oder Durchschlafstörungen
- Inneren Unruhezuständen
- Depressiven Verstimmungen, Antriebslosigkeit
- Gedankenkreisen und ständigem Grübeln
- Unmut, Aggressionen
- Angst vor Untersuchungen, medizinischen Eingriffen, schlechten Nachrichten
- Problemen am Arbeitsplatz, in der Familie oder mit Ihrem Behandlungsteam?

Dann ist es hoch an der Zeit und sinnvoll, professionelle Hilfe anzunehmen.

In den Krebshilfe-Beratungsstellen gibt es diese Hilfe – für Sie und Ihre Angehörigen. Experten aus verschiedenen Fachbereichen, z. B. der Medizin, der Ernährungswissenschaft, der Psychoonkologie und Sozialarbeit, bieten Beratung

und Hilfe an und begleiten Sie kompetent und menschlich auf Ihrem Weg durch die Erkrankung. Sie und Ihre Familienmitglieder können in einem Klima der Achtung und Wertschätzung offen über Ihre schlimmsten Befürchtungen, Ängste und innere Not sprechen. **Die Krebshilfe-Beraterinnen nehmen sich für Sie Zeit, hören Ihnen zu und helfen.**

Im ausführlichen Erstgespräch wird Ihre individuelle Situation und der genau auf Sie abgestimmte Betreuungsplan besprochen. Sie werden spüren, dass sich vieles sehr rasch verbessert, z. B. die Lebensqualität, Schmerzen oder die Kommunikation in der Familie.

Broschüren und Informationsmaterialien zu allen Themen rund um die Krebserkrankung können Sie jederzeit telefonisch oder per Mail bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland bestellen.

Die finanzielle Soforthilfe

Immer öfter kommen Patienten durch die Krebserkrankung auch in finanzielle Schwierigkeiten. Zweckgewidmete Spenden geben der Krebshilfe die Möglichkeit, auch diesbezüglich zu helfen (siehe nachfolgende Seiten).

→

Psychoonkologen und eventuell weiteren Experten bekommen.

Im Umgang mit der Erkrankung gibt es leider kein Patentrezept, es gibt jedoch viele Möglichkeiten der Krankheitsbewältigung. Achten Sie auf Ihre individuellen Bedürfnisse, Vorstellungen und Wünsche.

Vielfach ist der Wunsch nach Information vorherrschend. Dieses Recht haben Patienten. Richtige Informationen können Unsicherheiten und Ängste maßgeblich verringern. Denn nichts löst mehr Ängste aus als unsere eigene Phantasie.

Die Österreichische Krebshilfe bietet Patienten und ihren Familien rasche, unkomplizierte und kostenlose Hilfe an. In allen Belangen rund um die Krebserkrankung können Sie sich an uns wenden. Sie erhalten Beratung und Information zu psychologischen, ernährungstherapeutischen, sozialrechtlichen und medizinischen Fragen.

Aus Liebe zum Leben.

Finanzielle Hilfe



**Doris KIEFHABER und
Martina LÖWE**
Geschäftsführung
Österreichische
Krebshilfe

Den Soforthilfe-Fonds der Österreichischen Krebshilfe mit ausreichend finanziellen Mitteln auszustatten, ist nicht nur unsere Aufgabe sondern auch Herzensangelegenheit. Erleben wir doch täglich, was es für Patienten und Angehörige bedeutet, durch die Krebserkrankung auch in finanzielle Not zu geraten. Danke allen Privatpersonen und Unternehmen, die soziale Verantwortung zeigen und uns unterstützen.

Finanzielle Unterstützung Aufgrund zweckgewidmeter Spenden von Privatpersonen und Firmen ist die Krebshilfe in der Lage, neben kompetenter und einfühlsamer Beratung von Krebspatienten und Angehörigen auch **finanzielle Unterstützung für jene Menschen anzubieten, die, verursacht durch die Krebserkrankung, in finanzielle Not geraten sind.**

Der Krebshilfe-Soforthilfe-Fonds wurde geschaffen, weil eine zunehmend schwierige finanzielle Situation für viele Patienten und Angehörige entstand. Viele Krebspatienten verlieren unverschuldet den Arbeitsplatz oder können die zusätzlichen – durch die Erkrankung entstehenden Kosten – (z. B. Rezeptgebühren, Fahrtspesen, Selbstbehalte für Perücken oder Spitalsaufenthalt, u. v. m.) nicht finanzieren.

SOFORTHILFE-FONDS DER ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE

Der Krebshilfe-Vorstand und der Spendengütesiegelprüfer haben für die Gewährung finanzieller Unterstützung Richtlinien verabschiedet. Jeder Antrag wird eingehend, aber rasch und unbürokratisch geprüft.

- Lebensmittelpunkt muss in Österreich sein.
- Persönliche Vorsprache in einer Krebshilfe-Beratungsstelle.
- Vorlage der aktuellen medizinischen Befunde.
- Einkommensnachweis (auch des Ehepartners und/oder im gleichen Haushalt lebender Menschen).
- Alle anderen rechtlichen Ansprüche müssen ausgeschöpft sein.
- Nachweis jener Kosten/zusätzlicher Ausgaben, die aufgrund der Krebserkrankung entstanden sind und zu der Notlage führen.
- Schriftliche Begründung/Ansuchen (das gemeinsam mit einer Krebshilfe-Beraterin erstellt wird).
- Kosten für alternative Methoden werden nicht übernommen.
- Die Krebshilfe behält sich vor, etwaige weitere Nachweise und/oder Unterlagen einzufordern, die zur Beurteilung notwendig sind.

Die Überprüfung der Unterlagen erfolgt sowohl medizinisch als auch sozialrechtlich im „8-Augen-Prinzip“ innerhalb kürzest möglicher Zeit, in der Regel innerhalb von 14 Tagen ab Erhalt des Antrages und der Unterlagen.

Der Antragsteller erteilt das Einverständnis, dass die vorgelegten

Unterlagen durch die Krebshilfe überprüft werden dürfen. Die Krebshilfe verpflichtet sich, die Daten nicht an Dritte weiter zu geben.

Im Jahr 2017 investierte die Österreichische Krebshilfe rund 2 Mio. Euro für die Beratung und finanzielle Soforthilfe.

BEISPIEL DER SOFORTHILFE

Bei Herbert P., 48 Jahre, wurde im Jahr 2016 die Diagnose Blasenkrebs gestellt. Nach einer Operation wurde beim Kontrollbefund ein Rezidiv diagnostiziert. Herr P. ist gelernter Fliesenleger und arbeitete durchgehend. Aufgrund verschiedener Erkrankungen, zuletzt der Krebserkrankung, konnte er seine Arbeit nicht mehr ausüben. Seine Frau musste ihre Arbeitszeit ausweiten, um das Familieneinkommen aufzubessern. Dennoch reichte das Gesamteinkommen für die Familie mit drei minderjährigen Kindern nicht aus. Die durch die Krankheit entstandenen Mehrkosten belasteten die Familie sowohl finanziell als auch psychisch.

Herbert P. wurde von der Österreichischen Krebshilfe psychologisch betreut und erhielt von der Krebshilfe eine finanzielle Unterstützung für krankheitsbezogenen Kosten in der Höhe von insgesamt 1.420 Euro.



Für die Österreichische Krebshilfe ist der sorgsame Umgang mit Spenden selbstverständlich. Dass dem so ist, wird jedes Jahr von unabhängigen Rechnungsprüfern und dem Österreichischen Spendengütesiegelprüfer geprüft und bestätigt.

Beratungsstellen im BURGENLAND

Voranmeldung zur persönlichen Beratung
für alle Beratungsstellen im Burgenland unter:
Tel.: (0650) 244 08 21 (auch mobile Beratung)
Fax: (02625)300-8536
office@krebshilfe-bgld.at, www.krebshilfe-bgld.at

7202 Bad Sauerbrunn, Hartiggasse 4

7000 Eisenstadt, Siegfried Marcus-Straße 5 (BGKK)

7540 Güssing, Grazer Straße 15 (A.ö. Krankenhaus)

7100 Neusiedl am See, Gartenweg 26 (BGKK)

7400 Oberwart, Evang. Kirchengasse 8-10 (Diakonie)

7350 Oberpullendorf, Gymnasiumstraße 15 (GKK)

Beratungsstelle in KÄRNTEN

Voranmeldung zur persönlichen Beratung
für alle Beratungsstellen in Kärnten unter:
9020 Klagenfurt, Raderzkystr. 35
(Privatklinik Maria Hilf)
Tel.: (0463)507078
office@krebshilfe-ktn.at

Beratungsstellen in NIEDERÖSTERREICH

2700 Wr. Neustadt, Wiener Straße 69, (NÖGKK)
Notfalltelefon: (0664) 323 7230
Tel.: (050899) 2297 oder 2279, Fax: (050899) 2281
E-Mail: krebshilfe@krebshilfe-noe.at
www.krebshilfe-noe.at

3100 St. Pölten, Kremser Landstr. 3 (bei NÖGKK)
Tel.+Fax: (02742) 77404, stpoelten@krebshilfe-noe.at

3680 Persenbeug, Kirchenstr. 34,
(Alte Schule Gottsdorf)
Tel.+Fax: (07412) 561 39,
persenbeug@krebshilfe-noe.at

Waidhofen/Ybbs
Tel.: 0664/514 7 514
waidhofen@krebshilfe-noe.at

2130 Mistelbach, Roseggerstraße 46
Tel.: (050899) 1389, mistelbach@krebshilfe-noe.at

3580 Horn, Stephan-Weyerkerstorffer-Gasse 3
(in der GKK Horn), Tel.: (050899)-0889
horn@krebshilfe-noe.at

Beratungsstellen in OBERÖSTERREICH

4020 Linz, Harrachstraße 13
Tel.: (0732) 77 77 56
Fax.: (0732) 77 77 56-4
beratung@krebshilfe-ooe.at, office@krebshilfe-ooe.at
www.krebshilfe-ooe.at

4820 Bad Ischl, Bahnhofstr. 12 (GKK)
Tel.: (0660) 45 30 441
beratung-badischl@krebshilfe-ooe.at

5280 Braunau, Jahnstr. 1 (GKK)
Tel.: (0699) 1284 7457
beratung-braunau@krebshilfe-ooe.at

4070 Eferding, Vor dem Linzer Tor 10 (Rotes Kreuz),
Tel.: (0664) 166 78 22
beratung-eferding@krebshilfe-ooe.at

4240 Freistadt, Zemannstr. 27 (Rotes Kreuz)
Tel.: (0664) 452 76 34
beratung-freistadt@krebshilfe-ooe.at

4810 Gmunden, Miller-von-Aichholz-Straße 46
(GKK), Tel.: (0660) 45 30 432
beratung-gmunden@krebshilfe-ooe.at

4560 Kirchdorf, Krankenhausstr. 11 (Rotes Kreuz)
Tel.: (0732) 77 77 56
beratung-kirchdorf@krebshilfe-ooe.at

4320 Perg, Johann Paur-Str. 1, (Beratungsstelle Famos)
Tel.: (0664) 166 78 22
beratung-perg@krebshilfe-ooe.at

Die Österreichische Krebshilfe ist österreichweit für Sie da:

Mo.-Do. von 9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr, Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

4910 Ried/Innkreis, Hohenzellerstr. 3 (Rotes Kreuz)
Tel.: (0664) 44 66 334
beratung-ried@krebshilfe-ooe.at

4150 Rohrbach, Krankenhausstr. 4 (Rotes Kreuz)
Tel.: (0699) 1280 2068
beratung-rohrbach@krebshilfe-ooe.at

4780 Schärding, Alfred-Kubin-Straße 9 a-c (FIM - Familien- & Sozialzentrum), Tel.: (0664) 44 66 334
beratung-schaerding@krebshilfe-ooe.at

4400 Steyr, Redtenbachergasse 5 (Rotes Kreuz)
Tel.: (0664) 91 11 029
beratung-steyr@krebshilfe-ooe.at

4840 Vöcklabruck, Franz Schubertstr. 31
Tel.: (0664) 547 47 07
beratung-vbruck@krebshilfe-ooe.at

4600 Wels, Grieskirchnerstr. (Rotes Kreuz)
Tel.: (0664) 547 47 07
beratung-wels@krebshilfe-ooe.at

Beratungsstellen in SALZBURG

Voranmeldung zur persönlichen Beratung für alle
Beratungsstellen in Salzburg unter:
Tel.: (0662) 87 35 36 oder beratung@krebshilfe-sbg.at;
www.krebshilfe-sbg.at

5020 Salzburg, Beratungszentrum der Krebshilfe
Salzburg, Mertensstraße 13
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung

5110 Oberndorf, Krankenhaus Oberndorf, Paracelsusstraße 37, Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung jeden Donnerstag, nachmittags

5400 Hallein, Krankenhaus Hallein,
Bürgermeisterstraße 34. Persönliche Beratung nach tel.
Voranmeldung, jeden 2. Montag im Monat

5580 Tamsweg, Sozialzentrum Q4, Postgasse 4
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung
jeden 2. Montag im Monat

5620 Schwarzach, St. Veiter Straße 3, Haus Luise
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

5700 Zell am See, Rot Kreuz Haus, Tauernklinikum
Zell am See, Paracelsusstraße 4. Persönliche Beratung
nach tel. Voranmeldung jeden 1. und 3. Mittwoch im
Monat

Beratungsstellen in der STEIERMARK

8042 Graz, Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17
Tel.: (0316) 47 44 33-0, Fax: (0316) 47 44 33-10
beratung@krebshilfe.at, www.krebshilfe.at

Regionalberatungszentrum Leoben:
8700 Leoben, Hirschgraben 5, (Senioren- und
Pflegewohnheim)

Terminvereinbarung und Info
für alle steirischen Bezirke:
Tel.: (0316) 47 44 33-0,
beratung@krebshilfe.at

Außenstellen Steiermark:
8280 Fürstenfeld, Felber Weg 4 (Rotes Kreuz)

8230 Hartberg, Rotkreuzpl. 1, (Rotes Kreuz)

8530 Deutschlandsberg, Radlpaßstraße 31
(Rotes Kreuz)

8680 Mürzzuschlag, Grazer Straße 34 (Rotes Kreuz)

8435 Wagna, Metlika Straße 12 (Rotes Kreuz)

8330 Feldbach, Schillerstraße 57 (Rotes Kreuz)

8750 Judenburg, Burggasse 102, (Rotes Kreuz)

8786 Rottenmann, Hauptstr. 109c (Rotes Kreuz)

Beratungsstellen in TIROL

6020 Innsbruck, Wilhelm-Greil-Straße 25/5
Krebshilfe-Telefon: (0512) 57 77 68
Tel.: (0512) 57 77 68 oder (0699) 181 135 33
FAX: (0512) 57 77 68-4
beratung@krebshilfe-tirol.at, www.krebshilfe-tirol.at

Psychoonkologische Beratung in folgenden Sozial- u. Gesundheitssprengeln:

- Telfs: Kirchstraße 12, Dr. Ingrid Wagner,
Tel.: (0660) 5697474
- Landeck: Schulhauspl. 9, Dr. Manfred Deiser,
Tel.: (0664) 4423222
- Wörgl: Fritz-Atzl-Str. 6, Dr. Dorothea Pramstrahler,
Tel.: (0650) 2831770

sowie in:

- Lienz: Rosengasse 17, Mag. Katja Lukasser,
Tel. (0650) 377 25 09
- Schwaz : Dr. Fritz Melcher, Fuggergasse 2,
Tel.: (0664) 9852010
- Jenbach: Mag. Beate Astl, Schallerstraße 21,
Tel.: (0650) 7205303
- Kitzbühel: Dr. Astrid Erharter, Therapiezentrum
Kogler, Hornweg 28, Tel. (0681) 10405938
- Tärrenz: DSA Erwin Krismer, Pfassenweg 2,
Tel. 0676 7394121

Wir bitten um vorherige
telefonische Terminvereinbarung.

Beratungsstellen in VORARLBERG

6850 Dornbirn, Rathausplatz 4,
Tel. (05572) 202388, Fax: (05572) 202388-14
beratung@krebshilfe-vbg.at, www.krebshilfe-vbg.at

6700 Bludenz, Klarenbrunnstr. 12,
Tel. (05572) 202388
beratung@krebshilfe-vbg.at

Beratungsstelle in WIEN

Pier 50, 1200 Wien,
Brigittenauer Lände 50-54, 4. Stg./5.OG
Tel.: (01) 408 70 48, Fax: (01) 408 70 48/35
Hotline: (0800) 699 900
beratung@krebshilfe-wien.at
www.krebshilfe-wien.at

Österreichische Krebshilfe Dachverband

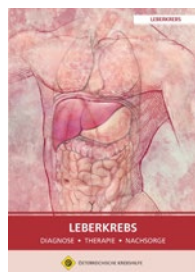
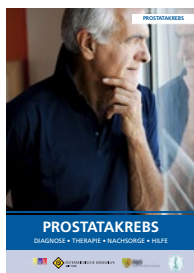
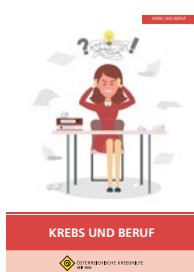
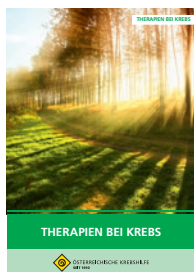
1010 Wien, Tuchlauben 19
Tel.: (01) 796 64 50, Fax: (01) 796 64 50-9
service@krebshilfe.net
www.krebshilfe.net

Österreichische Gesellschaft für Ernährung Austrian Nutrition Society

C/O AGES Bürotrakt WH
Spargelfeldstraße 191
1220 Wien
Tel: (01) 714 71 93
info@oenge.at
www.oenge.at

Sie sind nicht allein.

Kostenlose Krebshilfe-Broschüren





1450: Die telefonische Gesundheitsberatung in Wien, Niederösterreich und Vorarlberg

Nach dem Vorbild anderer europäischer Länder wie Großbritannien, Dänemark oder der Schweiz wurde mit der telefonischen Gesundheitsberatung eine weitere Säule im heimischen Gesundheitssystem errichtet.

Unter der Rufnummer 1450 (ohne Vorwahl aus allen Netzen) erhalten Sie in den Pilot-Bundesländern telefonische Empfehlungen, was Sie am besten tun, wenn Ihnen Ihre Gesundheit oder die Ihrer Lieben plötzlich Sorgen bereitet. Können Sie die Schmerzen selbst behandeln, oder ist es doch besser, wenn Sie einen Arzt oder sogar eine Notfallambulanz aufsuchen? Die telefonische Gesundheitsberatung ist Ihr persönlicher Wegweiser durch das Gesundheitssystem und führt Sie dorthin, wo Sie im Moment die beste Betreuung erhalten – das gilt auch für **onkologische Patienten**.

Mit diesem neuen Service erhalten Sie rund um die Uhr, an sieben Tagen in der Woche die Möglichkeit, bei gesundheitlichen Fragestellungen anzurufen. Speziell geschultes diplomiertes Krankenpflegepersonal schätzt die Dringlichkeit Ihres Problems ein und gibt Ihnen entsprechende Handlungsempfehlungen.

Die telefonische Gesundheitsberatung 1450 ist ein Gemeinschaftsprojekt des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, der Sozialversicherung und den Pilot-Bundesländern Wien, Niederösterreich und Vorarlberg.

Achtung: Nur aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Broschüre die weibliche oder männliche Substantivform gebraucht. Die Ausführungen gelten natürlich auch entsprechend für Ärzte, Ärztinnen, Patienten, Patientinnen usw.

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt und unter Berücksichtigung der jeweils aktuellen medizinischen Entwicklungen von unseren Expertinnen und Experten bzw. von unserer Redaktion erstellt. Die Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft kann dennoch keinerlei Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit, Korrektheit, letzte Aktualität und Qualität sämtlicher Inhalte, sowie jeglicher von ihr erteilten Auskünfte und jeglichen von ihr erteilten Rates übernehmen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichischen Krebshilfe-Krebsgesellschaft verursacht wurden, ist ausgeschlossen.

IMPRESSUM:

12/18

Herausgeber und Verleger: Österreichische Krebshilfe • Tuchlauben 19/10 • A-1010 Wien,
Tel.: +43 (1) 796 64 50 • Fax: +43 (1) 796 64 50-9 • E-Mail: service@krebshilfe.net • www.krebshilfe.net
Wissenschaftliche Redaktionsleitung: Univ. Prof. Dr. Michael Micksche • Redaktion: Mag. Martina Löwe
Grafik: Gorillas – Agentur für Kommunikation und Design
Druck: Druckerei Janetschek GmbH, 3860 Heidenreichstein, Brunfeldstraße 2, www.janetschek.at
Fotos: Falls nicht anders gekennzeichnet Österreichische Krebshilfe