



Digestive Cancers Europe

Ernährungsratgeber für Patient:innen mit Speiseröhren- oder Magenkrebs

Vorwort

Für Menschen, die an Speiseröhren- oder Magenkrebs erkrankt sind und sich einer operativen Entfernung der Speiseröhre (Ösophagektomie) unterziehen mussten, stellt die Einhaltung einer angemessenen Ernährung eine große Herausforderung dar, da sich die Ernährungsbedürfnisse im gesamten Verlauf der Krebserkrankung grundlegend verändern.

Es gibt nur wenige Ratgeber, die sich speziell an Betroffene mit Speiseröhren- oder Magenkrebs richten, insbesondere für die lange Zeit der Genesung nach der Operation. Nach meiner eigenen Ösophagektomie erhielt ich zwar regelmäßige Ernährungsempfehlungen in Bezug auf Lebensmittel und Getränke, aber ich konnte keinen umfassenden Leitfaden wie diesen finden, der mich durch die Zeit der Schmerzen und Ernährungsprobleme begleitet hätte. Jede:r Patient:in verträgt die aufgenommene Nahrung offensichtlich unterschiedlich und reagiert anders darauf, was sich erheblich auf ihre/seine Lebensqualität auswirken kann. Wenn ein:e Patient:in unter einer Vielzahl von Symptomen und Nebenwirkungen der Behandlung leidet, ist es schwierig zu wissen, welche Lebensmittel bei welchen Symptomen helfen können.

Diese Broschüre stellt eine informative und nützliche Ergänzung dar, um das Problem der Ernährung individueller Patient:innen anzugehen. Sie deckt alle Aspekte der Ernährungsbedürfnisse von Patient:innen ab, von der Zeit vor der Operation bis zur Genesung, wenn die Steigerung des Energieniveaus von entscheidender Bedeutung ist. Sie befasst sich auch mit dem wichtigsten Aspekt, wie das Idealgewicht sowohl vor als auch nach der Operation erreicht und gehalten werden kann.

Diese von Digestive Cancers Europe entwickelte Informationsbroschüre ist ein wichtiger Meilenstein und wird für Ernährungsberater:innen, Patient:innen und ihre Angehörigen von unschätzbarem Wert sein.

Dr. Daksha Trivedi

Dr. Daksha Trivedi, Vereinigtes Königreich

Überlebende von Speiseröhrenkrebs und Autorin von „Now Living the Dream: A tale of surviving cancer“ (Jetzt lebe ich meinen Traum: Die Geschichte einer Krebsüberlebenden), www.survivingcancer.co.uk

Vorsitzende der Mid-Bedfordshire Cancer Support Group, Vereinigtes Königreich

Mitglied der Rapid Diagnostic Cancer Services Steering Group, Bedford, Luton & Milton Keynes (BLMK), Vereinigtes Königreich

Mitglied des Patientenforums des BLMK Cancer Alliance Integrated Care Services Program

Mitglied des National Cancer Research Institute, Forschungsgruppe Living With and Beyond Cancer (Leben mit und nach Krebs)



Inhaltsverzeichnis

Über diese Broschüre	5
Wie wirkt sich Speiseröhren- und Magenkrebs auf die Ernährung aus?	6
Welche Rolle spielt die Ernährung?	8
An wen können sich Ratsuchende wenden?	9
Das Gewicht zählt – wirkt sich das Körpergewicht auf die Krebsbehandlung aus?	10
Sind Untergewicht oder ungewollter Gewichtsverlust ein Problem?	10
Ist Übergewicht ein Problem?	12
Ernährung und onkologische Behandlung	14
Ernährung und Operation	15
Ernährungsoptimierung vor der Operation	15
Wichtige Tipps zur Vorbereitung auf eine Operation	16
Essen und Trinken nach der Operation	17
Wichtige Tipps für die Ernährung nach der Operation	21
Auf lange Sicht	22
Ernährungsprobleme nach der Operation	22
Ihr Gewicht kontrollieren	24
Wichtige Tipps zum Umgang mit dem Dumping-Syndrom	24
Wichtige Tipps zur Kontrolle von Reflux	27
Wichtige Tipps für das Essen außer Haus nach einer Operation an Speiseröhre und/oder Magen	28
Ernährung bei fortgeschrittener Erkrankung	29
Einsetzen eines Speiseröhren- oder Pylorus-Stents	29
Wichtige Tipps zum Essen und Trinken nach dem Einsetzen eines Stents	30

Inhaltsverzeichnis

Praktische Tipps für eine bessere Ernährung	31
Gewichtszunahme bei Untergewicht oder Gewichtsverlust	31
Wichtige Tipps für eine kalorienreichere Ernährung	32
Gewichtsabnahme bei Übergewicht	36
Wichtige Tipps für eine gesunde Gewichtsabnahme	36
Appetitlosigkeit oder frühes Sättigungsgefühl	37
Wichtige Tipps bei Appetitlosigkeit	37
Geschmacksveränderungen	38
Wichtige Tipps bei Geschmacksveränderungen	38
Schluckbeschwerden (Dysphagie)	39
Wichtige Tipps, wenn Sie weiche Kost benötigen	39
Übelkeit oder Erbrechen	41
Wichtige Tipps bei Übelkeit	41
Wichtige Tipps bei Erbrechen	41
Wunder oder trockener Mund	42
Wichtige Tipps bei wundem oder trockenem Mund	42
Veränderungen der Stuhlgewohnheiten	42
Wichtige Tipps bei Verstopfung	42
Wichtige Tipps bei Durchfall	43
Müdigkeit und Erschöpfung	44
Wichtige Tipps zum Umgang mit Müdigkeit und Erschöpfung	44
Umgang mit besonderen Ernährungsbedürfnissen	44
Wichtige Tipps zur Steigerung Ihrer Kalorienzufuhr bei vegetarischer oder veganer Ernährung	44
Alternative Ernährungsweisen	45

Über diese Broschüre

Diese Broschüre gibt Ihnen Tipps und Hinweise zu einer ausgewogenen Ernährung vor, während und nach der Behandlung von **Speiseröhren- und Magenkrebs**.

Essen und Trinken gehören zu unserem Alltag, ohne dass wir wirklich viel darüber nachdenken. Wir versorgen dabei unseren Körper und Geist mit der notwendigen Energie. Essen und Trinken sollten aber auch ein angenehmer, geselliger und genussvoller Teil unseres Lebens und unserer täglichen Routine sein. Bei manchen Menschen können die durch Speiseröhren- und Magenkrebs verursachten Symptome oder die Nebenwirkungen der Behandlung diesen Aspekt jedoch erheblich beeinträchtigen. Möglicherweise müssen Sie Ihre Ernährung umstellen, Ihre Essgewohnheiten ändern und sich häufiger als sonst Gedanken darüber machen, was Sie wann essen.

Vielleicht haben Sie auch Schwierigkeiten mit einer normalen Nahrungsaufnahme. Wenn Sie aber Ihre Ernährung optimieren und gute Gewohnheiten beibehalten, werden Sie die Behandlung besser verkraften und sich danach schneller erholen.

Diese Broschüre enthält praktische Tipps und Anregungen, wie Sie mit einigen der Symptome und Nebenwirkungen umgehen und möglichst das essen können, was Sie vertragen.

Denken Sie daran: jeder Mensch ist anders. Jeder Mensch hat andere Bedürfnisse, Ernährungsvorlieben und Ernährungsprobleme, daher ist es wichtig, herauszufinden, was für Sie am besten funktioniert. Die Ratschläge und Tipps in diesem Leitfaden sind lediglich als Anregungen und allgemeine Empfehlungen zu verstehen. Spezifischere Ratschläge erhalten Sie von Ihrem **Behandlungsteam**.

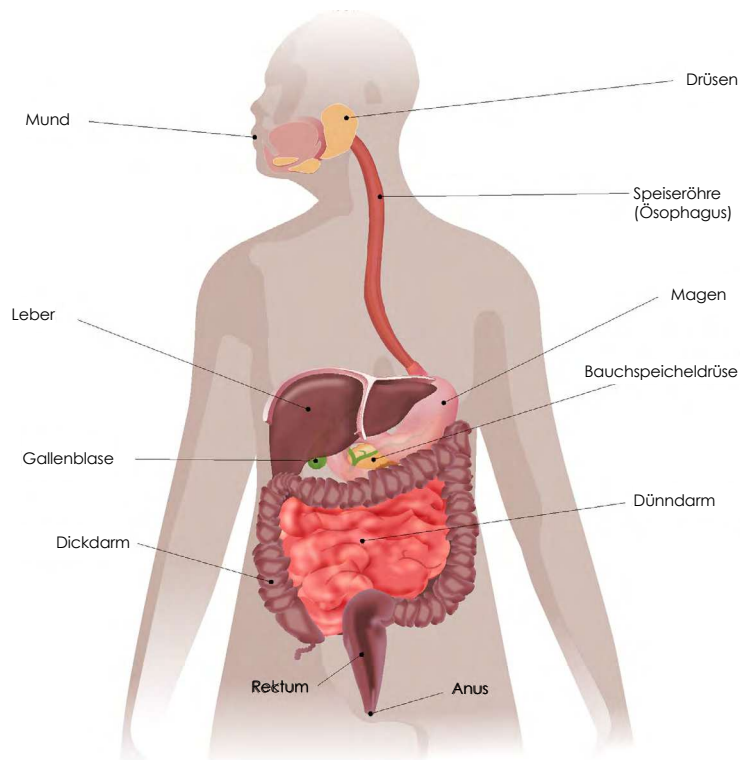
Essen sollte einen genauso hohen Stellenwert einnehmen wie jede andere medizinische Behandlung oder Medikation, die Sie erhalten. Gutes Essen und eine Verbesserung Ihrer Ernährung sind positive Schritte, die Sie unternehmen können, um Ihre Behandlung zu meistern und Ihre Genesung zu unterstützen.



Wie wirkt sich Speiseröhren- und Magenkrebs auf die Ernährung aus?

Die **Speiseröhre** und der **Magen** sind wichtige Organe des Verdauungssystems, das auch als **Magen-Darm-Trakt (GIT)** bezeichnet wird. Die Speiseröhre ist ein Schlauch, der durch die Mitte Ihres Brustkorbs verläuft und über den Nahrung und Flüssigkeiten aus Ihrem Mund in den Magen transportiert werden. Der Magen gleicht einem Beutel, in dem die Nahrung gesammelt, festgehalten und anschließend mit Säure vermengt und zersetzt wird, bevor sie in den **Dünndarm** gelangt. Der Magen fungiert als flexibler Zwischenspeicher, sodass Sie eine große Mahlzeit zu sich nehmen können und sich der Beutel dehnt, um diese aufzunehmen.

Bei einer Krebserkrankung können Speiseröhre oder Magen ihre Funktion nicht mehr richtig ausüben. Wenn sich die Speiseröhre verengt, kann die Nahrung nicht mehr ungehindert in den Magen gelangen, und Sie haben vielleicht das Gefühl, dass sie stecken bleibt. Manchmal wird die Nahrung wieder nach oben befördert. Wenn sich der Magen nicht dehnen und die Nahrung aufnehmen kann, fühlen Sie sich schon nach einer geringeren Menge als gewöhnlich satt oder es wird Ihnen übel.



Anatomische Darstellung des Verdauungssystems

Symptome von Speiseröhren- und Magenkrebs, die zu Ernährungsproblemen führen, sind unter anderem:



Schluckbeschwerden
(**Dysphagie**)



Schmerzen beim Schlucken
(**Odynophagie**)



Völlegefühl nach einer geringeren
Nahrungsaufnahme als normal
(**frühes Sättigungsgefühl**)



Appetitlosigkeit
(**Anorexie**)



Übelkeit oder Erbrechen

Diese Probleme können dazu führen, dass sich die Menge oder Art der Nahrung, die Sie zu sich nehmen können, im Vergleich zu früher verändert. Möglicherweise müssen Sie kleinere Mahlzeiten einnehmen oder die Konsistenz Ihrer Nahrung ändern. Vielleicht schmeckt Ihnen das Essen auch weniger gut, und jede Mahlzeit wird zu einer Herausforderung.

Die Behandlung von Speiseröhren- oder Magenkrebs umfasst Chemotherapie, Strahlentherapie, Operation oder häufig eine Kombination dieser Behandlungsmethoden. Obwohl diese Verfahren dazu dienen, den Krebs zu behandeln oder zu entfernen, können sie auch Symptome verursachen, die sich zusätzlich auf Ihre Ernährung und Ihren Genuss von Lebensmitteln auswirken. Nebenwirkungen wie Geschmacksveränderungen, Übelkeit, Schmerzen beim Schlucken (Odynophagie) oder Appetitlosigkeit können eine ausreichende Nährstoffversorgung zu einer großen Herausforderung werden lassen.

Speiseröhren- und Magenkrebs sowie deren Behandlung können Auswirkungen darauf haben, wie und was Sie essen. Dies kann wiederum Auswirkungen auf Ihr Gewicht, Ihre Kraft, Ihre Fitness, Ihre Fähigkeit, mit der Behandlung zurechtzukommen, und damit den Erfolg Ihrer Krebsbehandlung haben.



Ungewollter Gewichtsverlust ist ein häufiges Symptom von Speiseröhren- und Magenkrebs. Untersuchungen zeigen, dass 60–85 % der Patient:innen vor, während oder nach der Behandlung an Gewicht verlieren.

Welche Rolle spielt die Ernährung?

Die Ernährung hat einen wichtigen Einfluss auf den Verlauf und den Erfolg Ihrer Behandlung und Genesung. Was und wie viel Sie essen kann Ihnen helfen, sich während und nach der Behandlung besser zu fühlen.

Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichender Kalorienzufuhr und Nährstoffen kann Ihnen helfen:

- sich stärker zu fühlen und über genügend Energie und Kraft zu verfügen, um Ihren Körper auf die Behandlung oder Operation vorzubereiten
- Krebsbehandlungen besser und mit weniger Nebenwirkungen zu vertragen
- eine Reduzierung der Behandlungsdosis und Verzögerungen bei der Behandlung zu vermeiden
- Infektionen abzuwehren
- Ihre Genesung nach der Behandlung zu beschleunigen und das Risiko von Komplikationen zu mindern
- die Zeit im Krankenhaus zu verkürzen und den Pflege- und Unterstützungsbedarf nach Ihrer Entlassung zu verringern
- Ihre Lebensqualität zu verbessern

Was bedeutet „sich gut ernähren“?

Sich gut ernähren bedeutet, täglich eine breite Palette an **nahrhaften** Lebensmitteln zu sich zu nehmen, die ausreichend Energie liefern und ein ausgewogenes Verhältnis von **Proteinen** und anderen Nährstoffen aufweisen, um ein gesundes Gewicht zu halten und Ihrem Körper zu helfen, die Behandlung durchzustehen und sich davon zu erholen.

Wenn Sie unter Symptomen der Krebserkrankung oder Nebenwirkungen der Behandlung leiden, kann es erforderlich sein, dass Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten ändern. Haben Sie Schwierigkeiten, Ihr Gewicht zu halten, kann dies bedeuten, dass Sie mehr kalorienreiche Lebensmittel in Ihren Ernährungsplan aufnehmen müssen. Sollten Sie Problem haben, feste Nahrung zu sich zu nehmen, sollten Sie eventuell auf weichere Kost umstellen. Keine Ernährung ist für alle Menschen gleichermaßen geeignet, und möglicherweise stellen Sie fest, dass sich Ihre Ernährungsbedürfnisse während der Behandlung und Genesung ändern.

Eine gute Ernährung kann Ihnen helfen, besser mit der Situation umzugehen und sich schneller zu erholen. Dies könnte Ihre Überlebenschancen verbessern.

An wen können sich Ratsuchende wenden?

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, sich gut zu ernähren oder Ihr Gewicht zu halten, sprechen Sie mit Ihrem **Behandlungsteam** oder einer/einem **Ernährungsberater:in**. Diese können Ihnen konkrete Tipps geben, wie Sie Ihre Ernährung verbessern und Ihr Gewicht halten können.

Ernährungsberater:innen

Ernährungsberater:innen sind Experten darin, die Ernährungsbedürfnisse erkrankter Menschen zu analysieren. Sie sind in der Lage, Ihre Ernährung zu überprüfen und dabei Ihre speziellen Ernährungsbedürfnisse zu berücksichtigen. Hier erhalten Sie Ratschläge, welche Lebensmittel für Sie am besten geeignet sind und ob zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel oder eine Sondenernährung erforderlich sind.

Wenden Sie sich nach Möglichkeit an eine:n Ernährungsberater:in, der/die Erfahrung mit Krebspatient:innen, insbesondere mit Speiseröhren- oder Magenkrebs, hat. So kann er/sie gezielt auf Ihre Bedürfnisse und die mit der Erkrankung verbundenen Probleme eingehen.

In einigen europäischen Ländern werden auch die Bezeichnungen Ernährungstherapeut:in oder Diätassistent:in verwendet. Die Regulierung von Ernährungsberater:innen und Diätassistent:innen ist in den europäischen Ländern unterschiedlich. Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam über geeignete Unterstützungsangebote.

Patientenorganisationen

Es gibt einige lokale und nationale Patientenorganisationen für Betroffene mit Speiseröhren- oder Magenkrebs oder anderen Krebserkrankungen des Verdauungstrakts, die Patient:innen Informationen, praktische Hilfe und emotionale Unterstützung anbieten. Menschen, die dieselbe Krebserkrankung und Behandlung schon hinter sich haben, können für Sie eine wertvolle Informationsquelle sein und hilfreiche Tipps für den Umgang mit den Herausforderungen während Ihrer Behandlung geben.

Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam oder informieren Sie sich bei Digestive Cancers Europe über [Mitgliedsorganisationen](#), um lokale Gruppen und Kontaktdaten zu finden.

Das Gewicht zählt – wirkt sich das Körpergewicht auf die Krebsbehandlung aus?

Sind Untergewicht oder ungewollter Gewichtsverlust ein Problem?

Menschen, die untergewichtig sind oder (ungewollt) Gewicht verlieren, neigen dazu, mehr Nebenwirkungen der Krebsbehandlung zu verspüren und brauchen länger, um sich zu erholen. Gewichtsverlust kann auch beunruhigend sein und Sie sichtbar an Ihre Erkrankung erinnern.

Einfach ausgedrückt: Sie verlieren Gewicht, wenn Sie nicht genügend Energie zu sich nehmen, um Ihren Körper ausreichend zu versorgen.

Die einfache Lösung besteht darin, mehr Kalorien zu sich zu nehmen. Aufgrund der Symptome der Krebserkrankung oder der Nebenwirkungen der Behandlung gelingt dies jedoch selten so einfach und kann sich wie ein mühsamer Kampf anfühlen.

Der genaue Energie- oder Kalorienbedarf einer Person pro Tag hängt von ihrem Aktivitätsniveau, ihrem Alter, ihrem Körperbau und dem Stadium der Behandlung ab. Ein erwachsener Mann benötigt täglich etwa 2.500 Kalorien, eine erwachsene Frau etwa 2.000 Kalorien. Wenn Sie nicht genügend Energie zu sich nehmen, greift Ihr Körper auf seine Energiereserven und Muskelgewebe zurück. Sie verlieren also Gewicht und sind dem Risiko einer Mangelernährung ausgesetzt.

Was ist Mangelernährung?

Mangelernährung bei Krebspatient:innen tritt auf, wenn die Nahrung, die sie zu sich nehmen, weniger Energie und Eiweiß liefert, als ihr Körper benötigt. Eine mangelhafte Ernährung kann zu Gewichtsverlust, durch Muskelabbau bedingte Schwäche, Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und/oder Vitamin- und Mineralstoffmangel führen. Diese Probleme können Ihre Lebensqualität beeinträchtigen, zu Unterbrechungen der Behandlung und einer verlangsamten Genesung führen.

Ursachen für Mangelernährung

Mangelernährung kann bei Menschen mit Speiseröhren- und Magenkrebs verschiedene Ursachen haben. Dazu gehören:

- Veränderungen der Verdauung und des Stoffwechsels aufgrund der Krebserkrankung, wie beispielsweise eine Verengung der Speiseröhre oder nach einer Operation.
- Nebenwirkungen der Behandlung wie Übelkeit, Geschmacksveränderungen, Veränderungen der Stuhlgewohnheiten oder ein wunder Mund, die Ihren Appetit oder Ihre Fähigkeit zu essen beeinträchtigen können.
- Durch die Krebserkrankung produzierte Stoffwechselprodukte, die zu Appetitlosigkeit, Muskelschwund und Einschränkungen der körperlichen Funktionen führen können.
- Depressionen im Zusammenhang mit einer Krebsdiagnose, die zu mangelnder Motivation zum Essen führen.
- Ungesunde oder unkontrollierte Ernährungsumstellungen, zum Beispiel Modediäten oder Ausschlussdiäten.

Mangelernährung vermeiden

Mangelernährung kann bei Menschen mit beliebiger Körpergröße und beliebigem Gewicht auftreten – sogar bei stark übergewichtigen Erwachsenen – und schwerwiegende Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und Ihre Behandlung haben. Wenn Sie nicht ausreichend essen führt dies mit der Zeit möglicherweise zu einer Mangelernährung.

Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, Ihrer Ernährungsberaterin oder Ihrem Ernährungsberater über Mangelernährung, wenn Sie:

- vor kurzem ungewollt Gewicht verloren haben
- an Appetitlosigkeit leiden
- aus irgendeinem Grund Schwierigkeiten beim Essen haben
- sich schwach oder müde fühlen
- Probleme mit Schwellungen oder Flüssigkeitsansammlungen haben

Mangelernährung ist keine unvermeidliche Folge von Krebs. Mit der richtigen Unterstützung und einer Umstellung Ihrer Ernährung können Sie die Auswirkungen von Ernährungsproblemen auf Ihre Behandlung und Genesung begrenzen.

Praktische Tipps und Vorschläge finden Sie im Abschnitt **Gesunde Gewichtszunahme bei Untergewicht oder Gewichtsverlust**.



Ist Übergewicht ein Problem?

Übergewicht ist nicht gut für Ihre Gesundheit und kann Ihre Krebsbehandlung beeinträchtigen, beispielsweise durch Komplikationen bei Operationen. Wenn Sie übergewichtig sind, kann eine behutsame Gewichtsabnahme dazu beitragen, das Ergebnis Ihrer Behandlung zu verbessern.

Die Berechnung Ihres **Body Mass Index (BMI)** und Ihres Taillenumfangs kann Ihnen helfen, festzustellen, ob Ihr aktuelles Gewicht ein Problem darstellt.

BMI-Klassifikationen

Der BMI wird berechnet, indem Sie Ihr Gewicht in Kilogramm durch das Quadrat Ihrer Körpergröße in Metern dividieren.

$$\text{BMI} = \text{Gewicht (kg)} / \text{Körpergröße (m)}^2$$

Beispiel: Wenn Sie 175 cm groß und 75 kg schwer sind, können Sie Ihren BMI wie folgt berechnen:
$$75 \text{ kg} / (1,75 \text{ m})^2 = 24,5 \text{ kg/m}^2$$



Untergewicht

Weniger als 18,5



Normalgewicht

18,5–24,9



Übergewicht

25–29,9

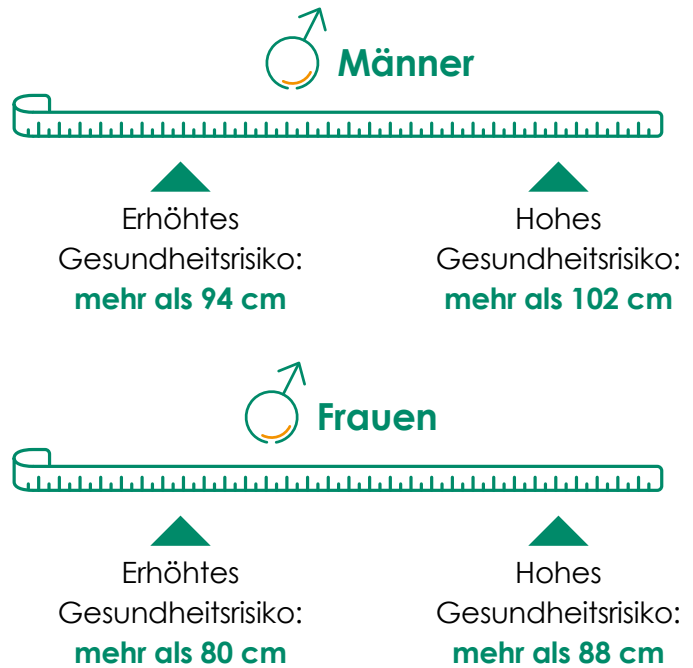
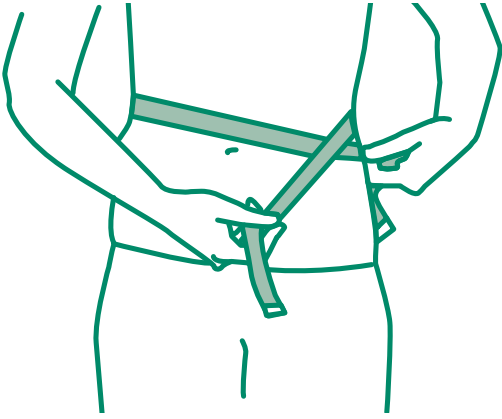


Adipositas

30 und höher

Taillenumfang

Messen Sie Ihren Taillenumfang auf halber Höhe zwischen dem unteren Rand des Brustkorbs und dem oberen Rand des Hüftknochens mit einem Maßband parallel zum Boden. Atmen Sie bei der Messung aus.



Ihren BMI und Ihren Taillenumfang zu kennen, kann Ihnen dabei helfen, Ihre Ernährung richtig umzustellen. Eine übermäßige oder ungewollte Gewichtsabnahme kann jedoch auch zu Lasten Ihrer Muskelmasse und Kraft gehen und sollte daher vermieden werden.

Wenn Sie übergewichtig oder fettleibig sind oder einen Taillenumfang haben, der auf ein erhöhtes oder hohes Gesundheitsrisiko hinweist, hilft Ihnen eine gesunde Gewichtsabnahme.

Im Abschnitt **Gesundes Abnehmen bei Übergewicht** finden Sie einige praktische Ratschläge und Tipps.

Wenn Sie unter Nebenwirkungen Ihrer Behandlung leiden, die zu ungewolltem Gewichtsverlust führen, müssen Sie möglicherweise Ihre Ernährung umstellen und energiereichere und proteinreichere Kost zu sich nehmen. Sprechen Sie mit Ihrer Ernährungsberaterin bzw. Ihrem Ernährungsberater oder Ihrem Behandlungsteam, wenn sich Ihre Symptome ändern. Befolgen Sie einige der Anregungen weiter unten in dieser Broschüre, um diese Symptome zu lindern und Ihre Ernährung zu optimieren.

Wenn Sie unter die Kategorie „Normalgewicht“ fallen, beachten Sie bitte Folgendes:

- versuchen Sie, Ihr Gewicht vor und nach der Behandlung konstant zu halten, indem Sie sich gesund und **ausgewogen ernähren**
- essen Sie täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse verschiedener Sorten
- achten Sie auf ein ausgewogenes Gleichgewicht aus **Kohlenhydraten**, Eiweiß und Milchprodukten (oder Milchalternativen).
- bleiben Sie aktiv
- wenn Sie während der Behandlung (ungewollt) an Gewicht verlieren, lesen Sie einige der Tipps im Abschnitt **Zunehmen bei Untergewicht oder Gewichtsverlust**.

Ernährung und onkologische Behandlung

Krebsbehandlungen wie Chemotherapie und Strahlentherapie wirken, indem sie das Wachstum sich schnell vermehrender und teilender Krebszellen stoppen oder verlangsamen. Diese Behandlungen können jedoch auch gesunde Zellen schädigen, die sich normalerweise ebenfalls schnell vermehren und teilen, beispielsweise die Zellen in der Mund- und Darmschleimhaut. Die Schädigung gesunder Zellen kann Nebenwirkungen verursachen, die das Essen und Trinken zu einer echten Herausforderung machen können. Einige Nebenwirkungen sind vorübergehend und bessern sich nach Beendigung der Behandlung, andere können länger anhalten.

Zu den Nebenwirkungen, die zu Ernährungsproblemen führen können, gehören:

- Appetitlosigkeit (Anorexie)
- Übelkeit und Erbrechen
- Geschmacksveränderungen
- **Durchfall**
- **Verstopfung**
- Schmerzen beim Schlucken (Odynophagie)
- wunde oder trockener Mund

Fast alle Patient:innen haben einige Tage lang mit Nebenwirkungen der Behandlung zu kämpfen, die sich auf ihren Appetit oder ihre Nahrungsaufnahme auswirken. Dies hält jedoch selten lange an, und es folgen wieder bessere Tage.

Weitere Anregungen zum Umgang mit diesen Symptomen und Nebenwirkungen finden Sie im Abschnitt **Praktische Tipps für eine bessere Ernährung**.

Krebsbehandlungen können sich auch positiv auf die Symptome auswirken, die Sie aufgrund der Krebserkrankung haben. Wenn Sie Schwierigkeiten beim Schlucken (Dysphagie) oder ein Völlegefühl nach kleinen Mahlzeiten (frühe Sättigung) haben, werden Sie möglicherweise feststellen, dass sich dies nach Beginn der Chemotherapie bessert. Bei manchen Menschen tritt eine Besserung innerhalb weniger Tage ein, bei anderen dauert es länger.

Denken Sie daran, **mit Ihrem Behandlungsteam zu sprechen, wenn Sie Nebenwirkungen der Behandlung verspüren**. Möglicherweise muss Ihre Behandlungsdosis angepasst oder Ihnen ein unterstützendes Medikament verordnet werden.

Ernährung und Operation

Die Operation bei Speiseröhren- und Magenkrebs ist ein komplexer und langwieriger chirurgischer Eingriff, bei dem die Speiseröhre ganz oder teilweise (totale oder partielle **Ösophagektomie**) und/oder der Magen ganz oder teilweise (totale oder partielle **Gastrektomie**) entfernt werden.

Diese Eingriffe zielen darauf ab, den Krebs zu entfernen, haben aber auch Auswirkungen auf die Funktion Ihres Magen-Darm-Trakts. **Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt sollte Ihnen diese chirurgischen Eingriffe, sowie alle möglichen Nebenwirkungen und Alternativen erklären. Stellen Sie auch alle Fragen, die Sie haben.** Sie werden feststellen, dass Sie nach der Operation weniger Nahrung und Flüssigkeit auf einmal zu sich nehmen können als vor dem Eingriff. Möglicherweise verlieren Sie Ihren Appetit, Lebensmittel schmecken anders und es kann zu Veränderungen Ihrer Darmfunktion kommen.

Es braucht Zeit, bis Sie sich von dem Eingriff erholt haben und Ihr Körper sich an die Veränderungen nach der Operation gewöhnt hat. Sie müssen Ihre Ernährungsgewohnheiten anpassen. Langfristig sollten Sie jedoch die meisten Lebensmittel, die Sie vor der Operation gegessen haben, weiterhin genießen können, nur in kleineren Mengen.

Ihr Behandlungsteam und Ihr:e Ernährungsberater:in sollten Ihnen bei diesen Veränderungen zur Seite stehen. Es kann auch hilfreich sein, mit anderen Menschen zu sprechen, die sich ebenfalls einem solchen Eingriff unterzogen haben. Wenden Sie sich an Ihre lokale Patientenselbsthilfegruppe, um Rat und Unterstützung zu erhalten.

Ernährungsoptimierung vor der Operation

Eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Operation ist eine gute Vorbereitung. Das bedeutet, dass Sie so gesund und fit wie möglich sein sollten. Die Ernährung spielt bei dieser Vorbereitung eine wichtige Rolle. Eine gute und ausgewogene Ernährung in den Wochen und Monaten vor Ihrer Operation trägt dazu bei, Ihre Chancen auf eine gute Genesung zu erhöhen.

Untergewicht oder Gewichtsverlust (ungewollt) können die mit einer Operation verbundenen Risiken erhöhen und Ihre Genesung verzögern. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Sie vor einer größeren Operation Ihren Appetit verlieren. Möglicherweise macht Ihnen der Eingriff Sorgen oder Sie haben noch mit einigen Symptomen Ihrer Krebserkrankung zu kämpfen, die Ihre Nahrungsaufnahme einschränken können.

Wenn Sie untergewichtig sind oder Gewicht verlieren, ist es wichtig, vor Ihrer Operation Maßnahmen für eine Gewichtszunahme zu ergreifen. Im Abschnitt **Gewichtszunahme bei Untergewicht oder Gewichtsverlust** finden Sie einige Tipps und Anregungen.

Übergewicht oder Fettleibigkeit können ebenfalls das Operationsrisiko erhöhen und die Gefahr für Atemwegsinfekte, Atembeschwerden, Blutgerinnsel, Wundinfektionen und schlechte Wundheilung erhöhen. Wenn Sie übergewichtig sind, kann bereits eine geringe Gewichtsabnahme vor der Operation dazu beitragen, einige der Risiken zu verringern.

Wenn Sie noch mehrere Monate Zeit bis zu Ihrer Operation haben, nutzen Sie diese Zeit, um sich auf eine gesunde Gewichtsabnahme zu konzentrieren, indem Sie sich ausgewogen ernähren und etwas Sport treiben. Eine schnelle Gewichtsabnahme in den Wochen vor der Operation sollte vermieden werden, da dies in der Regel zu Muskelabbau führt.

Wenn Sie übergewichtig oder fettleibig sind, finden Sie in den Abschnitten **Ist Übergewicht ein Problem?** und **Abnehmen bei Übergewicht** einige Anregungen und Ratschläge.

Wichtige Tipps zur Vorbereitung auf eine Operation

- Stellen Sie Ihrem Behandlungsteam möglichst viele Fragen. Wenn Sie genau wissen, was bei der Operation passiert, welche Auswirkungen der Eingriff haben könnte, wie lange Sie im Krankenhaus bleiben müssen und wie schnell Sie wieder auf den Beinen sein werden, können Sie sich besser auf die Operation vorbereiten und Ängste abbauen.
- Wenn Sie rauchen, geben Sie das Rauchen schnellstmöglich vor der Operation auf; Ihr Behandlungsteam kann Ihnen dabei helfen.
- Wenn Sie Alkohol trinken, versuchen Sie, einen Monat vor der Operation Ihren Konsum zu reduzieren oder ganz auf alkoholische Getränke zu verzichten.
- Moderate Bewegung und die Steigerung Ihrer Fitness vor der Operation stärken Ihre Muskeln und verbessern Ihre Genesung. Schon ein 30-minütiger Spaziergang jeden zweiten Tag ist ein guter Anfang.
- Wenn Sie bereits gesundheitliche Probleme wie Diabetes haben, sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, um sicherzustellen, dass diese optimal behandelt werden, beispielsweise durch eine Anpassung Ihrer Medikamente.
- Planen Sie Ihre Entlassung aus dem Krankenhaus im Voraus. Überlegen Sie, wer Sie aus dem Krankenhaus abholen könnte, und bitten Sie eine:n Freund:in oder Verwandte:n, Ihnen in den ersten Wochen bei alltäglichen Aufgaben wie Einkaufen, Kochen und Putzen zur Seite zu stehen.

Wenn Sie vor der Operation Ihre Ernährung verbessern, Gewicht zu- oder abnehmen oder Ihren Blutzuckerspiegel kontrollieren möchten, sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam. Eine:n Ernährungsberater:in kann gemeinsam mit Ihnen einen Plan erstellen, der Ihnen hilft, Ihre Ziele zu erreichen.

Essen und Trinken nach der Operation

Essen und trinken im Krankenhaus

Nach der Operation müssen Sie zunächst **nüchtern** bleiben oder dürfen nur kleine Schlucke Flüssigkeit zu sich nehmen, bis Ihr Chirurg sicher ist, dass die Verbindung in der Speiseröhre, die sogenannte **Anastomose**, verheilt ist. In der Regel können Sie nach einigen Tagen wieder normal trinken. Ihre Operateure und Ernährungsberater:innen werden Sie dann darüber informieren, wie und wann Sie Ihre Nahrungsaufnahme langsam steigern können.

In der Regel beginnen Sie noch im Krankenhaus mit einer pürierten oder weichen Kost. Möglicherweise wird Ihnen empfohlen, diese einige Wochen lang beizubehalten. Nach und nach können Sie dann wieder feste Nahrung zu sich nehmen.

Während Ihre Speiseröhre und Ihr Magen heilen und sich an die Veränderungen durch die Operation anpassen, werden Sie langsam wieder mit dem Trinken und Essen beginnen. Sie werden verschiedene Diäten einhalten, je nachdem, wie viel Sie trinken und essen können.

- **Klare Flüssigdiät:** Diese Diät umfasst nur klare Flüssigkeiten wie Wasser, Tee oder Kaffee ohne Milch oder Brühe.
- **Vollflüssigkeitsdiät:** Diese Diät umfasst alle Flüssigkeiten der klaren Flüssigdiät sowie dickflüssigere oder trübe Flüssigkeiten.
- **Diät aus pürierten Lebensmitteln:** Diese Diät umfasst Speisen in glatter oder pürierter Konsistenz.
- **Diät aus weichen Lebensmitteln:** Diese Diät umfasst Lebensmittel, die von ihrer Beschaffenheit her weich sind. Das bedeutet, dass die Speisen weniger gekaut werden müssen, um sie in eine glatte und leicht zu schluckende Konsistenz zu bringen.



Sondenernährung nach Operation

Solange Ihre orale Nahrungsaufnahme stark eingeschränkt ist, können Ihnen Nährstoffe entweder über eine **Ernährungssonde** in den Dünndarm (**enterale Ernährung**) oder über einen direkten Zugang ins Blut (**parenterale Ernährung**), zugeführt werden.

Wenn die Chirurg:innen während der Operation eine Ernährungssonde (Jejunostomie-Zugang) direkt in den Dünndarm einführt, wird Ihnen Ihr:e Ernährungsberater:in eine Flüssignahrung verordnen, die von Ihrem Dünndarm verdaut und aufgenommen werden kann.

Die Sondenernährung kann nach Ihrer Entlassung aus dem Krankenhaus zur Ernährungsergänzung zu Hause fortgesetzt werden. Dies wird Ihnen helfen, alle Proteine und Kalorien zu erhalten, die Sie für eine erfolgreiche Genesung benötigen.

Vor Ihrer Entlassung aus dem Krankenhaus wird Ihnen Ihr:e Ernährungsberater:in erklären, welche Formulierung und Hilfsmittel Sie benötigen, und die Lieferung zu Ihnen nach Hause veranlassen. Sie werden in der Verwendung der Sondenernährungspumpe und der Pflege der Sonde unterwiesen. Stellen Sie sicher, dass Sie und Ihre Betreuungsperson mit der Handhabung vertraut sind, bevor Sie entlassen werden.

Während Ihres Krankenhausaufenthalts wird ein:e Ernährungsberater:in Ihren Ernährungsbedarf festlegen.

Sie/er wird:

- sicherstellen, dass Sie ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden
- Ihnen erklären, wie und warum Sie Ihre Ernährung und Essgewohnheiten ändern müssen
- einen Ernährungsplan erstellen und dessen Einhaltung überwachen
- mit Ihnen über die Verwendung einer Ernährungssonde sowie deren Handhabung zu Hause sprechen
- mit Ihrer Familie über die Ernährung und die Nahrungsergänzungsmittel sprechen, die Sie zu Hause benötigen
- Ihnen für Gespräche und Fragen zur Verfügung stehen

Kleine, häufige Mahlzeiten

Nach Ihrer Operation werden Sie sich viel schneller satt fühlen als zuvor. Wenn Sie versuchen, zu viel zu essen, können Magenbeschwerden, **Blähungen** oder Übelkeit auftreten.

Um dennoch ausreichend Nährstoffe für Ihre Genesung aufzunehmen, sollten Sie kleinere, dafür aber häufigere Mahlzeiten zu sich nehmen. Dies mag Ihnen anfangs schwerfallen, Sie sollten jedoch versuchen, sechsmal täglich, etwa alle zwei Stunden, etwas zu essen.

Wenn Sie wieder mit der Nahrungsaufnahme beginnen, können Sie möglicherweise nur sehr kleine Portionen (½ bis 1 Tasse [~100–250 g]) auf einmal zu sich nehmen. Mit der Zeit können Sie größere Portionen essen, Sie sollten diese anfangs jedoch klein halten. Zunächst haben Sie vielleicht das Gefühl, den ganzen Tag zu essen, aber Sie werden sich schnell an diese neue Routine gewöhnen.

Der folgende Plan zeigt, wie Sie Ihre Mahlzeiten über den Tag verteilen können.

Beispiel für einen Ernährungsplan „kleine, aber häufige Mahlzeiten“:

Kleines Frühstück	Eine kleine Schüssel Haferflocken mit Vollmilch (oder einer milchfreien Alternative). Fügen Sie einen Löffel Honig oder Sahne und eine halbe Banane hinzu
Vormittags-Snack	Zwei Cracker mit Erdnussbutter oder Weichkäse
Kleines Mittagessen	Eine kleine Portion Fischauflauf mit Gemüse und geriebenem Käse
Nachmittags-Snack	Ein Stück Biskuitkuchen
Kleines Abendessen	Rührei mit zwei Esslöffeln gebackenen Bohnen und geriebenem Käse
Abend-Snack	Zwei Cracker mit Butter und Pastete
Vor dem Schlafengehen	Milchgetränk mit ein paar Stückchen Schokolade



Tägliche Mahlzeiten können für Sie und Ihre Familie zu einer Herausforderung werden. Möglicherweise haben Sie keine Lust auf das, was für Sie zubereitet wurde, oder Sie finden, dass sich der Geschmack verändert hat. Vielleicht sind Sie auch erschöpft und nicht in der Lage, in dieser Zeit Mahlzeiten zuzubereiten. Wenn Sie in Ihrer Familie normalerweise für die Zubereitung der Mahlzeiten zuständig sind, kann es sich seltsam anfühlen, zurückzutreten und jemand anderem die Verantwortung zu überlassen.

Ihre Familie und Freund:innen versuchen möglicherweise, Ihnen zu helfen, indem sie Ihnen Vorschläge machen, was Sie essen könnten, oder indem sie eine Mahlzeit zubereiten, von der sie glauben, dass sie Ihnen schmeckt. Wenn Sie dann feststellen, dass Sie das, was man Ihnen zubereitet hat, nicht essen können, haben Sie möglicherweise das Gefühl, sie enttäuscht zu haben.

Versuchen Sie, sich nicht schuldig zu fühlen. Vielleicht bitten Sie darum, sich selbst eine Portion zu nehmen, oder sagen Sie ihnen, dass Sie lieber kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen möchten. Versuchen Sie, sich nicht zu sehr unter Druck zu setzen. Versuchen Sie, positiv zu denken und sich darauf zu konzentrieren, was Sie essen konnten, anstatt sich Gedanken darüber zu machen, was Sie nicht gegessen haben. Mit der Zeit wird es Ihnen leichter fallen.

Das Beste aus Ihrer Ernährung machen

Da Sie derzeit nur kleine Portionen zu sich nehmen können, sollten Sie das Beste aus Ihrer Ernährung machen. Wählen Sie kalorienreiche Lebensmittel. Dazu gehören auch Lebensmittel, die oft als „ungesund“ gelten, wie Kuchen und Kekse, Butter und Vollmilch. Die Auswahl dieser kalorienreicheren Lebensmittel unterstützt Ihre Genesung und beugt Gewichtsverlust vor.

Weitere Anregungen finden Sie in den Abschnitten **Anreicherung von Lebensmitteln** und **Ideen für nahrhafte Snacks**.

Lebensmittel, die Sie meiden sollten:

Lebensmittel, die sich nicht mit einer Gabel zerdrücken lassen oder nicht zerbröckeln, können für Ihren Körper jetzt schwieriger zu verdauen sein. Beispiele hierfür sind:



Brot und deftige
Mehlspeisen



Festes Fleisch wie Steak,
Schweinekoteletts
oder Speck



Ungekochtes rohes Gemüse,
harte Nüsse, Popcorn oder
andere Lebensmittel mit
einer harten Konsistenz



Lebensmittel mit zähen
Fasern (z. B. Salat, grüne
Bohnen und Sellerie)



Zähe Schalen
(z. B. Folienkartoffeln)

Einstellen der Sondenernährung

Ihr:e Ernährungsberater:in wird regelmäßig nachfragen, wie viele Kalorien Sie zu sich nehmen. Sie/er wird Ihnen dabei helfen, die Menge der Sondennahrung langsam zu reduzieren, sobald Sie mehr Nährstoffe über herkömmliche Nahrung und Getränke aufnehmen können.

Ziel ist es, dass Sie die Nährstoffversorgung über die Sonde einstellen und alle Nährstoffe, die Sie benötigen, durch eine weiche Kost in kleinen, häufigen Mahlzeiten aufnehmen können. Dies dauert in der Regel einige Monate, kann jedoch längere Zeit in Anspruch nehmen, wenn Sie weitere Behandlungen wie Dilatationen (bei einer Anastomosostenose) oder eine Chemotherapie benötigen.

Wenn Sie wieder so gut essen, dass Sie keine zusätzliche Unterstützung mehr benötigen, wird die Sonde entfernt.

Denken Sie daran, dass jeder Mensch anders ist und sich unterschiedlich schnell erholt.

Wichtige Tipps für die Ernährung nach der Operation

- Essen Sie kleine, häufige Mahlzeiten; ½ bis 1 Tasse alle 2 Stunden.
- Servieren Sie Ihre Hauptmahlzeiten auf einem kleineren Teller.
- Essen Sie langsam. Auf diese Weise hören Sie auf zu essen, bevor Sie sich zu satt fühlen und Unwohlsein verspüren.
- Kauen Sie Ihre Nahrung gut. Je besser Sie die Bissen mit den Zähnen zerkleinern, desto leichter kann die Nahrung Ihr neues Verdauungssystem passieren.
- Trinken Sie den größten Teil Ihrer Flüssigkeiten mindestens 1 Stunde vor oder 1 Stunde nach den Mahlzeiten. So vermeiden Sie ein Völlegefühl und beugen einer Dehydrierung vor.
- Trinken Sie täglich etwa 8 bis 10 kleine Gläser Flüssigkeit, aber trinken Sie langsam (nippen).
- Sitzen Sie möglichst aufrecht, damit die Nahrung leichter hinuntergleiten kann.
- Warten Sie nach dem Essen mindestens 30 Minuten, bevor Sie eine Nachspeise zu sich nehmen.
- Hören Sie auf zu essen, sobald Sie sich satt fühlen.

Auf lange Sicht

Es kann ein Jahr oder länger dauern, bis sich das Verdauungssystem nach der Operation angepasst hat. Essen und Trinken werden nicht mehr so sein wie vor Ihrer Operation. Wenn Sie sich jedoch erholt fühlen, Ihr Gewicht sich stabilisiert hat und Sie fitter und aktiver sind, kann es sinnvoll sein, kalorienreiche Lebensmittel zu reduzieren und sich wieder auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung zu konzentrieren.

Diese sollte reichlich ballaststoffreiche Lebensmittel mit wenig gesättigten Fettsäuren sowie mehr Obst und Gemüse enthalten. Möglicherweise müssen Sie weiterhin kleine, häufige Mahlzeiten zu sich nehmen. Man wird Ihnen vielleicht empfehlen, die Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten fortzusetzen.

Wenn sich das Leben wieder normalisiert hat, kann es leicht passieren, dass man vergisst, regelmäßig kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Möglicherweise müssen Sie etwas genauer planen, wann Sie Pausen einlegen und Ihre Snacks zu sich nehmen können.

Wenn Sie immer noch Schwierigkeiten haben, Ihr Gewicht zu halten oder wieder zu erreichen, müssen Sie sich weiterhin kalorienreich ernähren.

Ernährungsprobleme nach der Operation

Eine Operation bei Speiseröhren- oder Magenkrebs hat die Entfernung des Tumors zum Ziel, verändert jedoch auch die Funktion Ihres Magen-Darm-Systems auf lange Sicht. Aufgrund dieser Veränderungen können einige der folgenden Probleme auftreten:

- Appetitlosigkeit (Anorexie)
- Gewichtsverlust
- Dumping-Syndrom
- Geschmacksveränderungen
- Veränderungen der Darmfunktion wie Durchfall (weicher oder wässriger Stuhl) oder Verstopfung (harter, schwer auszuscheidender Stuhl)
- Malabsorption (wenn Ihr Körper die Nährstoffe aus der Nahrung nicht aufspalten oder verwerten kann)
- Vitamin- und Mineralstoffmangel
- Reflux (wenn Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließt)
- Schluckbeschwerden (Dysphagie)

Notieren Sie Ihre Nahrungsaufnahme und alle auftretenden Probleme

Wenn Sie aufschreiben, was Sie essen, und auch auftretende Symptome oder Probleme festhalten, können Sie sicherstellen, dass Sie genügend Kalorien zu sich nehmen, und herausfinden, warum bestimmte Probleme auftreten.

Schreiben Sie alles auf, was Sie essen und trinken. Notieren Sie dabei:

- die Uhrzeit, zu der Sie essen oder trinken
- die Menge (Portionsgröße) und Art der Lebensmittel oder Getränke
- die Anzahl der Kalorien in den Lebensmitteln oder Getränken

Notieren Sie alle Symptome oder Probleme, die nach dem Essen oder Trinken auftreten.

- Fühlen Sie sich zu satt?
- Verspüren Sie einen Druck in der Brust?
- Leiden Sie unter Reflux?
- Haben Sie Schmerzen im Bauchraum?
- Haben Sie Durchfall (weicher oder wässriger Stuhlgang)?

Die Kalorienangaben für verpackte Lebensmittel finden Sie in den Nährwertangaben.

Teilen Sie Ihre Liste mit Ihrem Behandlungsteam oder Ihrer Ernährungsberaterin/Ihrem Ernährungsberater; sie werden Ihnen helfen, Probleme zu erkennen und Änderungen vorzunehmen.

Appetitlosigkeit (Anorexie)

Es kommt nicht selten vor, dass Sie nach der Operation vorübergehend Ihren Appetit und Ihr Interesse an Essen verlieren. Dies kann einige Wochen oder manchmal auch Jahre andauern. Appetit ist ein komplexer Zustand, der jedoch teilweise durch Hormone gesteuert wird, die in Ihrem Magen produziert werden. Da ein Teil Ihres Magens entfernt wurde, ist es möglich, dass Sie nicht mehr die gleichen „Signale“ vom Gehirn erhalten, die Ihnen mitteilen, dass Sie hungrig sind.

Nur weil Sie keinen Hunger verspüren, bedeutet das nicht, dass Sie nichts essen müssen. Betrachten Sie Nahrung als Treibstoff, den Ihr Körper für eine ordnungsgemäße Funktion benötigt. Versuchen Sie, nach einem festen Zeitplan (alle 2 Stunden) zu essen, anstatt zu warten, bis sich ein Hungergefühl einstellt. Möglicherweise müssen Sie sich eine Erinnerung einrichten, einen Alarm auf Ihrem Telefon einstellen oder eine Checkliste am Kühlschrank anbringen.

Weitere Anregungen finden Sie im Abschnitt **Praktische Tipps für eine bessere Ernährung (Appetitlosigkeit)**.

Mit der Zeit werden Ihr Appetit und Ihr Genuss am Essen wieder zunehmen, und auch Sie und Ihre Familie werden sich allmählich an Ihre neuen Essgewohnheiten gewöhnen.

Gewichtsverlust

Die meisten Betroffenen verlieren irgendwann an Gewicht, und es kann sehr schwierig sein, nach einer Operation wieder zuzunehmen. Manche Menschen erreichen nie wieder das Gewicht, das sie vor ihrer Erkrankung hatten, sondern stabilisieren sich auf einem neuen Niveau. Es ist jedoch vorteilhaft, Ihr Gewicht zu halten, um Ihre Genesung zu unterstützen. Durch kleine, häufige Mahlzeiten und die Auswahl nahrhafter, kalorienreicher Lebensmittel sollte es möglich sein, eine gute Kalorienzufuhr aufrechtzuerhalten. Denken Sie daran, jeden Bissen bewusst zu genießen.

Weitere Anregungen finden Sie im Abschnitt **Gewichtszunahme bei Untergewicht oder Gewichtsverlust**.

Ihr Gewicht kontrollieren

Es ist wichtig, Ihr Gewicht nach der Operation zu kontrollieren. Wiegen Sie sich etwa alle drei bis fünf Tage. Am besten wiegen Sie sich jeden Tag etwa zur gleichen Zeit. Achten Sie darauf, dass Sie jedes Mal die gleiche Kleidung tragen.

Wenn Sie sich Sorgen um Ihr Gewicht machen oder nach sechs Monaten weiterhin Gewicht verlieren, wenden Sie sich an Ihre:n Ernährungsberater:in oder Ihr Behandlungsteam.

Dumping-Syndrom

Auch wenn Sie zum Essen und Trinken ermutigt werden, kann es manchmal Probleme verursachen, wenn Sie zu viel auf einmal zu sich nehmen. Eine Magen-Darm-Operation verändert die normale Struktur und Funktion des Magens. Teilweise verdaute Nahrung kann zu schnell in den Dünndarm gelangen, wodurch auch eine große Menge Wasser in den Darm gelangt und sich der Glukosespiegel (Zucker) in Ihrem Blutkreislauf ändert. Dies kann zu Unwohlsein führen und wird als **Dumping-Syndrom** bezeichnet.

Es gibt zwei Arten des Dumping-Syndroms: das frühe und das späte. Das Frühdumping-Syndrom tritt unmittelbar nach dem Essen auf. Die Symptome umfassen in der Regel Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, krampfartige Schmerzen und Durchfall. Das Spätdumping-Syndrom tritt innerhalb von ein bis drei Stunden nach dem Essen auf und äußert sich in der Regel durch Schwäche, Schweißausbrüche und Schwindel.

Wichtige Tipps zum Umgang mit dem Dumping-Syndrom

- Achten Sie darauf, kleine Mahlzeiten in regelmäßigen Abständen zu sich zu nehmen. Überlasten Sie Ihr neues Verdauungssystem nicht.
- Essen Sie langsam und kauen Sie gut.
- Trinken Sie zwischen und nicht zu den Mahlzeiten.
- Vermeiden Sie zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke wie Sirup, Softdrinks, Kuchen und Kekse.
- Führen Sie ein Tagebuch über Lebensmittel, die Probleme verursachen und vermeiden Sie diese.

Die Symptome bessern sich in der Regel mit der Zeit. Ist dies nicht der Fall, sprechen Sie mit Ihrer Ernährungsberaterin/Ihrem Ernährungsberater, die/der Ihnen helfen kann, Ihre Mahlzeiten oder Ihren Essensrhythmus so umzustellen, dass die Symptome gelindert werden. Wenn die Symptome anhalten, sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam über die Überweisung an eine Fachärztin/einen Facharzt, z. B. eine:n Endokrinolog:in.

Geschmacksveränderungen

Nach einer Operation an Speiseröhre und/oder Magen machen Patient:innen häufig die Erfahrung, dass sich ihr Geschmackempfinden und ihre Essgewohnheiten verändern. Die Ursache hierfür ist nicht bekannt, aber Sie werden feststellen, dass Ihnen einige Lebensmittel, die Sie zuvor gemocht haben, nun nicht mehr schmecken. Umgekehrt werden Sie einige Lebensmittel, die Sie zuvor nicht mochten, plötzlich bevorzugen. Probieren Sie verschiedene Lebensmittel und Geschmacksrichtungen aus, vielleicht entdecken Sie etwas Neues, das Ihnen schmeckt.

Weitere Anregungen finden Sie im Abschnitt **Praktische Tipps für eine bessere Ernährung – Geschmacksveränderungen**.

Veränderungen der Stuhlgewohnheiten

In den ersten Tagen nach der Operation sind Veränderungen Ihrer Darmfunktion ganz normal.

Bei der Operation wird unter anderem der Vagusnerv durchtrennt, der eine wichtige Rolle bei der Steuerung der Darmtätigkeit spielt. Es kann einige Zeit dauern, bis andere Nerven oder Steuerungssysteme diese Aufgabe übernehmen. Dabei kann es häufig, besonders morgens, zu Durchfall kommen. Dies ist wahrscheinlich nicht auf Ihre Nahrung oder Ihre Sondenernährung zurückzuführen, es sei denn, Sie essen zu viel oder es handelt sich um das zuvor erwähnte „Dumping-Syndrom“.

Es ist auch durchaus üblich, dass Sie einige Tage oder Wochen lang normalen Stuhlgang haben und dann ein oder zwei Tage lang Durchfall auftritt. Wenn Sie unter Durchfall leiden, wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam oder Ihre:n Apotheker:in, um Rat zu Medikamenten zur Behandlung dieses Problems zu erhalten.

Weitere Anregungen finden Sie im Abschnitt **Praktische Tipps für eine bessere Ernährung – Durchfall**.

Manche Betroffene leiden nach einer Operation möglicherweise unter Verstopfung. Wenn Sie weiterhin Schmerzmittel oder **Medikamente gegen Übelkeit**, auch **Antiemetika** genannt, einnehmen müssen, besteht ein erhöhtes Risiko für Verstopfung. Hier kann es helfen, mehr zu trinken, ballaststoffreiche Lebensmittel wie Bananen, Haferflocken oder Bohnen in die Ernährung einzubauen und sich mehr zu bewegen. Wenn Sie seit mehr als zwei Tagen keinen Stuhlgang hatten, wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam, um Rat zu **Abführmitteln** zu erhalten.

Weitere Anregungen finden Sie im Abschnitt **Praktische Tipps für eine bessere Ernährung – Verstopfung**.



Malabsorption

Manchmal tritt nach einer Speiseröhren- oder Magenkrebsoperation heller Stuhl auf, der in der Toilettenschüssel schwimmt oder sich nur schwer herunterspülen lässt. Dies kann ein Anzeichen dafür sein, dass Sie Ihre Nahrung nicht richtig verdauen.

Die genauen Ursachen hierfür sind nicht bekannt. Möglicherweise wird die Bauchspeicheldrüse nicht ausreichend stimuliert, sodass weniger **Bauchspeicheldrüsensaft** produziert wird. Der Bauchspeicheldrüsensaft enthält Verdauungsenzyme, die Ihrem Körper helfen, Nährstoffe wie Fett, Kohlenhydrate und Proteine aufzuspalten und aufzunehmen. Ohne **Verdauungsenzyme** passiert die Nahrung das Verdauungssystem, ohne abgebaut und aufgenommen zu werden. Ihr Körper kann die Kalorien, die Sie zu sich nehmen, nicht verwerten, und so ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie an Gewicht verlieren. Dies wird als Malabsorption oder **exokrine Pankreasinsuffizienz** bezeichnet.

Einige Anzeichen für eine Malabsorption können sein:

- guter Appetit und gute Nahrungsaufnahme, aber anhaltender Gewichtsverlust
- heller, übelriechender Stuhl, der sich nur schwer wegspülen lässt. Der Stuhlgang kann auch häufiger und dünner als normal sein; dies wird als **Steatorrhoe** bezeichnet.
- Blähungen und Bauchschmerzen nach dem Essen
- starke **Flatulenz** (Blähungen)

Wenn Sie diese Symptome bemerken, besprechen Sie dies mit Ihrem Behandlungsteam und Ihrer Ernährungsberaterin/Ihrem Ernährungsberater. Möglicherweise wird Ihnen eine Stuhluntersuchung, ein sogenannter **Fäkaler Elastase**-Test, empfohlen. Wenn die Probleme auf eine exokrine Pankreasinsuffizienz zurückzuführen sind, wird Ihnen gegebenenfalls zur Einnahme von Medikamenten (Pankreasenzympräparate) geraten, die die Verdauung und Aufnahme von Nahrung unterstützen.

Versuchen Sie nicht, die Menge an Fett in Ihrer Ernährung zu reduzieren. Dies würde die Kalorienaufnahme verringern und zu weiterem Gewichtsverlust führen.

Vitamin- und Mineralstoffmangel

Vitamine und Mineralstoffe sind Bestandteile der Nahrung, die Ihr Körper benötigt, um gesund zu bleiben. Ein Vitamin- oder Mineralstoffmangel liegt vor, wenn Ihr Körper keine ausreichenden Mengen an bestimmten Vitaminen oder Mineralstoffen hat, um richtig zu funktionieren.

Nach einer Operation an Speiseröhre und/oder Magen ist es schwieriger, alle benötigten Vitamine und Mineralstoffe aus der Nahrung aufzunehmen. Dies ist sowohl auf die Operation als auch auf einige der Medikamente zurückzuführen, die Sie möglicherweise einnehmen.

Zu den Mineralstoffen, die Sie möglicherweise schlechter aufnehmen, gehören:

- **Eisen:** Ein niedriger Eisenspiegel kann zu Anämie führen, wodurch Sie sich müder als gewöhnlich fühlen und anfälliger für Infektionen sind. Optimieren Sie Ihre Eisenaufnahme, indem Sie eisenreiche Lebensmittel wie rotes Fleisch, Eier, angereicherte Frühstückscerealien und fettreichen Fisch zu sich nehmen. Trinken Sie zu eisenhaltigen Lebensmitteln einen Vitamin C-reichen Saft (z. B. Orangensaft), da dieser Ihrem Körper hilft, das Eisen besser aufzunehmen.
- **Kalzium:** Kalziummangel kann Ihre Knochen schwächen. Nehmen Sie täglich kalziumreiche Lebensmittel und Getränke wie Milch, Joghurt, Käse und mit Kalzium angereicherte Sojamilch zu sich.
- **Vitamin B12:** Wenn ein Großteil Ihres Magens entfernt wurde, kann dieses Vitamin nicht mehr über die Nahrung aufgenommen werden. Sie müssen dann für den Rest Ihres Lebens alle drei bis vier Monate B12-Injektionen erhalten.

Den meisten Menschen wird empfohlen, täglich ein Multivitamin- und Mineralstoffpräparat einzunehmen, um den Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen zu decken. Ihr Behandlungsteam wird Ihnen möglicherweise regelmäßige Blutuntersuchungen empfehlen, um Ihren Vitamin- und Mineralstoffspiegel zu überprüfen und Ihre Nahrungsergänzungsmittel entsprechend anzupassen.

Reflux

Reflux, auch bekannt als **Sodbrennen** oder **Dyspepsie**, tritt auf, wenn Nahrung oder Flüssigkeiten, die Sie schlucken, oder Verdauungssäfte – wie Magensäure oder Galle – aus der Speiseröhre zurück in den Mund fließen. Dies geschieht, weil die Klappe zwischen Ihrer Speiseröhre und Ihrem Magen während Ihrer Operation entfernt wurde. Es handelt sich um ein häufiges Problem nach einer Operation an Speiseröhre und/oder Magen und tritt meist nachts oder früh am Morgen auf. Die Symptome können ein brennendes Gefühl in der Brust oder im Hals, ein unangenehmer Geschmack im Mund oder Husten beim Aufwachen sein.

Wichtige Tipps zur Kontrolle von Reflux

- Hilfreich kann es sein, zusätzliche Kissen, einen Schaumstoffkeil oder eine verstellbare Rückenlehne zu verwenden oder das Kopfende des Bettes um etwa 10 bis 15 cm mit Holzklötzen oder einem Ziegelstein anzuheben. Ein Kissen unter den Knien verhindert zudem, dass Sie nachts nach unten rutschen.
- Essen am Abend kann Beschwerden verursachen und den Reflux in der Nacht verstärken. Vermeiden Sie es, 1–2 Stunden vor dem Schlafengehen zu essen, und nehmen Sie größere Mahlzeiten in der Mitte des Tages ein.
- Nehmen Sie abends ein säurebindendes Medikament ein.
- Vermeiden Sie es, sich innerhalb von 30 Minuten nach dem Essen oder Trinken flach hinzulegen oder nach vorn zu beugen.
- Beim Bücken sollten Sie versuchen, sich in den Knien zu beugen und nicht in der Taille.
- Tragen Sie locker sitzende Kleidung im Bauchbereich.

Wenn die oben genannten Tipps Ihre Symptome nicht lindern, informieren Sie Ihr Behandlungsteam, da Medikamente helfen können.

Schluckbeschwerden (Dysphagie)

Nach der Operation kann Narbengewebe an der Verbindungsstelle (Anastomose) zwischen dem verbleibenden Teil Ihrer Speiseröhre und Ihrem Magen das Schlucken fester Nahrung erschweren oder das Gefühl verursachen, dass Sie einen Kloß im Hals haben. Man bezeichnet dies als Anastomosenstenose. Dieses Gefühl kann beunruhigend sein und Sie an die ursprünglichen Symptome erinnern, ist jedoch in der Regel kein Anzeichen dafür, dass Ihr Krebs zurückgekehrt ist. Eine Anastomosenstenose wird durch Dehnung (Dilatation) der Verbindung während einer Endoskopie behandelt. Dies ist ein Routineeingriff, der jedoch möglicherweise mehrmals durchgeführt werden muss. Schieben Sie das Problem nicht zu lange hinaus, sondern wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam, um eine Endoskopie zu vereinbaren, und an Ihre:n Ernährungsberater:in für genaue Ernährungsempfehlungen.

Essen in Restaurants und zu gesellschaftlichen Anlässen

Essen steht im Mittelpunkt vieler gesellschaftlicher Anlässe, und es gibt keinen Grund, warum Sie diese nicht weiterhin genießen sollten. Ihr Familien- und Freundeskreis sollte darüber informiert sein, dass Sie nur kleine Portionen essen können. In guter Gesellschaft neigen wir jedoch dazu, mehr zu essen, ohne es zu merken. Aus diesem Grund erfordert das Essen im Familien- und Freundeskreis nach einer Operation an Speiseröhre und/oder Magen besondere Aufmerksamkeit.

Wichtige Tipps für das Essen außer Haus nach einer Operation an Speiseröhre und/oder Magen

- Wählen Sie eine Vorspeise als Hauptgericht oder bestellen Sie eine Kinderportion.
- Wählen Sie ein Restaurant, in dem Sie Ihr Essen individuell zusammenstellen können, oder ein Buffet, an dem Sie selbst auswählen können.
- Bestellen Sie als Erste:r. Wenn Sie hören, was andere bestellen, kann es schwierig sein, sich an Ihren Plan zu halten.
- Vergleichen Sie Ihre Portionsgröße nicht mit der anderer.
- Fragen Sie, ob Sie die Reste mitnehmen dürfen. Bitten Sie um eine Box zum Mitnehmen und essen Sie die Reste am nächsten Tag zum Mittagessen.
- Vergessen Sie nicht, dass Gesellschaft wichtiger ist als das Essen. Genießen Sie die Gesellschaft und unterhalten Sie sich – je mehr Sie reden, desto langsamer essen Sie.



Ernährung bei fortgeschrittener Erkrankung

Fortgeschrittener Speiseröhren-Magen-Krebs liegt vor, wenn der Krebs über die Speiseröhre oder den Magen hinaus gestreut hat. Hiervon können die **Lymphknoten** oder andere Teile des Körpers, wie Leber, Lunge oder Knochen betroffen sein.

Wenn bei Ihnen fortgeschrittener Speiseröhren- oder Magenkrebs diagnostiziert wurde oder Ihr Behandlungsteam der Meinung ist, dass ein chirurgischer Eingriff für Sie nicht geeignet ist, werden Ihnen möglicherweise andere Behandlungsmöglichkeiten vorgeschlagen. Onkologische Therapien wie Chemotherapie oder Strahlentherapie können eingesetzt werden, um das Wachstum des Krebses zu verlangsamen und die Symptome zu lindern, anstatt zu versuchen, ihn zu heilen. Dies wird als **palliative Behandlung** bezeichnet.

Bei fortgeschrittenem Krebs können Probleme beim Essen und Trinken auftreten oder sich verstärken. Es ist üblich, dass Menschen mit **fortgeschrittenem Krebs** ihren Appetit verlieren. Dies führt häufig zu Gewichtsverlust und Mangelernährung. Durch die Kontrolle ernährungsbedingter Symptome kann die Lebensqualität erhalten werden. Während dieser Zeit ist es in Ordnung, sich auf Lebensmittel zu konzentrieren, die Ihnen schmecken, und sich weniger Gedanken über feste Essenszeiten oder „gesunde“ Ernährung zu machen.

Weitere Ratschläge und Anregungen finden Sie im Abschnitt **Praktische Tipps für eine bessere Ernährung**.

Einsetzen eines Speiseröhren- oder Pylorus-Stents

Wenn Sie aufgrund einer Verengung der Speiseröhre Schluckbeschwerden haben oder aufgrund einer Blockade, die die Magenentleerung verhindert, unter Übelkeit und Erbrechen leiden, kann Ihr Behandlungsteam Ihnen das Einsetzen eines **Stents** empfehlen. Ihre Ärztin/Ihr Arzt sollte Ihnen den Eingriff, alle möglichen Nebenwirkungen und Alternativen erklären, und Sie sollten alle Fragen stellen, die Sie haben.

Ein Stent ist ein medizinisches Implantat, das sich nach dem Einsetzen ausdehnt (öffnet) und so die Funktion eines Röhrchens einnimmt, das eine Verengung oder Blockade offen hält. Ein Stent kann in die Speiseröhre oder über den Eingang oder Ausgang des Magens eingesetzt werden. Dieser Eingriff erleichtert Ihnen das Essen und Trinken.

Stents bestehen aus einem Metall- oder Kunststoffgeflecht. In der Regel wird Ihnen der Stent im Krankenhaus in der Endoskopie- oder Röntgenabteilung eingesetzt. Der Eingriff dauert in der Regel etwa 30 Minuten, und die meisten Patient:innen können noch am selben Tag nach Hause zurückkehren. In einigen Fällen ist jedoch eine Übernachtung im Krankenhaus erforderlich.

Essen und Trinken nach einem Stent

Es dauert einige Tage, bis sich ein Stent vollständig ausdehnt. Sie sollten daher die Menge und Konsistenz der Nahrung, die Sie zu sich nehmen, nach und nach steigern. Die meisten Patient:innen können bereits wenige Stunden nach dem Eingriff wieder Flüssigkeiten zu sich nehmen und dürfen in den ersten 24 Stunden auch nur Flüssigkeiten (z. B. Wasser, Tee, Milch und Säfte) zu sich nehmen. Wenn diese gut vertragen werden, können Sie zu Nahrungsmitteln wie Suppe, Eiscreme oder Püree und anschließend zu weicher Kost übergehen.

Wichtige Tipps zum Essen und Trinken nach dem Einsetzen eines Stents

- Schneiden Sie Ihre Lebensmittel in kleine Stücke, nehmen Sie kleine Happen und kauen Sie gut, bevor Sie schlucken.
- Vermeiden Sie zähe Fleischstücke, teigiges Brot und Obst und Gemüse mit zähen Fasern (wie Orangen und Sellerie).
- Vermeiden Sie es, Brocken oder große Stücke zu schlucken, und spucken Sie Lebensmittel aus, die Sie nicht richtig kauen können.
- Verwenden Sie reichlich Soßen, Bratensoßen und Butter, um die Lebensmittel anzufeuchten.
- Trinken Sie während und nach den Mahlzeiten nährhafte Flüssigkeiten, um den Stent frei zu halten. Manche Menschen finden, dass kohlenensäurehaltige Getränke helfen, den Stent frei zu halten, während andere feststellen, dass diese bei ihnen Reflux oder Aufstoßen verstärken können.
- Nehmen Sie sich Zeit, entspannen Sie sich, essen Sie langsam und in Ihrem eigenen Tempo.
- Wenn Sie eine Zahnprothese tragen, achten Sie darauf, dass sie gut sitzt.
- Nehmen Sie beim Essen eine aufrechte Haltung ein und bleiben Sie nach dem Essen mindestens eine halbe Stunde lang gerade sitzen.
- Nehmen Sie kleine, häufige Mahlzeiten zu sich. Sechs kleinere Mahlzeiten, Snacks oder nährhafte Getränke sind möglicherweise leichter zu bewältigen, insbesondere wenn Sie unter Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen oder Reflux leiden.

In der Zeit, in der sich der Stent ausdehnt, können Beschwerden oder Schmerzen auftreten. In den meisten Fällen klingen diese nach 24 bis 48 Stunden ab. Wenn keine Besserung eintritt, wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam.

Was ist zu tun, wenn der Stent verstopft?

Wenn Ihre Symptome wieder auftreten, kann dies daran liegen, dass der Stent verstopft ist. Hören Sie auf zu essen, stehen Sie auf und nehmen Sie ein paar Schlucke eines Getränks zu sich; versuchen Sie es mit einem warmen oder kohlenensäurehaltigen Getränk. Wenn das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam.

Praktische Tipps für eine bessere Ernährung

Symptome von Speiseröhren- oder Magenkrebs oder Nebenwirkungen der Krebsbehandlung können es Ihnen erschweren, sich normal zu ernähren und Ihr Gewicht und Ihre Kraft aufrecht zu halten. Hier finden Sie einige Tipps und Anregungen, wie Sie trotz dieser Herausforderungen das Beste aus Ihren Mahlzeiten machen und Ihre Ernährung verbessern können.

Essen und Trinken sind mehr als nur Ernährung; sie sind ein wichtiger Teil unserer sozialen Interaktionen und verleihen unserem Tag Struktur. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, normal zu essen, widerstrebt es Ihnen möglicherweise, in Gegenwart anderer Menschen zu essen, oder Sie vermeiden Mahlzeiten ganz. Möglicherweise stellen Sie fest, dass sich dies auf Ihre Stimmung und Lebensqualität auswirkt. Sprechen Sie mit Ihrer Familie, Ihren Freund:innen oder Ihrem Behandlungsteam; sie werden Ihnen helfen, Wege zu finden, besser damit umzugehen.

Im Verlauf der Behandlung können verschiedene Symptome und Nebenwirkungen auftreten. Probieren Sie aus, welche dieser Anregungen für Sie geeignet sind.

Gewichtszunahme bei Untergewicht oder Gewichtsverlust

Wenn Sie untergewichtig sind, Schwierigkeiten haben, Ihr Gewicht zu halten, oder ungewollt abgenommen haben, ist dies auf eine unzureichende Kalorienaufnahme zurückzuführen.

Es gibt einige Möglichkeiten, Ihre Kalorienzufuhr zu erhöhen:

- Nahrungsaufnahme: prüfen Sie, was Sie essen und trinken können, und überlegen Sie, wie Sie mehr Kalorien zu sich nehmen können
- Nahrungsergänzungsmittel: im Handel erhältliche Produkte mit hohem Kalorien- und Proteingehalt
- Sondenernährung: Zufuhr von Kalorien über eine Sonde direkt in Ihr Verdauungssystem



Machen Sie jeden Bissen zu etwas Besonderem

Der beste Weg, um Gewichtsverlust zu stoppen, ist sicherzustellen, dass alles, was Sie essen, Ihnen möglichst viele Kalorien liefert. Dies kann bedeuten, dass Sie Ihre Ernährung auf kalorien- und proteinreichere Lebensmittel umstellen müssen. Dies können Lebensmittel sein, die Sie bisher gemieden oder als „ungesund“ angesehen haben. Denken Sie jedoch daran, dass es kurzfristig vorrangig ist, zu verhindern, dass sich der Gewichtsverlust auf Ihre Behandlung auswirkt.

Sobald sich Ihr Gewicht stabilisiert hat und Ihre Symptome es zulassen, sollten Sie wieder zu einer ausgewogeneren Ernährung zurückkehren.

Wichtige Tipps für eine kalorienreichere Ernährung

- Essen Sie kleine, aber häufige Mahlzeiten und Snacks. Legen Sie Ihre Frühstücks-, Mittag- und Abendessenroutine ab und konzentrieren Sie sich stattdessen auf kleine Mahlzeiten oder Snacks alle zwei Stunden.
- Kalorienreiche Snacks wie Kekse, Kuchen, Chips und Eiscreme sind zwar langfristig nicht „gesund“, aber eine gute Möglichkeit, die Energie zu bekommen, die Sie gerade benötigen.
- Wählen Sie Snacks, die kalorien- und proteinreich, aber leicht zuzubereiten sind, wie eine Handvoll Nüsse, Erdnussbutter auf Crackern, hart gekochte Eier oder eine Schüssel Müsli.
- Obst und Gemüse haben vorübergehend eine geringere Priorität. Sie können sehr sättigend sein und haben einen geringen Kaloriengehalt.
- Setzen Sie sich keine zu hohen Ziele; bereits 100 bis 200 zusätzliche Kalorien und 10 bis 20 Gramm zusätzliches Eiweiß pro Tag können einen großen Unterschied machen.
- Achten Sie auf die Nährwertangaben auf den Lebensmitteln. Vermeiden Sie fettarme oder „Diät“-Produkte und suchen Sie nach den kalorienreichsten Varianten der Produkte, die Sie kaufen möchten.
- Trinken Sie nicht nur Wasser. Wasser versorgt Sie zwar mit Flüssigkeit, aber Milch, Obst- oder Gemüsesäfte und Suppen spenden ebenfalls Flüssigkeit und liefern zusätzliche Nährstoffe.

Anreicherung von Lebensmitteln

Anreicherung von Lebensmitteln bedeutet, dass Sie Ihren Mahlzeiten energiereiche Lebensmittel hinzufügen, um den Kaloriengehalt zu erhöhen. Es ist eine einfache Möglichkeit, Ihre Kalorienzufuhr zu erhöhen, ohne größere Portionen zu sich nehmen zu müssen.



Für zusätzliche 100–150 Kalorien:

- Fügen Sie zwei Teelöffel Marmelade oder Honig zu Pudding oder Haferbrei hinzu.
- Geben Sie geriebenen Käse in Suppen, Kartoffelpüree oder Nudeln.
- Rühren Sie einen Esslöffel Öl, Butter oder Margarine in Pürees, Gemüse oder andere Speisen.
- Geben Sie einen Esslöffel Sahne in ein heißes Getränk oder über einen Pudding.
- Fügen Sie einen Esslöffel grünes Pesto zu Nudeln oder Püree hinzu.
- Streuen Sie gehackte Nüsse oder getrocknete Früchte über Müsli, Joghurt oder Pudding.



Für zusätzliche 150–200 Kalorien:

- Mischen Sie einen Esslöffel Kokosraspeln in Haferflocken oder Joghurt.
- Fügen Sie einen Esslöffel Erdnussbutter oder Schokoladenaufstrich zu einem Milchshake hinzu oder bestreichen Sie Kekse damit.
- Rühren Sie einen Esslöffel Weichkäse in die Suppe.
- Rühren Sie einen Esslöffel Streichrahm in ein Dessert.
- Mischen Sie einen Esslöffel Mayonnaise oder Salatcreme unter Kartoffelpüree oder Eier.

Ideen für nahrhafte (kalorienreiche, proteinreiche) Snacks

- Käse und Cracker
- Erdnussbutter auf Toast
- Bananen-Erdnuss-Dip mit Grissini
- Guacamole und schwarze oder gebackene Bohnen mit Tortilla-Chips
- Eier mit Käse auf Toast
- Avocado auf Bagel
- Käse- oder Bohnentortilla
- Scheibe Schinken oder Salami
- Hummus mit Grissini
- Vollfetter Hüttenkäse mit Dosenpfirsichen
- Eine Handvoll gemischte Nüsse oder Nussriegel
- Ein Becher Pudding oder Milchreis
- Biskuitkuchen mit Sahne
- Mini-Schokoriegel oder Kekse

Ideen für hausgemachte Smoothies

Mixen Sie die Zutaten mit einem Stabmixer oder einem Schneebesen. Fügen Sie Milch oder Proteinpulver für zusätzliche Proteine hinzu. Ersetzen Sie Milchprodukte bei Bedarf durch Alternativprodukte.

- Vanilleeis mit Erdnussbutter und gefrorenen Früchten
- Schokoladeneis mit frischen Erdbeeren und Schokoladenaufstrich
- Naturjoghurt mit Haferflocken und Blaubeeren
- Milch mit gefrorenen Bananen und Honig
- Milch mit Ananas und Fruchtojoghurt

Wenn Sie an Diabetes, hohem Cholesterinspiegel, Lebensmittelallergien oder einer anderen Erkrankung leiden, die in der Vergangenheit eine Ernährungsumstellung erforderlich gemacht hat, sprechen Sie mit Ihrer Ernährungsberaterin/Ihrem Ernährungsberater darüber, welche der oben genannten Rezeptideen für Sie am besten geeignet sind.

Nahrungsergänzungsmittel

Es gibt eine große Auswahl an handelsüblichen Produkten, die reich an Kalorien und Proteinen und oft mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert sind. Sie können als „Ergänzung“ zu Ihrer aktuellen Ernährung oder als alleinige Nahrungsquelle verwendet werden, wenn Sie nichts anderes essen oder trinken können.

Zu den Nahrungsergänzungsmitteln gehören:

- Milchbasierte Nahrungsergänzungsmittel – diese können fertig zubereitet sein oder mit frischer Milch hergestellt werden
- Saftzusätze – fertige Getränke
- Suppen
- Fertigpuddings
- Fett- oder proteinbasierte Flüssigkeiten, die in kleinen Dosen eingenommen oder Ihrer Nahrung zugesetzt werden können

Nahrungsergänzungsmittel sind in verschiedenen Geschmacksrichtungen und von verschiedenen Herstellern erhältlich. Wenn Sie ein Produkt ausprobieren und es Ihnen nicht schmeckt, versuchen Sie eine andere Geschmacksrichtung oder ein Produkt eines anderen Herstellers. Ihr:e Ernährungsberater:in oder Ihre Ärztin/Ihr Arzt können Ihnen dabei helfen.

Die meisten Hersteller bieten auch Rezepthefte und Ideen für die Zugabe von Nahrungsergänzungsmitteln zu Mahlzeiten an. Auf den Websites der Hersteller finden Sie weitere Anregungen.

Einige Produkte sind in Apotheken oder Supermärkten erhältlich oder können auf Rezept von Ihrem Behandlungsteam verschrieben werden.

Wenn Sie Diabetiker:in sind oder eine Lebensmittelallergie haben, sprechen Sie mit Ihrer Ernährungsberaterin/Ihrem Ernährungsberater, bevor Sie ein handelsübliches Nahrungsergänzungsmittel ausprobieren.

Sondenernährung

Trotz aller Bemühungen kann es sein, dass Sie durch Essen und Nahrungsergänzungsmittel nicht genügend Kalorien zu sich nehmen können. In diesem Fall wird Ihr Behandlungsteam möglicherweise mit Ihnen über die Anwendung einer Ernährungssonde als Ergänzung zu Ihrer herkömmlichen Ernährung sprechen.

Auch wenn diese Maßnahme für ein gesundes und aktives Leben während und nach der Krebsbehandlung unerlässlich sein kann, kann die Vorstellung einer Ernährungssonde zunächst abschreckend wirken. Wenn Sie Bedenken haben, sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam. Es steht Ihnen viel Unterstützung zur Verfügung, sodass die meisten Menschen Sonde und Ernährungspumpe zu Hause gut selbstständig handhaben können.

Eine Ernährungssonde kann empfohlen werden, wenn:

- Symptome der Krebserkrankung oder Nebenwirkungen der Behandlung es Ihnen erschweren, sich ausreichend über die normale Nahrungsaufnahme zu ernähren, z. B. Schluckbeschwerden oder Übelkeit.
- eine geplante Behandlung, wie z. B. eine Strahlentherapie oder ein chirurgischer Eingriff, wahrscheinlich Auswirkungen auf Ihre Ernährung haben wird, Schmerzen und Schluckbeschwerden verursacht und Ihre Nahrungsaufnahme für einige Zeit einschränkt

Es gibt verschiedene Arten von Sonden. Die Wahl hängt hierbei von Ihrem Behandlungsplan und dem Stadium Ihrer Erkrankung ab.

Ihr:e Ernährungsberater:in und Ihr Behandlungsteam werden mit Ihnen besprechen, wie Sie die Sonde und die Ernährungsgeräte verwenden müssen. Sie erhalten Flüssignahrung, die über die Sonde in Ihren Magen oder Dünndarm verabreicht wird. Dies kann entweder mit einer Pumpe oder einer Spritze erfolgen.

Wenn Sie nichts essen oder trinken können, kann die Sondenernährung Ihnen alle Nährstoffe und Flüssigkeiten liefern, die Sie benötigen, oder sie kann Ihre Ernährung ergänzen. Sie hindert Sie nicht am Essen und Trinken, wenn Sie dazu in der Lage sind.

Wie lange Sie die Sonde benötigen, hängt von Ihren individuellen Bedürfnissen ab. Dies kann entweder von kurzer Dauer sein, beispielsweise während einer bestimmten Behandlung, oder langfristig, wenn die zugrunde liegende Ursache nicht reversibel ist. Ihr Behandlungsteam kann Ihnen möglicherweise genauer sagen, wie lange die Sonde erforderlich sein wird. Dies ist jedoch in manchen Fällen schwer vorherzusagen und muss möglicherweise regelmäßig überprüft werden.

Wenn Sie wieder gut essen und trinken können oder wenn Sie und Ihr Behandlungsteam zu irgendeinem Zeitpunkt der Meinung sind, dass die Sondenernährung mehr eine Belastung als einen Vorteil darstellt, kann sie beendet und die Sonde entfernt werden.

Denken Sie daran, dass diese Sonden in der Regel nur eine vorübergehende Maßnahme sind. Sie sind lediglich ein weiteres Hilfsmittel, um Sie durch Ihre Behandlung zu begleiten und das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. **Eine Ernährungssonde kann leicht entfernt werden, wenn sie nicht mehr benötigt wird.**

Gewichtsabnahme bei Übergewicht

Wenn Sie übergewichtig oder fettleibig sind, wird Ihnen Ihr Behandlungsteam möglicherweise raten, etwas abzunehmen. Dies sollte durch eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung erreicht werden.

Wichtige Tipps für eine gesunde Gewichtsabnahme

- Versuchen Sie, sich gesund und ausgewogen zu ernähren.
- Essen Sie reichlich Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse sowie mageres Fleisch, Fisch und fettarme Milchprodukte (oder Milchalternativen).
- Essen Sie täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse verschiedener Sorten.
- Schränken Sie den Verzehr von Lebensmitteln und Getränken ein, die viel Zucker oder gesättigte Fette enthalten, wie Butter, Sahne und Käse.
- Schränken Sie den Verzehr von Fast Food und fett- oder zuckerreichen Fertigprodukten ein.
- Reduzieren Sie Ihre Portionsgrößen bei den Mahlzeiten. Verwenden Sie kleinere Teller oder Schüsseln.
- Lassen Sie keine Mahlzeiten aus. Regelmäßige Mahlzeiten helfen, Kalorien effizienter zu verbrennen und reduzieren die Versuchung, zwischendurch zu naschen.
- Trinken Sie viel Wasser und vermeiden Sie kalorienreiche Getränke und Alkohol.
- Lesen Sie die Nährstoffangaben auf Lebensmitteln. Wenn Sie wissen, wie man diese Nährstoffangaben interpretiert, können Sie sich gesünder ernähren.
- Vermeiden Sie Diäten, die zu einer schnellen Gewichtsabnahme führen (mehr als 1–2 kg pro Woche), da Sie dadurch zu viel Muskelmasse verlieren könnten.
- Versuchen Sie, Ihre Fitness zu verbessern. Regelmäßiges Spaziergehen, Radfahren, Hausarbeit und Gartenarbeit können dabei helfen.



Appetitlosigkeit oder frühes Sättigungsgefühl

Unser Hungergefühl (oder Appetit) ist ein komplexer Prozess, der von vielen physiologischen und psychologischen Faktoren gesteuert wird. Möglicherweise haben Sie weniger Appetit als sonst oder gar keinen Hunger. Es kann auch vorkommen, dass Sie sich schon nach einer kleinen Mahlzeit satt fühlen.

Es gibt keine einfache Lösung für Appetitlosigkeit. Es kann eine große Herausforderung sein, zu essen, wenn man keinen Appetit hat. Manchmal müssen Sie Lebensmittel als „Medizin“ betrachten und akzeptieren, dass Sie etwas zu sich nehmen müssen, auch wenn Sie keine besondere Lust darauf haben.

Wichtige Tipps bei Appetitlosigkeit

- Große Portionen können abschreckend wirken. Versuchen Sie, kleine, häufige Mahlzeiten mit geplanten Snacks und nahrhaften Getränken dazwischen zu sich zu nehmen, anstatt sich mit einer großen Portion zu überfordern.
- Wählen Sie kalorienreiche oder energiereiche Lebensmittel. Lebensmittel, die wir traditionell als ungesund betrachten, wie Schokolade, Kuchen und Kekse, können in kleinen Mengen Kalorien liefern und sind ideal, wenn Sie keinen Appetit haben.
- Vermeiden Sie fettarme oder Diätprodukte. Wählen Sie vollfette Produkte wie Vollmilch und Vollmilchjoghurt.
- Stellen Sie einen Erinnerungsalarm auf Ihrem Telefon oder Ihrer Uhr ein oder erstellen Sie einen Plan für den Tag mit genauen Essenszeiten. Wenn Sie keinen Hunger verspüren, kann es leicht passieren, dass Sie den Tag verbringen, ohne etwas zu essen.
- Halten Sie verzehrfertige Snacks in der Nähe Ihres Stuhls, Ihres Bettes oder in Ihrer Tasche bereit.
- Fügen Sie Ihren Speisen zusätzliche Kalorien hinzu, zum Beispiel Zucker, Butter und Sahne. Beachten Sie die Anregungen im Abschnitt **Anreicherung von Lebensmitteln**.
- Scheuen Sie sich nicht, Fertiggerichte zu verwenden. Fertiggerichte können Ihnen Zeit und Energie sparen. Wenn die Portionsgröße zu groß ist, teilen Sie sie in zwei Portionen auf und heben Sie einen Teil für später auf.
- Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten und nicht zu den Mahlzeiten etwas, damit Sie sich nicht mit Flüssigkeit sättigen.
- Wählen Sie nahrhafte Flüssigkeiten wie Milch, Milchshakes oder Joghurtdrinks statt Wasser.
- Die Zubereitung von wohlriechenden Speisen kann Ihren Appetit anregen; Vollkorntoast ist eine gute Option.
- Gehen Sie nach Möglichkeit an die frische Luft – das kann oft den Appetit anregen. Machen Sie einen kurzen Spaziergang oder setzen Sie sich einfach eine Weile nach draußen. Auch das Essen in einem gut belüfteten Raum trägt zur Appetitanregung bei.
- Freund:innen und Familie sind oft gerne bereit zu helfen; bitten Sie jemanden, Mahlzeiten für die Tiefkühltruhe vorzubereiten oder beim Einkaufen zu helfen.
- Versuchen Sie, gemeinsam mit einer Freundin/einem Freund oder Familienmitglied zu essen. Erwachsene, die gemeinsam essen, ernähren sich in der Regel besser.

Geschmacksveränderungen

Zu den Begleitscheinungen von Krebs und Krebsbehandlungen können Geschmacksveränderungen gehören. Möglicherweise schmecken süße oder salzige Speisen jetzt intensiver, oder Sie verlieren sogar vollständig den Geschmackssinn. Menschen, die sich einer Chemotherapie unterziehen, empfinden den Geschmack von Lebensmitteln häufig als sehr metallisch.

Es ist wichtig, dass Sie versuchen, so normal wie möglich zu essen, auch wenn Ihnen das Essen seltsam schmeckt. Das Auslassen von Mahlzeiten aufgrund von Geschmacksveränderungen kann zu Gewichtsverlust führen.

Geschmacksveränderungen können kommen und gehen. Am besten versuchen Sie, das zu essen, worauf Sie gerade Lust haben. Vermeiden Sie Lebensmittel, die Ihnen nicht schmecken, probieren Sie sie aber nach einigen Tagen oder Wochen erneut, da sich Ihr Geschmackssinn wahrscheinlich weiter verändert und Sie sie dann vielleicht wieder mögen.

Wichtige Tipps bei Geschmacksveränderungen

- Achten Sie auf eine gute Mundhygiene und putzen Sie sich regelmäßig die Zähne.
- Versuchen Sie es mit Kaugummi, Minz- oder Zitronenbonbons.
- Wenn alle Lebensmittel gleich schmecken, können kräftige Aromen hilfreich sein. Versuchen Sie, Ihre Speisen mit Kräutern und Gewürzen zu verfeinern.
- Säuerliche Lebensmittel wie Zitronensaft können helfen, Ihre Geschmacksknospen anzuregen.
- Manche Menschen finden kalte Speisen schmackhafter als warme. Kalte Speisen riechen oft auch weniger stark, wenn Sie Gerüche als unangenehm empfinden.
- Möglicherweise schmecken Ihnen Tee und Kaffee nicht mehr so gut wie früher. Probieren Sie stattdessen Kräutertees oder Fruchtsäfte.
- Wenn Sie einen metallischen Geschmack im Mund haben, kann die Verwendung von Plastikbesteck hilfreich sein.
- Wenn Ihnen Getränke zu stark schmecken, verwenden Sie einen Strohhalm.
- Probieren Sie verschiedene Lebensmittel und Geschmacksrichtungen aus, vielleicht entdecken Sie etwas Neues, das Ihnen schmeckt.

Schluckbeschwerden (Dysphagie)

Menschen mit Speiseröhrenkrebs haben oft Schwierigkeiten, Nahrung zu schlucken. Sie haben vielleicht das Gefühl, als würde Ihnen die Nahrung im Hals stecken bleiben. Möglicherweise erbrechen Sie die Nahrung oder würgen weißen, zähflüssigen Schleim hoch. Bestimmte Arten von Lebensmitteln, beispielsweise solche, die beim Kauen nicht zerfallen oder eine körnige Konsistenz haben, sind eventuell schwerer zu schlucken als andere.

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Ernährung umstellen, damit Sie weiterhin ausreichend Nährstoffe zu sich nehmen und keinen Gewichts- und Kräfteverlust erleiden. Sie sollten also weichere, pürierbare oder krümelige Lebensmittel wählen oder die Konsistenz Ihrer Lebensmittel durch Zerkleinern, Hacken oder Pürieren verändern.

Weiche, pürierbare oder krümelige Konsistenz

Manche Menschen finden Lebensmittel, die sich mit einer Gabel zerdrücken lassen oder beim Kauen zerkrümeln, leichter zu essen.

Wichtige Tipps, wenn Sie weiche Kost benötigen

- Essen Sie langsam, nehmen Sie kleine Bissen und kauen Sie gut. Schlucken Sie jeden Bissen vollständig, bevor Sie einen weiteren nehmen.
- Konzentrieren Sie sich auf das Essen. Wenn Sie abgelenkt sind oder sich mit anderen unterhalten, kann es passieren, dass Sie etwas schlucken, ohne es ausreichend zu kauen.
- Trinken Sie zwischen den Bissen kleine Schlucke. Nehmen Sie jedoch nicht zu viel Flüssigkeit zu sich, da Sie sich sonst satt fühlen, bevor Sie ausreichend gegessen haben.
- Vermeiden Sie Lebensmittel, die intensiv gekaut werden müssen und schwer zu schlucken sind, wie weiches, teigiges Brot, rohes Obst und Gemüse sowie Fleisch.
- Vermeiden Sie trockene Lebensmittel – reichern Sie Ihre Mahlzeiten mit Bratensauce oder Sauce an.

Verstopfung kann auftreten, wenn Sie keine normale Kost zu sich nehmen können. Falls Sie darunter leiden, trinken Sie Fruchtsäfte und essen Sie püriertes Gemüse oder gegartes bzw. eingemachtes Obst wie Pflaumen oder Aprikosen. Wenn das Problem bestehen bleibt, wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam.

Die Konsistenz der Nahrung, die Sie vertragen, kann sich während der Behandlung verändern. Wenn Ihnen das Schlucken wieder leichter fällt, probieren Sie ruhig unterschiedliche Konsistenzen aus.

Pürierte oder gemixte Kost

Pürierte Lebensmittel sind Lebensmittel, die nicht gekaut werden müssen. Sie werden in der Regel mit einem Mixer (Blender oder Küchenmaschine) zu einer glatten Konsistenz verarbeitet. Einige Lebensmittel haben von Natur aus eine pürierte Konsistenz, wie z. B. cremige Suppen, Pudding oder Joghurt. Andere Lebensmittel können mit einem Mixer, einer Küchenmaschine oder einem Stabmixer püriert werden. Möglicherweise benötigen Sie auch ein Sieb, um kleine Stückchen herauszufiltern.

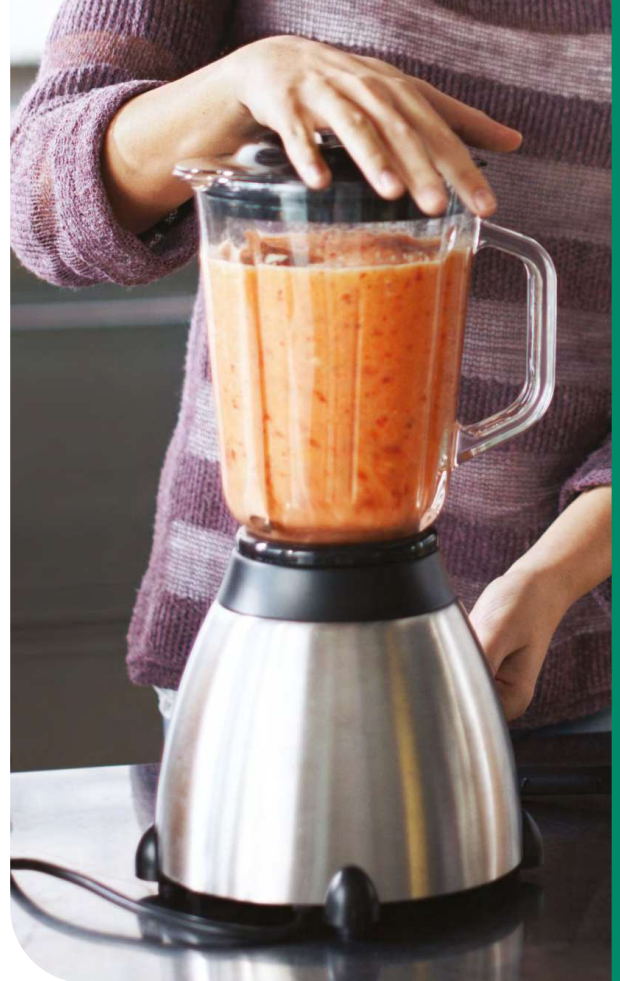
Wie püriere ich Lebensmittel?

1. Entfernen Sie Schalen, Kerne, Mark, Gräten, zähe Haut und andere ungenießbare Teile der Lebensmittel.
2. Dämpfen, brühen oder backen Sie Lebensmittel, die gekocht werden müssen, bis sie weich sind.
3. Schneiden Sie sie in kleine Stücke.
4. Geben Sie kleine Mengen der Lebensmittel in den Mixer oder die Küchenmaschine.
5. Fügen Sie bei Bedarf Flüssigkeit hinzu. Um den Geschmack und den Nährwert zu verbessern, fügen Sie Vollmilch, cremige Suppe oder Gemüsesaft anstelle von Wasser hinzu.
6. Wenn die Lebensmittel abgekühlt sind, erwärmen Sie sie wieder auf die gewünschte Temperatur.

Richten Sie pürierte Lebensmittel appetitlich an. Versuchen Sie, verschiedene Bestandteile der Mahlzeit separat zu servieren, z. B. indem Sie ein püriertes Fleischgericht vom Gemüse und den Kartoffeln trennen. Auch die Farbe ist wichtig; servieren Sie bunte Gemüsesorten wie Karotten zusammen mit Kartoffelpüree und Hühnerpüree.

Einige Unternehmen bieten frische oder tiefgekühlte Fertiggerichte in pürierter Form an, die Ihnen nach Hause geliefert werden. Informieren Sie sich im Internet oder sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam über lokale Angebote.

Wenn Ihnen das Schlucken von Tabletten oder Kapseln Schwierigkeiten bereitet, bitten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt, Ihnen ein flüssiges Medikament zu verschreiben, sofern verfügbar. Fragen Sie auch Ihre:n Apotheker:in, ob Ihre Medikamente zerkleinert werden können.



Wenn Sie nichts schlucken können, sollten Sie sich umgehend an Ihr Klinikteam wenden.

Übelkeit oder Erbrechen

Übelkeit (Nausea) oder Erbrechen können ein Symptom von Krebs oder eine Nebenwirkung der Behandlung sein. Medikamente gegen Übelkeit werden häufig zusammen mit Krebsbehandlungen verschrieben und sollten unbedingt wie verordnet eingenommen werden.

Wichtige Tipps bei Übelkeit

- Versuchen Sie, alle ein bis zwei Stunden etwas zu essen, da längere Essenspausen die Übelkeit verstärken können.
- Manche Menschen vertragen milde Speisen besser, andere bevorzugen salzige Speisen. Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut.
- Trockene Snacks wie einfache Kekse, Cracker, Brezeln oder Toast können helfen.
- Ingwer oder Pfefferminze können ebenfalls hilfreich sein. Probieren Sie Ingwer-Kekse, Ingwer-Limonade oder Pfefferminztee.
- Wenn Ihnen der Geruch von Essen Übelkeit bereitet, versuchen Sie es mit kalten Speisen. Wenn Sie eine warme Mahlzeit bevorzugen, bitten Sie jemanden anderen, für Sie zu kochen. Sie können auch Fertiggerichte für die Mikrowelle oder den Backofen verwenden, damit Sie während des Kochens nicht im Raum sein müssen.
- Achten Sie darauf, dass der Raum, in dem Sie essen, gut belüftet ist. Öffnen Sie die Fenster, damit Essensgerüche nicht zurückbleiben.
- Fettige und frittierte Speisen verschlimmern die Symptome ebenso wie scharfe Speisen.
- Starke Übelkeit hält selten lange an. Setzen Sie sich nicht unter Druck, etwas zu essen, wenn Sie wirklich keinen Appetit haben. Versuchen Sie jedoch, dies an Tagen, an denen Sie sich besser fühlen, auszugleichen.
- Nehmen Sie alle verordneten Medikamente gegen Übelkeit ein und wenden Sie sich an Ihre Chemotherapie-Abteilung oder Ihr Behandlungsteam, wenn sich Ihr Zustand nicht bessert.

Wichtige Tipps bei Erbrechen

- Trinken Sie so oft wie möglich kleine Mengen Flüssigkeit. Probieren Sie Ingwerlimonade, kalte Limonade ohne Kohlensäure, Sodawasser, Lucozade® oder gekühlten Tomatensaft. Das Lutschen von harten Lutschbonbons oder zerstoßenen Eiswürfeln kann lindernd wirken.
- Suchen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt auf oder wenden Sie sich an Ihre Chemotherapie-Abteilung, wenn Sie keine Flüssigkeit bei sich behalten können oder wenn das Erbrechen länger als 24 Stunden anhält, da Sie sonst dehydrieren könnten.
- Nehmen Sie nach Abklingen des Erbrechens langsam wieder Getränke zu sich, beispielsweise verdünnte Fruchtgetränke, Rindfleischextrakt, klare Brühe und schwachen Tee.
- Beginnen Sie mit kleinen Mengen einfacher Speisen, sobald das Erbrechen unter Kontrolle ist. Probieren Sie trockene Kekse, Brezeln, Toast oder Brot, Gelee, gekochten Reis und weich gekochte Früchte wie Äpfel, Birnen oder Pfirsiche.
- Steigern Sie Ihre Nahrungsaufnahme allmählich, bis Sie wieder normal essen können.

Wunder oder trockener Mund

Ein trockener Mund kann zur Ansammlung von Bakterien und Infektionen wie Soor führen. Es ist wichtig, sich häufig die Zähne zu putzen und alkoholfreies Mundwasser zu verwenden. Wenn Ihre Zunge einen dicken weißen oder gelben Belag aufweist, besprechen Sie dies mit Ihrem Behandlungsteam, das Ihnen Mundwasser oder Medikamente verschreiben kann.

Wichtige Tipps bei wundem oder trockenem Mund

- Trinken Sie mindestens 2 Liter (8–10 Tassen) Flüssigkeit pro Tag. Dazu gehören Wasser, Tee und Kaffee, Fruchtsäfte und Milchgetränke. Trinken Sie regelmäßig kleine Schlucke.
- Kalte Getränke, Eis am Stiel und zerstoßenes Eis können sehr wohltuend sein.
- Wählen Sie weiche Kost. Diese lässt sich leichter kauen und schlucken.
- Fügen Sie Ihren Mahlzeiten Soßen und Bratensoßen hinzu.
- Vermeiden Sie trockene und raue Lebensmittel wie Cracker, Brot, rohes Gemüse und harte Cerealien.
- Verwenden Sie zuckerfreien Kaugummi oder Hartkaramellen. Dies kann dazu beitragen, Ihren Speichelfluss anzuregen.

Veränderungen der Stuhlgewohnheiten

Verstopfung

Wenn Sie seltener als gewöhnlich Stuhlgang haben, Ihr Stuhl hart oder schmerzhaft auszuscheiden ist, leiden Sie möglicherweise an Verstopfung. Verstopfung ist eine häufige Nebenwirkung der Krebsbehandlung, kann aber auch durch Medikamente gegen Übelkeit und Schmerzmittel verursacht werden. Möglicherweise haben Sie auch Krämpfe, Übelkeit oder Blähungen und Schmerzen im Bauchraum (Magenbereich).

Wichtige Tipps bei Verstopfung

- Beobachten Sie Ihren Stuhlgang, damit Probleme schnell erkannt werden können.
- Trinken Sie mindestens 2 Liter (8–10 Tassen) Flüssigkeit pro Tag. Dazu gehören Wasser, Tee und Kaffee, Fruchtsäfte und Milchgetränke.
- Leichte körperliche Bewegung kann die Darmtätigkeit anregen. Bleiben Sie während Ihrer Behandlung so aktiv wie möglich.
- Möglicherweise müssen Sie mehr Ballaststoffe zu sich nehmen. Bitte beachten Sie, dass eine ballaststoffreiche Ernährung nicht für jeden geeignet ist. Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam oder einer Ernährungsberaterin/einem Ernährungsberater, wenn Sie sich nicht sicher sind, wie viel Ballaststoffe Sie zu sich nehmen sollten.
- Nehmen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel langsam in Ihre Ernährung auf und achten Sie darauf, viel zu trinken, um Blähungen, Völlegefühl und Krämpfe zu vermeiden.
- Ignorieren Sie den Stuhldrang nicht. Versuchen Sie, auf die Toilette zu gehen und sich dafür viel Zeit zu nehmen, damit Sie sich nicht gehetzt fühlen.

Einfache Möglichkeiten, den Ballaststoffanteil in Ihrer Ernährung zu erhöhen:

- Wählen Sie ein ballaststoffreiches Frühstücksmüsli wie einfache Vollkornkekse oder einfache Vollkorngrütze oder Haferflocken, da Hafer ebenfalls eine gute Ballaststoffquelle ist.
- Wählen Sie ballaststoffreiches Obst und Gemüse wie Beeren, Birnen, Melonen, Mais, Karotten oder Brokkoli.
- Fügen Sie Weizenkleie, Haferkleie oder Leinsamen zu Smoothies, Müsli, Joghurt oder Haferflocken hinzu.
- Fügen Sie Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen zu Suppen, Currys und Eintöpfen hinzu.
- Wählen Sie Vollkornprodukte wie braunen Reis, Vollkornbrot und Quinoa.
- Probieren Sie als Snacks frisches Obst, Gemüsesticks, Roggencracker, Haferkekse und ungesalzene Nüsse oder Samen.
- Nehmen Sie natürlich abführende Lebensmittel wie Pflaumen, Pflaumensaft, Papayas, Birnen, Äpfel, getrocknete Aprikosen und Rhabarber zu sich.

Eine Ernährungsumstellung reicht möglicherweise nicht aus, um durch Medikamente verursachte Verstopfung zu lindern. Möglicherweise müssen Sie zusätzlich Abführmittel einnehmen. Wenn Sie länger als drei Tage keinen Stuhlgang hatten, wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam.

Durchfall

Durchfall oder wässriger Stuhlgang ist eine häufige Nebenwirkung vieler Krebsbehandlungen und kann auch nach Beendigung der Behandlung anhalten. Es ist unwahrscheinlich, dass dies auf Ihre Ernährung zurückzuführen ist. Informieren Sie Ihr Behandlungsteam, wenn Sie mehr als zwei- bis dreimal täglich Durchfall haben. Es kann Ihnen geeignete Medikamente verschreiben oder weitere Untersuchungen empfehlen.

Durchfall kann auch ein Anzeichen für eine Infektion sein. Messen Sie Ihre Temperatur und informieren Sie Ihr Behandlungsteam, wenn Sie über Ihre Symptome besorgt sind.

Bei Durchfall ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, da Sie möglicherweise viel Flüssigkeit verlieren.

Wichtige Tipps bei Durchfall

- Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag. Dazu gehören Wasser, Fruchtsäfte, Obstsäfte, Suppen oder Kräutertees. Vermeiden Sie koffein- oder alkoholhaltige Getränke.
- Durchfall wird in der Regel durch die Behandlung verursacht, sodass es normalerweise nicht notwendig ist, bestimmte Lebensmittel aus Ihrer Ernährung zu streichen.
- Versuchen Sie, kleine Mahlzeiten und Snacks über den Tag verteilt zu sich zu nehmen. Essen Sie, wenn möglich, alle 2–3 Stunden etwas, um Gewichtsverlust zu vermeiden.
- Vorsicht bei folgenden Lebensmitteln, da sie Durchfall verschlimmern können: fettige, frittierte Speisen, kohlensäurehaltige Getränke, Lebensmittel, die den künstlichen Süßstoff Sorbit enthalten, wie Kaugummi, sowie Diät- oder kalorienarme Produkte.
- Bei schwerem und lang anhaltendem Durchfall können isotonische Sportgetränke und rehydrierende Medikamente erforderlich sein.

Müdigkeit und Erschöpfung

Wenn Sie sich sehr müde fühlen, können Einkaufen, Kochen und Essen zu einer Herausforderung werden. Eine der besten Möglichkeiten, Müdigkeit zu bekämpfen, ist, jeden Tag einer leichten Aktivität nachzugehen. Diese Methode hat sich als hilfreich zur Unterstützung des Energieniveaus erwiesen. Machen Sie einen kleinen Spaziergang um den Block, erledigen Sie leichte Hausarbeiten oder arbeiten Sie im Garten.

Wichtige Tipps zum Umgang mit Müdigkeit und Erschöpfung

- Tiefkühlgerichte, Konserven und Fertiggerichte können an Tagen, an denen Sie sich müde fühlen, nützlich sein. Sie sind genauso nahrhaft wie selbst zubereitete Mahlzeiten und viel einfacher zuzubereiten.
- Planen Sie voraus. Füllen Sie an Tagen, an denen Sie sich gut fühlen, Ihre Vorratsschränke und den Gefrierschrank mit einfachen Mahlzeiten und Snacks.
- Lassen Sie sich von Familie und Freund:innen beim Einkaufen und Kochen helfen.
- Wenn Sie zu müde zum Essen sind, greifen Sie stattdessen zu einem Sandwich, einem Snack oder einem nahrhaften Getränk wie heiße Schokolade, Milchshake oder Smoothie. Gehen Sie nicht ohne zu essen ins Bett, da Sie sich sonst beim Aufwachen viel schwächer und unwohl fühlen werden.

Umgang mit besonderen Ernährungsbedürfnissen

Es gibt eine Reihe von Gründen, warum Sie sich für eine bestimmte Ernährung entscheiden oder diese einhalten müssen:

- Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten – z. B. Laktoseintoleranz, Fisch- und Meeresfrüchteallergien, Nussallergien und Glutenunverträglichkeit
- Besondere Ernährungsbedürfnisse – Vegetarier, Pescetarier und Veganer
- Religiöse oder kulturelle Gründe – koscher und halal

Es ist durchaus möglich, trotz einer bestimmten Diät ein gesundes Gewicht zu halten. Allerdings kann es etwas mehr Aufmerksamkeit und Sorgfalt erfordern, um sicherzustellen, dass Sie genügend Kalorien und Nährstoffe zu sich nehmen, insbesondere wenn Sie unter Symptomen der Krebserkrankung oder Nebenwirkungen der Behandlung leiden.

Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie mit Ihrer Ernährungsberaterin/Ihrem Ernährungsberater. Sie/er kann Ihnen mit konkreten Vorschlägen helfen, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Wichtige Tipps zur Steigerung Ihrer Kalorienzufuhr bei vegetarischer oder veganer Ernährung

Vegetarische und vegane Ernährung sind in der Regel kalorienarm, aber mit einer sorgfältigen Auswahl der Lebensmittel und einigen Techniken zur Anreicherung von Lebensmitteln können Sie Ihre Kalorienzufuhr steigern.

Die ausreichende Zufuhr von Proteinen kann bei einer pflanzlichen Ernährung ebenfalls eine Herausforderung sein. Veganer sollten sich auf Tofu, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Nüsse und Samen konzentrieren. Vegetarier können einige Milchprodukte und Eier hinzufügen.

Vegane Ernährung kann kalzium-, eisen- und B12-arm sein. Diese Vitamine und Mineralstoffe sind in grünem Blattgemüse, Mandeln, Trockenfrüchten und Hülsenfrüchten oder in angereicherten Produkten wie Cerealien, Brot und einigen Milchalternativen enthalten.

- **Nüsse** sind eine hervorragende Möglichkeit, Kalorien, Eiweiß und gesunde Fette aufzunehmen. Macadamianüsse und Walnüsse sind besonders energiereich. Bei Schluckbeschwerden können Nüsse zu Pulver gemahlen und in andere Gerichte eingearbeitet werden.
- **Samen** können reich an Fett und eine gute Ballaststoffquelle sein. Gemahlene Leinsamen können zu Backwaren, Suppen oder Smoothies hinzugegeben werden. Kürbiskerne können als Snack gegessen, über Salate gestreut oder zu warmem Müsli hinzugefügt werden.
- **Nuss- und Samenbutter** wie Erdnussbutter, Mandelbutter und Tahini sind nährstoffreiche, kalorienreiche Zutaten, die als Ergänzung zu fast jeder Mahlzeit oder jedem Snack verwendet werden können. Geben Sie Erdnussbutter zu Porridge, Smoothies, Toast, Eiscreme und Obst hinzu.
- **Oliven** enthalten viele gesunde Fette. Verfeinern Sie damit Salate, Wraps, Sandwiches und Snacks. Probieren Sie Oliventapenade auf Crackern oder in einem Sandwich.
- **Avocados** sind energiereich und sehr vielseitig. Sie passen zu herzhaften Gerichten oder püriert auf Toast. Nutzen Sie ihre cremige Textur in Desserts oder Smoothies oder schneiden Sie sie einfach in zwei Hälften und essen Sie sie mit einem Löffel; mit Gewürzen oder Kräutern würzen, um ihnen mehr Geschmack zu verleihen.
- **Milchalternativen** sind in den meisten Supermärkten erhältlich. Sie unterscheiden sich erheblich in ihrem Kaloriengehalt. Bitte überprüfen Sie die Angaben auf den Verpackungen. Sojamilch und Hafermilch gehören zu den kalorienreichsten pflanzlichen Milchalternativen. Eine weitere hervorragende Option ist die Zugabe von vollfetter Kokosmilch oder Kokoscreme zu Smoothies, Porridge, Kaffee, Suppen oder Currys.
- **Pflanzliche Öle und Brotaufstriche** werden aus pflanzlichen Ölen wie Soja, Erdnuss, Mais und Avocado hergestellt. Sie bieten eine einfache Möglichkeit, Ihre Kalorienzufuhr beim Kochen oder Backen zu erhöhen. Geben Sie etwas Erdnussöl in eine Sauce oder ein Salatdressing oder beträufeln Sie ein Gericht kurz vor dem Servieren mit Olivenöl.

Alternative Ernährungsweisen

Insbesondere im Internet findet sich eine Vielzahl von Tipps zu Diäten, mit denen sich Krebs bekämpfen oder möglicherweise heilen lassen soll. Oftmals geht es dabei um eine Beschränkung bestimmter Lebensmittelgruppen oder die Konzentration auf ungewöhnliche Lebensmittelkombinationen. Es gibt jedoch keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass die Einhaltung einer „Diät“ Krebs heilen oder eine Krebsbehandlung ersetzen kann.

Die unnötige Einschränkung bestimmter Lebensmittelgruppen birgt das Risiko von Nährstoffmangel und Gewichtsverlust, was Ihre Krebsbehandlung beeinträchtigen kann.

Ärzt:innen empfehlen eine ausgewogene und genussvolle Ernährung mit Strategien zur Erhöhung Ihrer Kalorien- oder Proteinzufuhr, wenn Sie an Gewicht verlieren. Widersprüchliche Ernährungsempfehlungen können jedoch für Verwirrung sorgen, und Sie werden feststellen, dass jeder eine eigene Meinung hat. Wenn Sie sich für eine bestimmte Diät entscheiden, sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam oder einer/einem Ernährungsberater:in, um sicherzustellen, dass Ihre Ernährung ausgewogen ist und keine wichtigen Nährstoffe fehlen.

Ernährung bei Speiseröhren- und Magenkrebs: A bis Z

A

Abführmittel – Ein Medikament, das die Darmtätigkeit anregt und Verstopfung lindert.

Anämie – Zu geringe Anzahl roter Blutkörperchen, was unter anderem zu Müdigkeit führen kann.

Anastomose – Die chirurgisch angelegte Verbindung zwischen zwei Röhren, z. B. zwischen dem Magen und der Speiseröhre oder zwischen der Speiseröhre und dem Dünndarm.

Anastomosenstenose – Eine Verengung an der Anastomose, die durch Narbengewebe verursacht wird. Dadurch kann es Ihnen schwerfallen, feste Nahrung zu schlucken, oder Sie haben das Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben.

Anorexie – Appetitlosigkeit oder Verlust des Interesses am Essen. Wenn manche Menschen das Wort Anorexie hören, denken sie an die Essstörung „Anorexia nervosa“. Es gibt jedoch Unterschiede zwischen diesen beiden Begriffen. Anorexia nervosa verursacht keinen Appetitverlust. Menschen mit Anorexia nervosa vermeiden bewusst Nahrung, um nicht zuzunehmen. Menschen mit Anorexie (Appetitlosigkeit) verlieren ungewollt das Interesse an Essen. Appetitlosigkeit wird häufig durch eine Grunderkrankung verursacht.

Anreicherung von Lebensmitteln – Anreicherung ist der Prozess der Zugabe von Nährstoffen zu einem Lebensmittel oder einer Flüssigkeit. Dies kann beispielsweise durch die Zugabe von Vitaminen und Mineralstoffen zu Lebensmitteln erfolgen, wie bei der Anreicherung von Getreideprodukten mit Eisen und Folsäure. Die Anreicherung von Nahrungsmitteln kann auch zur Erhöhung des Kalorien- und/oder Proteingehalts dienen, beispielsweise durch die Zugabe von Sahne zu Suppen oder Honig zu Brei.

Appetit – Das Gefühl, hungrig zu sein oder essen zu wollen. Der Appetit wird durch eine Reihe von physiologischen und psychologischen Faktoren wie Depressionen, Angstzustände und Stress beeinflusst.

Ausgewogene Ernährung – Eine Ernährung, die eine Vielzahl von Nahrungsmitteln enthält, um Ihnen die Energie, Proteine, Vitamine und Mineralstoffe zu liefern, die Sie benötigen, um gesund zu bleiben.

Ausschlussdiäten – Diäten, bei denen Lebensmittel, die möglicherweise unerwünschte Symptome verursachen oder sich auf Krebszellen auswirken können, ausgeschlossen oder eingeschränkt werden.

B

Ballaststoffe – Der Teil essbarer Pflanzen, der nicht verdaut werden kann. Ballaststoffreiche Lebensmittel sind Vollkorngetreide und -brot, Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Der größte Teil der Ballaststoffe ist in der äußeren Schicht der Getreidekörner enthalten und kann daher durch Raffinierung und Verarbeitung entfernt werden. Ballaststoffe tragen zu einer regelmäßigen Darmtätigkeit bei und beugen Verstopfung vor.

Behandlungsteam – Eine Gruppe von medizinischen Fachkräften, die für die Behandlung einer erkrankten Person verantwortlich sind. Das Team kann Chirurg:innen, Onkolog:innen, Fachpflegekräften, Diätassistent:innen und Physiotherapeut:innen umfassen. Dies wird auch als multidisziplinäres Team bezeichnet.

Blähungen – Ein Völlegefühl und Unwohlsein im Bauchraum (Magenbereich).

Body Mass Index (BMI) – Ein standardisiertes Verhältnis von Gewicht zu Körpergröße, das häufig als allgemeiner Indikator für die Gesundheit verwendet wird. Der BMI kann berechnet werden, indem Sie Ihr Gewicht (in Kilogramm) durch das Quadrat Ihrer Körpergröße (in Metern) dividieren. Ein BMI zwischen 18,5 und 24,9 gilt für die meisten Erwachsenen als normal. Ein höherer BMI kann ein Hinweis auf Übergewicht oder Fettleibigkeit sein.

C

Chemotherapie – Eine Behandlung mit Krebsmedikamenten, mit denen Krebszellen abgetötet oder deren Vermehrung verhindert werden soll. Sie kann in Form von Tabletten oder als Flüssigkeit direkt in eine Vene verabreicht werden.

D

Diabetes – Eine Erkrankung, bei der Zucker nicht richtig vom Körper aufgenommen wird, weil die Bauchspeicheldrüse nicht genug des notwendigen Hormons (Insulin) produziert oder der Körper gegen die Wirkung von Insulin resistent geworden ist. Diabetes kann ein Risikofaktor für einige Krebsarten sein. Eine optimale Blutzuckerkontrolle hilft, die Nebenwirkungen von Krebsbehandlungen zu begrenzen und die Genesung zu unterstützen.

Dilatation – Ein Verfahren zur Erweiterung einer Verengung in der Speiseröhre. Dies erfolgt in der Regel unter Sedierung im Rahmen einer Endoskopie.

Dumping-Syndrom – Das Dumping-Syndrom ist eine Komplikation, die nach einer Operation an der Speiseröhre oder dem Magen auftreten kann. Das Dumping-Syndrom, auch schnelle Magenentleerung genannt, tritt auf, wenn Nahrung, insbesondere Zucker, zu schnell aus dem Magen in den Dünndarm gelangt.

Dünndarm – Der mittlere Teil des Magen-Darm-Trakts, der die Nahrung aus dem Magen aufnimmt und Nährstoffe absorbiert. Er besteht aus drei Abschnitten: dem Zwölffingerdarm, dem Leerdarm und dem Blinddarm.

Durchfall – Häufigerer Stuhlgang als normal. Der Stuhl kann weich oder wässrig sein.

Dyspepsie – siehe Reflux.

Dysphagie – Schluckbeschwerden aufgrund einer Verengung der Speiseröhre.

E

Energie – Die Energie aus der Nahrung wird in Kalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ) gemessen und liefert den Treibstoff für unsere täglichen Aktivitäten. Energie wird aus Nahrungsmitteln und Getränken gewonnen. Verschiedene Lebensmittel enthalten unterschiedliche Mengen an Energie; einige sind energiereich, andere energiearm.

Enterale Ernährung – Die vollständige oder teilweise Zufuhr des täglichen Nährstoffbedarfs über eine Ernährungssonde in den Magen-Darm-Trakt.

Ernährungsberater:in – Ein:e akademisch ausgebildete:r Gesundheitsexpert:in, die/der Patient:innen während der Behandlung und Genesung in Fragen der Ernährung und Diät unterstützt und aufklärt.

Ernährungssonde – Ein dünner, flexibler Kunststoffschlauch, mit dem Flüssignahrung direkt in den Magen oder Dünndarm geleitet wird, wenn eine Person nicht essen kann. Der Schlauch kann durch die Nase oder direkt durch die Haut eingeführt werden.

Exokrine Pankreasinsuffizienz (PEI) – Die Unfähigkeit, Nahrung aufgrund eines Mangels an Verdauungsenzymen richtig zu verdauen.

F

Fäkale Elastase – Elastase ist ein Enzym, das von der Bauchspeicheldrüse produziert wird. Die Messung von Elastase in Stuhlproben (fäkale Elastase) kann dabei helfen, die Funktion Ihrer Bauchspeicheldrüse zu beurteilen und eine exokrine Pankreasinsuffizienz (PEI) zu diagnostizieren oder auszuschließen.

Fatigue – Gefühl extremer Erschöpfung und Energiemangel.

Fett – Eine Nährstoffart, die eine wichtige Energiequelle und Lieferant einiger essenzieller Nährstoffe ist. Fett ist kalorienreicher als andere Nährstoffe. Die Aufnahme sollte im Rahmen einer gesunden, ausgewogenen Ernährung begrenzt werden, aber in Situationen, in denen die Kalorienzufuhr erhöht werden muss, können fettreiche Lebensmittel hilfreich sein.

Flatulenz – Abgang von übermäßigem Wind oder Gas.

Fortgeschrittener Krebs – Krebs, der voraussichtlich nicht geheilt werden kann. Der Krebs kann auf die Ausgangsstelle beschränkt sein (Primärtumor) oder sich auf andere Teile des Körpers ausgebreitet haben (Sekundärtumor oder Metastasen). Die Behandlung kann den Krebs kontrollieren, aber nicht vollständig beseitigen.

Frühe Sättigung – Ein Gefühl der Fülle nach dem Verzehr einer geringeren Menge an Nahrung als normalerweise.

G

Gastrektomie – Ein chirurgischer Eingriff zur vollständigen (totale Gastrektomie) oder teilweisen (partiellen Gastrektomie) Entfernung des Magens.

H

Hormone – Kleine Moleküle, die im menschlichen Körper produziert werden und verschiedene Prozesse wie Wachstum, Appetit, Fortpflanzung, Stimmungsschwankungen, Verdauung und vieles mehr steuern.

J

Jejunostomie – Eine Ernährungssonde, die in den Dünndarm (Jejunum) eingeführt wird, um Nährstoffe und Flüssigkeit zuzuführen.

K

Kalorie – Eine Maßeinheit für die Energie in Lebensmitteln. Auch als Kilokalorie (kcal) oder Kilojoule (kJ) bezeichnet.

Kohlenhydrate – Kohlenhydrate gehören zu den wichtigsten Nährstoffen. Ihr Verdauungssystem wandelt Kohlenhydrate in Glukose (Blutzucker) um. Ihr Körper nutzt diesen Zucker als Energiequelle für Ihre Zellen, Gewebe und Organe. Überschüssiger Zucker wird in Leber und Muskeln gespeichert, damit er bei Bedarf genutzt werden kann. Es gibt zwei Arten von Kohlenhydraten: einfache und komplexe. Einfache Kohlenhydrate sind natürliche und zugesetzte Zucker. Komplexe Kohlenhydrate sind in Vollkornbrot und Vollkorngetreide, stärkehaltigem Gemüse (wie Kartoffeln, Süßkartoffeln und Mais) und Hülsenfrüchten (wie Bohnen, Kichererbsen, Linsen und Sojabohnen) enthalten.

Krebs – Eine Krankheit, die entsteht, wenn normale Zellen sich verändern und unkontrolliert zu wachsen beginnen. Krebszellen können sich von einem Organ auf andere Organe ausbreiten.

M

Magen – Der muskulöse Sack zwischen dem Ende der Speiseröhre und dem Anfang des Dünndarms, in dem Nahrung gespeichert und aufgespalten wird.

Magen-Darm-Trakt (GI) – Der Abschnitt zwischen der Mundhöhle zum Anus, über den die Nahrung verdaut und Stoffwechselprodukte ausgeschieden werden. Der obere Magen-Darm-Trakt umfasst die Speiseröhre, den Magen und den Dünndarm. Der untere Magen-Darm-Trakt umfasst den Dickdarm, den Enddarm und den Anus.

Magenkrebs (auch als Magenkarzinom bezeichnet) – Ein bösartiger Tumor im Gewebe des Magens.

Malabsorption – Wenn Ihr Körper die Nährstoffe aus der Nahrung nicht aufspalten oder verwerten kann.

Mangelernährung – Ein Ungleichgewicht von Energie, Proteinen oder anderen Nährstoffen im Körper, das sich auf die Gesundheit und die Reaktion des Körpers auf eine Krebsbehandlung und die Genesung auswirken kann.

Medikamente gegen Übelkeit (auch Antiemetika genannt) – Medikamente, die Übelkeit und Erbrechen lindern.

Mineralien – Bestandteile der Nahrung, die für den Körper essenziell sind und vom menschlichen Körper nicht hergestellt werden können (ähnlich wie Vitamine). Beispiele hierfür sind Eisen, Kalzium und Magnesium.

Modediäten – Sehr restriktive Diäten, die nur wenige Lebensmittel oder eine ungewöhnliche Kombination von Lebensmitteln enthalten, über einen kurzen Zeitraum hinweg durchgeführt werden und zu einer sehr schnellen Gewichtsabnahme führen sollen.

N

Nahrhaft (nährstoffreich) – Lebensmittel, die eine gute Quelle für Energie und/oder Proteine sowie Vitamine und Mineralstoffe sind.

Nährstoffe – Nährstoffe sind Verbindungen in Lebensmitteln, die vom Körper für seine ordnungsgemäße Funktion und zur Erhaltung der Gesundheit benötigt werden. Beispiele hierfür sind Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe.

Nausea (Übelkeit) – Sich unwohl fühlen oder das Gefühl, sich übergeben zu müssen.

Nebenwirkung – Unerwünschte Wirkung eines Medikaments oder einer Behandlung.

Nüchtern – Wenn Sie für einen bestimmten Zeitraum nichts essen oder trinken dürfen, beispielsweise vor oder nach einer Operation.

O

Odynophagie – Schmerzen beim Schlucken.

Operation – Ein chirurgischer Eingriff durch eine:n Operateur:in, um einen Teil des Körpers zu entfernen oder zu reparieren.

Ösophagektomie (auch Ösophagogastrektomie genannt) – Ein chirurgischer Eingriff zur teilweisen (partielle Ösophagektomie) oder vollständigen Entfernung der Speiseröhre (totale Ösophagektomie) und eines Teils des Magens.

P

Palliative Behandlung – Medizinische Behandlung für Menschen mit fortgeschrittenem Krebs, um Schmerzen und andere körperliche und emotionale Symptome der Krebserkrankung zu lindern. Die Behandlung kann Strahlentherapie, Chemotherapie oder die Platzierung eines Stents umfassen. Sie ist ein wichtiger Bestandteil der Palliativmedizin.

Pankreassaft – Pankreassaft ist eine Flüssigkeit, die von der Bauchspeicheldrüse, einem Organ des Verdauungssystems, produziert wird. Er enthält Verdauungsenzyme, spezielle Moleküle, die Nährstoffe wie Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate in kleinere Teile zerlegen, damit sie vom Darm aufgenommen werden können.

Parenterale Ernährung – Die Zufuhr von Kalorien und Nährstoffen direkt in den Blutkreislauf.

Protein – Ein essenzieller Nährstoff, den der Körper zur Selbstheilung und zum Muskelaufbau benötigt. Gute Proteinquellen sind Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Getreideprodukte (z. B. Brot), Sojaprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte.

R

Reflux (auch bekannt als Sodbrennen oder Verdauungsstörungen) – Ein Gefühl der Enge oder des Brennens in der Brust. Reflux wird durch Magensäure verursacht, die in die Speiseröhre und den Rachen zurückfließt. Dies tritt häufig nachts auf; Sie können mit einem unangenehmen Geschmack im Mund aufwachen oder einen trockenen Husten haben.

S

Sodbrennen – siehe Reflux.

Speiseröhre – Der Schlauch, der die Nahrung vom Hals in den Magen transportiert.

Speiseröhren- und/oder Magenkrebs – Ein Tumor in der Speiseröhre und/oder im Magen.

Speiseröhrenkrebs – Ein Tumor in der Speiseröhre.

Steatorrhoe – Das Vorhandensein von übermäßigem Fett im Stuhl. Der Stuhl kann eine helle Farbe haben, in der Toilettenschüssel schwimmen und schwer wegzuspülen sein.

Stent – Ein Drahtgeflecht, das in ein verstopftes Organ, z. B. die Speiseröhre oder den Magen, eingesetzt wird, um einen Durchgang für Nahrung und Flüssigkeit zu schaffen.

Stoffwechsel – Der Prozess, mit dem Ihr Körper aus der Nahrung Energie gewinnt oder herstellt.

Strahlentherapie – Bei der Strahlentherapie werden hochenergetische Strahlen wie Röntgenstrahlen, Gammastrahlen oder Protonen eingesetzt, um Krebszellen abzutöten oder ihre Vermehrung zu stoppen.

Stuhl (Fäkalien, Kot) – Die voluminöse Masse an Abfallstoffen, die den Körper über den Anus verlässt.

Symptome – Veränderungen im Körper, die Sie fühlen oder sehen können und die durch eine Krankheit oder eine Behandlung verursacht werden; Symptome können sich als Schmerzen, Müdigkeit, Hautausschlag oder Bauchschmerzen äußern.

T

Tumor – Neues oder abnormales Gewebewachstum am oder im Körper. Ein Tumor kann gutartig (harmlos) oder bösartig (Krebs) sein.

V

Verdauung – Der Prozess, bei dem der Körper Nahrung in Nährstoffe aufspaltet. Der Körper nutzt die Nährstoffe für Energie, Wachstum und Zellreparatur.

Verdauungsenzyme – Moleküle, die Ihrem Körper helfen, Nährstoffe wie Fett, Kohlenhydrate und Proteine aufzuschließen und aufzunehmen.

Verdauungsstörung – siehe Reflux.

Verdauungssystem (auch als Magen-Darm-Trakt bezeichnet) – Das Körpersystem, das Nahrung und Getränke verarbeitet, Nährstoffe aufnimmt und feste Abfallstoffe ausscheidet.

Verstopfung – Schwierigkeiten mit regelmäßigem oder häufigem Stuhlgang. Der Stuhl kann hart und schwer auszuscheiden sein.

Vitamine – Essentielle Substanzen, die in Lebensmitteln enthalten sind und vom Körper nicht selbst hergestellt werden können. Der Körper benötigt Vitamine, um Energie zu verbrennen, Gewebe zu reparieren, den Stoffwechsel zu unterstützen und Infektionen zu bekämpfen.

Dieses Dokument wurde mit finanzieller Unterstützung von Lilly und Baxter erstellt.
Dieses Dokument wurde mit finanzieller Unterstützung von Daiichi Sankyo ins Deutsche übersetzt.
Die Geldgeber hatten keinen Einfluss auf den Inhalt oder die Gestaltung dieser Broschüre.

© Digestive Cancers Europe, 2021

Dieses Dokument und sein Inhalt dürfen unter Angabe der Quelle
kostenlos reproduziert, erwähnt und übersetzt werden.

Weitere Informationen:

www.digestivecancers.eu

