

Ernährungsberatung für Krebspatienten

Darum geht es: Gewicht halten, Mängel vermeiden

Geschmacksstörungen, Ekelgefühle und Unsicherheit behindern oft die adäquate Nährstoffversorgung von Krebspatienten. Ernährungsberaterin Nina Beutler erklärt, wie man helfen kann.



Nina Maria Beutler
M.Sc. Ernährungswissenschaft
Beratungsstelle für Ernährung
am Tumorzentrum
Universität München (TzM*)



MMW: Was ist das häufigste Ernährungsproblem von Krebspatienten?

Beutler: Über 50% unserer Patienten sind von Mangelernährung betroffen. Oft ist sie ein Resultat der Tumorthherapie, sie tritt aber auch infolge gut gemeinter Tipps von Verwandten, Medien und leider auch immer wieder von Ärzten auf. Nahrungsmittelverbote und strikte Diätempfehlungen können dann zu einer Mangelernährung führen.

MMW: Während der Krebstherapie treten oft Geschmacksstörungen auf. Wie lassen sich diese lindern?

Beutler: Eine Geschmacksstörung kann während der Chemotherapie auftreten. Sie kann aber auch durch andere Medikamente, bestimmte Mängel, etwa an Kupfer, Zink, Vitamin B12, oder durch Mundtrockenheit hervorgerufen werden. Zunächst würde ich mit geruchsarmen Speisen arbeiten, z.B. Reis, Weißbrot, milden Kräutern. Ganz wichtig ist es, auf die Proteinversorgung zu achten. Leider wird während einer Chemotherapie der Geschmackssinn oft so verändert, dass Proteinlieferanten wie Fisch und Fleisch

sehr bitter, manchmal auch metallisch schmecken und die Patienten eine Aversion dagegen entwickeln. Um den bitteren Geschmack wegzubekommen, können Fisch oder Fleisch in Fruchtmarinaden eingelegt werden, oder man muss Alternativen finden wie etwa Milchprodukte, Eier oder Tofu. Gegen den metallischen Geschmack hilft es manchmal schon, einen Plastiklöffel zu verwenden.

MMW: Welche Nahrungsmittel sollten Krebspatienten ganz meiden?

Beutler: Von Alkohol während einer Krebstherapie raten wir generell ab. Nach der Therapie sollten Frauen nicht mehr als 10 g und Männer nicht mehr als 20 g Alkohol pro Tag konsumieren. Beim Mammakarzinom sollte man besonders restriktiv mit Alkohol umgehen. Denn dieser bewirkt eine erhöhte Östrogenproduktion und eine verminderte

Östrogenclearance, wodurch das Brustkrebsrisiko erneut steigt.

Ansonsten ist Grapefruit wegen der Wechselwirkungen mit Zytostatika ein Problem. Orangensaft sollte man während einer Bestrahlung vermeiden, weil Nebenwirkungen an Haut und Schleimhäuten verstärkt werden können.

Von Supplementationen etwa mit Vitamin C, E oder Betacarotin ohne nachgewiesenen Mangel raten wir generell ab.

MMW: Raten Sie übergewichtigen Krebspatienten abzunehmen?

Beutler: Ein adipöser Patient hat ein erhöhtes Krebsrisiko. Brust- und Prostatakrebs-Patienten nehmen häufig während der Therapie noch zu. In dieser Zeit beschränkt man sich meist auf eine Gewichtsstabilisierung. Nach der Therapie beginnt die kontrollierte Gewichtsreduktion ohne extreme Diäten, die mit erhöhter Mortalität einhergehen können. Wir fördern das Ernährungsbewusstsein, empfehlen ballaststoffreiche Nahrung, sehr viel Obst und Gemüse, viele Vollkornprodukte, unverarbeitete Nahrungsmittel und stellen die natürliche Ernährung in den Fokus. Die Patienten sollen mehr auf ökologische Nahrungsmittel setzen. So hat Bio-Fleisch eine günstigere Fettsäurezusammensetzung als herkömmliches. ■

Interview: Dr. Christine Starostzik

Viele Krebspatienten sind ausgeschlossen für Ernährungstipps.



© FatCamera / Getty Images / iStock

*Geschäftsführender Koordinator des TZM:
Prof. Dr. med. Volkmar Nüssler