

## Ernährungsempfehlungen bei Tumorerkrankungen

(Hinweis: Dies ist eine allgemeine Information. Die Empfehlungen können je nach Patient und Diagnose unterschiedlich sein)

Als Krebs (Karzinom) oder Tumor bezeichnet man Gewebe, die durch unkontrolliertes Zellwachstum entstehen. Dieses Zellgewebe schädigt Organe und behindert deren Funktion. Ernährungsfaktoren können in den verschiedenen Phasen modulierend auf diesen Prozess einwirken.

Sogenannte **Krebsdiäten** sind wissenschaftlich nicht belegt und können durch ihre Einseitigkeit Mangelernährung verursachen. Krebspatienten benötigen daher keine spezielle Diät. Empfohlen wird eine **ausgewogene, vollwertige Ernährung** angepasst an die individuellen Bedürfnisse und Verträglichkeit. Dies kann Nebenwirkungen lindern, die Wundheilung und das Immunsystem unterstützen, eine Mangelernährung vorbeugen und das Tumorwachstum möglicherweise günstig beeinflussen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse Regeln für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung formuliert:

### 1. Am besten Wasser trinken

Täglich etwa 1,5 Liter trinken, ideal sind Wasser und kalorienarme Getränke. Zuckerhaltige Getränke können Übergewicht fördern. Alkohol sollte nur gelegentlich und in kleinen Mengen genossen werden, da er die Entstehung von Krebs fördern kann.

### 2. Gemüse und Obst – 5 Portionen täglich

Obst und Gemüse sollten täglich in 5 Portionen verzehrt werden, gern auch als Saft oder Smoothie. Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem stärken und in verschiedenen Stadien die Tumorentstehung und -wachstum hemmen können.

### 3. Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen

Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Erbsen und Linsen enthalten hochwertiges pflanzliches Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Nüsse sind zusätzlich Lieferanten für lebensnotwendige Fettsäuren und fördern die Herzgesundheit. Deshalb wird empfohlen, dass man täglich eine kleine Handvoll Nüsse essen sollte und mindestens einmal pro Woche Hülsenfrüchte.

### 4. Vollkorn ist die beste Wahl

Vollkornprodukte sind eine sehr gute Quelle für Ballaststoffe. Ballaststoffe fördern die Darmgesundheit und senken das Darmkrebsrisiko.

### 5. Pflanzliche Öle bevorzugen

Vor allem pflanzliche Fette liefern lebensnotwendige (essentielle) Fettsäuren und enthalten fettlösliche Vitamine. Zu viele gesättigte Fettsäuren, die vor allem in tierischen Lebensmitteln vorkommen, erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauferkrankungen. Deshalb sollte man pflanzliche Fette und Öle (z. B. Raps- und Olivenöl, Leinöl, Sojaöl und Walnussöl) bevorzugen.

### 6. Milch und Milchprodukte jeden Tag

Milch und Milchprodukte liefern viel Eiweiß, Calcium, Vitamin B2 und Jod und unterstützen die Knochengesundheit. Deshalb sollte man täglich 2 Portionen davon zu sich nehmen.

## 7. Fisch jede Woche

Fette Fische liefern wichtige Omega-3-Fettsäuren (z. B. Lachs, Hering, Makrele) und Seefische zusätzlich Jod. Deshalb sollte Fisch 1 – 2 mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.

## 8. Fleisch und Wurst – weniger ist mehr

Fleisch ist wegen des hohen Anteils an verfügbarem Eisen und an Vitamin B1, B6 und B12 vorteilhaft. Fleisch- und Wurstmengen von 300 g pro Woche reichen aus. Es wird empfohlen, fettarmes Fleisch zu bevorzugen und fettes oder verarbeitetes Fleisch zu reduzieren.

## 9. Süßes – die Menge macht

Zucker und daraus hergestellte Lebensmittel sollte man nur gelegentlich verzehren. Es gibt keine Belege für das „Aushungern“ von Krebszellen durch Zucker- oder Kohlenhydratverzicht. Durch eine kohlenhydratarme Ernährung wird eher ein Nährstoffmangel gefördert.

## 10. Schonende Zubereitung

Wenn man Speisen kurz mit wenig Wasser und Fett gart, erhält das den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Ideale Garmethoden, um Nährstoffverluste gering zu halten, sind Dünsten oder Dämpfen.

## 11. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

In vielen Studien ergab sich beim Menschen ein Zusammenhang zwischen Übergewicht und Tumorrisiko. Bereits 30 - 60 Minuten moderate körperliche Betätigung täglich reduzieren das Krebsrisiko um bis zu 30 %. Bei Tumorerkrankungen wird generell eine moderate körperliche Bewegung von ca. 30 Minuten täglich empfohlen, bei guter Leistungsfähigkeit gerne auch mehr. Bei vielen Patienten verbessert moderate Bewegung auch die Verträglichkeit einer Chemotherapie und beugt dem Fatigue-Syndrom (chronische Müdigkeit) vor.

**Nahrungsergänzungsmittel und Vitaminpräparate** haben **keine krebsvorbeugende Wirkung**.

Ein Wirkstoff, der gut für die Gesundheit ist, zeigt in höheren Dosen nicht mehr positive Wirkungen. Oft ist das Gegenteil der Fall. Hochdosierte Vitamine können unter Umständen die Wirkung einer Strahlen- oder Chemotherapie beeinträchtigen → nur nach ärztlicher Absprache einnehmen.

**Ernährungsstörungen und Gewichtsabnahme** gehören zu den häufigsten Symptomen onkologischer Erkrankungen. Oft ist der Gewichtsverlust der erste Hinweis auf eine maligne Erkrankung.

### Ernährungsempfehlung bei Gewichtsverlust/Mangelernährung:

- 5 – 6 oder mehr kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen
- Erhöhung des Fettanteils und Eiweißanteils in der Nahrung z. B. Sahne, Butter, Öl,
- Bei Verträglichkeit Verzehr von Nüssen, Trockenobst und kalorienhaltigen Getränken
- Eine entspannte Atmosphäre beim Essen schaffen
- Ggf. Trinknahrung zusätzlich einnehmen: ärztlich verordnungsfähig

### **Empfehlungen bei Appetitlosigkeit, Geschmacksveränderungen, Geschmacksverlust:**

- Kleine Portionen, am besten energiereich und eiweißreich
- Individuelle Geschmacksempfindungen berücksichtigen (oft ist die Geschmacksschwelle für bitter herabgesetzt, für süß erhöht)
- Starke Essensgerüche vermeiden und Räume gut belüften
- Mahlzeiten appetitlich anrichten, Tisch schön decken
- Frische Kräuter und Gewürze können den Appetit anregen (z. B. Schnittlauch, Ingwer, Zimt)
- Bitterstoffe in Tees (Wermut, Löwenzahn, Hopfen) oder anderen Getränken (Bitterlemon, Tonic Water) können den Appetit anregen → Wechselwirkungen mit Arzneimitteln beachten!
- Mit Ablenkung fällt das Essen oft leichter: mit anderen gemeinsam essen oder beim Fernsehen, Radiohören oder Zeitunglesen
- Bei Abneigung gegen Fleisch oder Wurst kann man stattdessen Milchprodukte, Eier, Sojaprodukte (Tofu) oder Hülsenfrüchte als Eiweißquelle verwenden
- Bei störendem Metallgeschmack kann die Verwendung von Kochgeschirr aus Glas oder Porzellan und Besteck aus Holz oder Kunststoff helfen

### **Empfehlungen bei Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen:**

- Lockere Kleidung, die Hals und Bauch nicht einengt, ist hilfreich
- Leicht verdauliche Kost in viele kleine Mahlzeiten aufteilen, langsam essen und gut kauen
- Lieblingsspeisen nicht zu oft anbieten, um eine erlernte Abneigung gegen diese Speisen zu verhindern
- Kühle, leicht gewürzte Speisen bevorzugen, eventuell mit wenig Eigengeschmack oder Eigengeruch
- Trockene, stärkehaltige Lebensmittel anbieten (Cracker, Zwieback, Knäckebrot, Toast) → sie können Erbrechen verhindern
- Haferschleim oder -flocken beruhigen den Magen
- Ingwer/Ingwertee kann bei Übelkeit helfen
- Gut vertragen werden oft Kartoffelpüree, Apfelmus, Kompott, Quark und Bananen
- Flüssigkeits- und Elektrolytverluste durch Getränke ausgleichen
- Kaliumverluste durch Erbrechen kann man durch Bananen, Trockenobst oder Nüsse und Karotten ausgleichen

### **Empfehlungen bei Entzündungen in der Mundhöhle oder verringelter Speichelproduktion:**

- Dickflüssige oder pürierte Kost bevorzugen
- Scharfe Gewürze und zu salzige Lebensmittel vermeiden, nur mild würzen
- Vermeiden von Lebensmitteln, die Beschwerden verstärken (Krümelige, scharfkantige, säuerliche oder klebrige Lebensmittel)

- Kühle Speisen und Getränke wirken beruhigend, während zu heiße Speisen die entzündeten Stellen im Mundraum zusätzlich reizen
- Sahne, Milch, Joghurt, Crème fraîche oder Buttermilch können im Mund etwas schleimen, erleichtern aber das Kauen und Schlucken und mildern Speisen ab
- Kohlensäurehaltige Getränke und Alkohol vermeiden → besser stille Wasser oder Tee
- Trinken mit einem Strohhalm hilft manchmal, die entzündeten Bereiche im Mund zu umgehen
- Zur Anregung der Speichelproduktion häufiges Trinken kleiner Flüssigkeitsmengen (z. B. Zitronen- oder Pfefferminztee), Kaugummi kauen oder Eiswürfel lutschen

## Noch Fragen?

Bei Fragen zur Ernährung vor oder nach Ihrer Operation wenden Sie sich bitte an die Pflegekräfte Ihrer Station. Diese stellen bei Bedarf den Kontakt zu den Ernährungsberaterinnen her, die mit Ihnen einen Gesprächstermin vereinbaren. Zu diesem Gespräch sind auch Ihr Lebenspartner oder andere Familienangehörige herzlich eingeladen.

### Quellen:

1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung: 10 Regeln der DGE, 10. Auflage 2017
2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Beratungsstandards 2021
3. DGE-Empfehlungen: Gut essen und trinken 2024
4. Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Essen und Trinken während der Krebstherapie, 2. Überarbeitete Auflage 2021
5. Deutsche Gesellschaft für Ernährung: DGE info 03/2018: Neue S3-Leitlinie zu kolorektalem Karzinom, S. 37 - 38
6. Deutsche Krebshilfe: Ratgeber Nr. 46 Ernährung bei Krebs 2014
7. Hanslian, E. et al.: Fasten – ein potentes Therapeutikum der Moderne: Aktuelle Ernährungsmedizin 2023; 48; S. 46 - 59
8. Hauner, H. et al.: Leitfader Ernährungstherapie in Klinik und Praxis: Aktuelle Ernährungsmedizin 2019; 44; S. 407 - 408
9. Hauner, Hans: Ernährung und Krebs, TZM-News 2013
10. Kasper, Heinrich: Ernährungsmedizin und Diätetik. Urban & Fischer-Verlag 2021