



Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf



ukb universitäts
klinikum bonn



CIO-Krebs-Informationstag 2022

Präsenzveranstaltung

Ernährung bei Krebs

Diana Klassen, Ernährungswissenschaftlerin (M. Sc.)

10. September 2022



Leukämie
Initiative
Bonn e.V.

A. Erklärung zu finanziellen Interessen

- I. Ich habe Forschungsförderung erhalten (persönlich oder zu meiner persönlichen Verfügung) unmittelbar finanziell oder in Form geldwerter Leistungen (Personal, Geräte usw.)
 Nein
 Ja von einem/den Sponsor(en) dieser Veranstaltung
 Ja von einer anderen Institution (pharma- oder Medizintechnikfirma usw.)
- II. Ich bin Referent der o.g. Veranstaltung und habe als solcher in den letzten 5 Jahren ein Honorar oder geldwerte Vorteile, zum Beispiel eine Kostenerstattung (Reise-/ Übernachtungskosten) oder die Übernahme von Teilnehmergebühren als passiver Teilnehmer einer Veranstaltung erhalten oder werde dies in den kommenden 12 Monaten erhalten (hierzu zählt auch die Teilnahme an nicht für das Fortbildungszertifikat anerkannten Fortbildungen)
 Nein
 Ja von einem/den Sponsor(en) dieser Veranstaltung
 Ja von einer anderen Institution (pharma- oder Medizintechnikfirma usw.)
- III. Ich bin bezahlter Berater/interner Schulungsreferent/Gehaltsempfänger o.a. gewesen:
 Nein
 Ja von einem/den Sponsor(en) dieser Veranstaltung
 Ja von einer anderen Institution (pharma- oder Medizintechnikfirma usw.)
- IV. Ich bzw. mein Ehepartner/Partner/Kinder halte(n) ein Patent/Geschäftsanteile/Aktien o.ä. (hierzu zählt auch, wenn ein Ehepartner(Partner/Kind Angestellte(r) einer solchen Firma ist, ausgenommen sind fortgebundene Beteiligungen)
- an einer im Bereich der Medizin aktiven Firma, die aber nicht zu den Sponsoren dieser Fortbildung gehört bzw. deren Geschäftsinteressen nicht vom Thema dieser Fortbildung berührt werden.
 Nein **Ja**
 - an einer Firma, die zu den Sponsoren dieser Fortbildung gehört bzw. deren Geschäftsinteressen vom Thema dieser Fortbildung berührt wird
 Nein **Ja**

B. Erklärung zu nicht-finanziellen Interessen

keine

Agenda

- › Ziele der Ernährungstherapie
- › Allgemeine Empfehlungen
- › Empfehlungen bei Gewichtsverlust
- › Empfehlungen bei Übelkeit und Erbrechen
- › Empfehlungen bei Appetitlosigkeit
- › Statement zu Krebsdiäten



Ziele der Ernährungstherapie

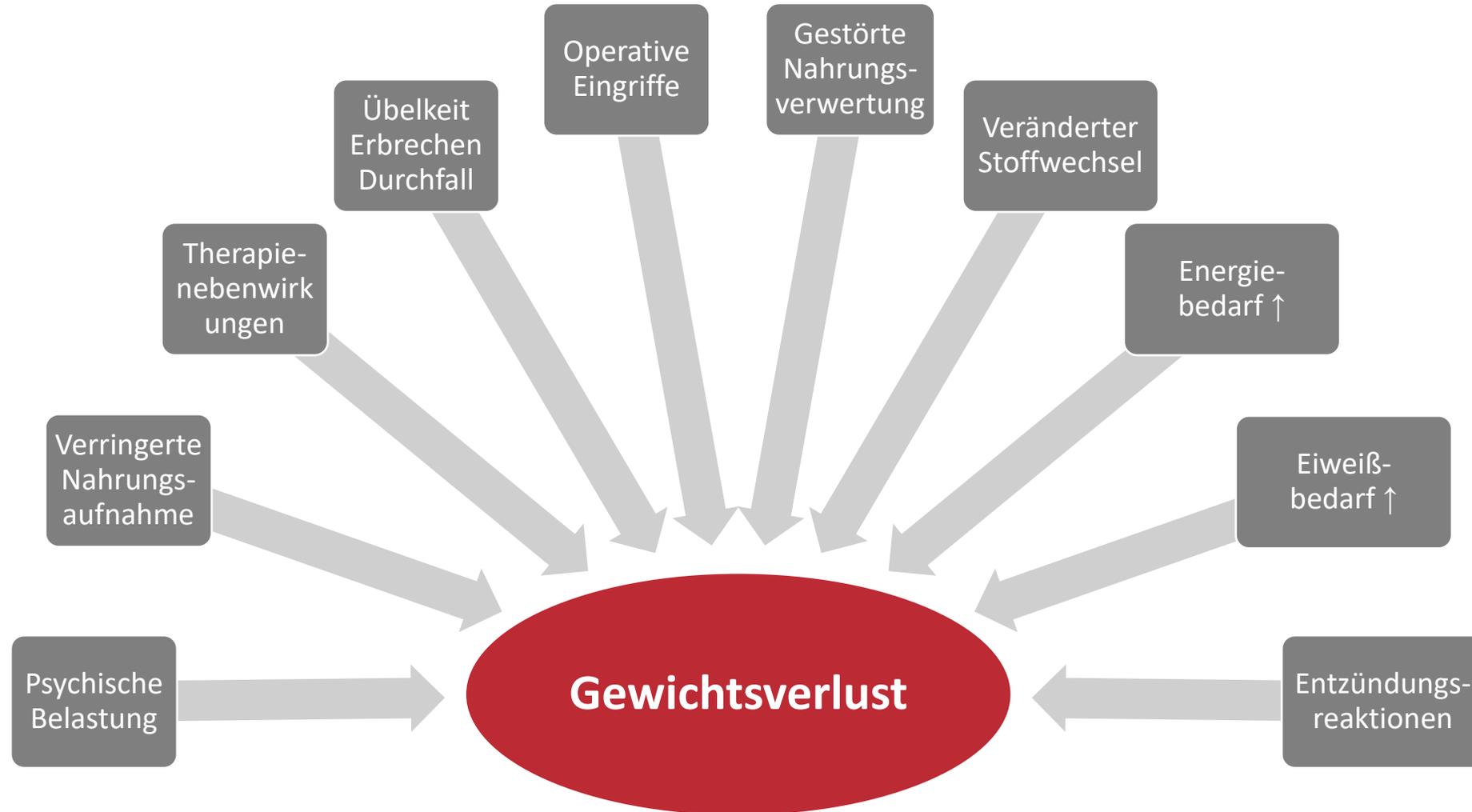
Eine individuell angepasste Ernährung kann...

- › Das Körpergewicht stabilisieren
- › Die Nahrungsaufnahme stabilisieren
- › Den Erhalt der Muskelmasse unterstützen
- › Mangelercheinungen vorbeugen
- › Therapiebedingte Nebenwirkungen reduzieren
- › Die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern
- › Die Lebensqualität steigern
- › Das Therapieansprechen verbessern



Gewichtsverlust

Ursachen



Allgemeine Tipps

Eiweißzufuhr steigern



Allgemeine Tipps

Individuelle Situation beachten

- › Wenn möglich: ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung
- › „Erlaubt ist, was vertragen wird!“
- › Individuelle Vorlieben und Verträglichkeit beachten
- › Ernährung an Nebenwirkungen anpassen
 - Leicht verträgliche Kost
 - Extreme meiden (zu salzig, sauer, scharf, heiß, kalt)
 - Strenge Essenserüche meiden
 - Ist der Appetit zu einer bestimmten Tageszeit besser?
- › Langsam Essen und gründlich Kauen
- › In Gesellschaft essen



Tipps bei Gewichtsverlust

Energiezufuhr steigern

- › Energiedichte ↑
- › Anreichern der Mahlzeiten mit Öl/Sahne/Butter/Schmand
- › Bei Milchprodukten immer die höchste Fettstufe wählen
- › Kalorienreiche Snacks wie Nüsse, Trockenfrüchte, Puddings, Sahnejoghurt etc.
- › Energiehaltige Getränke
- › kalorienreiche Shakes



Tipps bei Übelkeit und Erbrechen

- › Mehrere kleine, gehaltvolle Mahlzeiten
- › Leicht verträgliche, kalte und/oder trockene Lebensmittel bevorzugen
- › Temperatur der Speisen anpassen
- › Essensgerüche meiden
- › Eiswürfel, Ingwerbonbons oder Zitroneneis
- › Nach dem Essen: Oberkörper aufrecht halten
- › Lieblingsessen meiden



Tipps bei Appetitverlust

- › Viele kleine Snacks und Mahlzeiten essen
- › Bewegung vor dem Essen
- › Ablenkung
- › Essen in Gemeinschaft
- › Meiden von Essensgerüchen
 - Vermehrtes Lüften oder geruchsarme Lebensmittel
- › Appetitanregende Getränke etwa 30 Minuten vor dem Essen
 - Salbei, Bitterklee, Wermut



Ein kurzes Statement zu Krebsdiäten

- › Nach aktuellem Forschungsstand gibt es keine Krebsdiät die eine Heilung bewirken kann!
- › Viele Krebsdiäten rufen zu einer einseitigen oder eingeschränkten Ernährungsform auf, die das Risiko für Mangelernährung zusätzlich steigert
- › Krebsdiäten sollten immer unter strenger ärztlicher und ernährungstherapeutischer Betreuung erfolgen



Weiterführende Informationsmaterialien für Sie

- › Broschüren der Ernährungsberatung des CIO Bonn
www.ciobonn.de



Ernährungstipps bei Gewichtsverlust
Hier finden Sie einige Rezeptideen. Wichtig bei Gewichtsverlust: Essen Sie was Ihnen schmeckt!



Ernährung bei Brustkrebs



Krebsprävention durch Ernährung
Eine gesunde Ernährung unterstützt den Therapieverlauf und stärkt präventiv Ihre Gesundheit.

- › Die Blauen Ratgeber der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft
<https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek/>

- › www.was-essen-bei-krebs.de

*eat what
you need*
Was essen bei Krebs?



Ihr Weg zu uns

Individuelle Ernährungsberatung durch unser Team



Carmen Strauch

Leitende Ernährungswissenschaftlerin
(B.Sc., cand. M.Sc.)
Carmen.Strauch@ukbonn.de



Regina Heuser

Diätassistentin
Regina.Heuser@ukbonn.de



Diana Klassen

Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)
Diana.Klassen@ukbonn.de



Marie Gräßler

Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)
Marie.Graessler@ukbonn.de

Wünschen Sie eine individuelle Ernährungsberatung?

Dann sprechen Sie gerne Ihr behandelndes Ärzteteam an, die daraufhin mit uns Kontakt aufnehmen.

ODER

**Melden Sie sich telefonisch bei uns unter:
+49 (0) 228 287 -19530/-15943**

ODER

Schicken Sie uns eine E-Mail!

Ernährung bei Krebs



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit – für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Ernährung bei Krebs

Literaturverzeichnis

- › Arends, J.; Bertz, H.; Bischoff, S.; Fietkau, R.; Herrmann, H.; Holm, E. et al. (2015): S3-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V. (DGEM) in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Hämatologie und Onkologie e. V. (DGHO), der Arbeitsgemeinschaft „Supportive Maßnahmen in der Onkologie, Rehabilitation und Sozialmedizin“ der Deutschen Krebsgesellschaft (ASORS) und der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft für klinische Ernährung (AKE). Klinische Ernährung in der Onkologie. In: *Aktuelle Ernährungsmed* 40 (05), e1-e74. DOI: 10.1055/s-0035-1552741.
- › Tumorzentrum München (Hg.) (2018): Manual. Ernährung in der Onkologie. Unter Mitarbeit von H. Hauner und M. Martigioni. 1. Auflage. München: Zuckschwerdt Verlag.
- › Erickson, Nicole; Schaller, Nina; Berling-Ernst, Anika P.; Bertz, Hartmut (2017): Ernährungspraxis Onkologie. Behandlungsalgorithmen, Interventions-Checklisten, Beratungsempfehlungen. Unter Mitarbeit von Daniel Buchholz, Sabine Ohlrich-Hahn, Matthias Pirlich und Kristina Norman. Stuttgart: Schattauer Verlag.
- › Heseke, Helmut; Heseke, Beate (Hg.) (2010): Die Nährwerttabelle. Über 35000 Nährstoffangaben, einfache Handhabung, Übersichtstabellen zur Fruktose, Laktose, Kochsalz, Jod. Neustadt an der Weinstraße: Neuer Umschau Buchverl.

Ernährung bei Krebs

Literaturverzeichnis

› Bilder:

- TanyaJoy – stock.adobe.com
- Pixel-Shot – stock.adobe.com
- osabee – stock.adobe.com
- Maya Kruchancova – stock.adobe.com
- Prostock-studio – stock.adobe.com
- airborne77 – stock.adobe.com
- OlesyaSH – stock.adobe.com
- emuck – stock.adobe.com
- kitsune – stock.adobe.com
- bit24 – stock.adobe.com
- laroshenko – stock.adobe.com
- m__k__ – stock.adobe.com
- M.studio – stock.adobe.com
- Liudmyla – stock.adobe.com
- photocrew – stock.adobe.com
- Printemps – stock.adobe.com
- aegefox – stock.adobe.com
- aboikis – stock.adobe.com



Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf



**Gemeinsam gegen den Krebs.
Gemeinsam für das Leben.**



KREBSBERATUNGSSTELLE
DES TUMORZENTRUMS BONN e.V.



**Leukämie
Initiative
Bonn e.V.**