Ernährung bei Krebs, Antworten

Müssen Menschen mit Krebserkrankung andere Lebensmittel essen als Menschen, die gesund sind? Der World Cancer Research Fund (WCRF) sagt, dass sich Krebskranke ähnlich ernähren sollten, wie es auch Gesunden geraten wird, die Krankheiten vorbeugen möchten.

Um den Wiederaufbau beschädigter Zellen zu unterstützen und die Abwehrkräfte zu stärken, braucht der Körper mehr Energie und mehr Nährstoffe.

Ziel der Ernährung bei Krebs:

- *vermeiden eines drohenden Gewichtsverlust und Mangelerscheinungen (z. B. Proteinmangel)*
- *Die körpereigenen Abwehrkräfte aufrechtzuerhalten oder verbessern.*
- *Lebensqualität verbessern*
- *durch die Therapie ausgelöste Nebenwirkungen lindern*
- *Erhalten von Freude und Genuss am Essen*

Zusätzliche Probleme:
Übelkeit, Appetitlosigkeit, verändertes Geschmacksempfinden, Durchfall oder Erbrechen → Schäden durch Operationen (z. B. Darmverlust) oder Chemotherapie

Grundsätzlich empfehlenswert:
vollwertige Ernährung, die auch ein gesunder Mensch befolgen sollte: vitaminreiche Ernährung mit viel frischen Pflanzenprodukten und Ballaststoffen

aber auch Ernährung an Veränderungen des Organismus anpassen, die durch die Therapie hervorgerufen wurden

Tipps für die Ernährung bei Krebs:

- *häufig kleinere Mahlzeiten einnehmen, bis zu 8 Portionen täglich*
- *Speisen anreichern z. B. mit hochwertigen Pflanzenölen, geriebenem Käse evtl. Proteinpulver*
- *Trinknahrung („Astronautenkost“), Gläschenkost (Babynahrung)*
- *notfalls: künstliche Ernährung*
- *proteinreich: Alternative zu Fleisch: Milch, -produkte, Hülsenfrüchte*
- *Vollkornprodukte, Naturreis, Knäckebrot*
- *Gemüse und Obst → sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe*
- *viel trinken (Kräutertee, Mineralwasser, schwarzen Tee, röststoffarmen Kaffee)*
- *Alkohol in Maßen*
- *schön gedeckter Tisch, appetitlich angerichtete Speisen*
- *langsam essen, gut kauen, Ruhe beim Essen*
- *Ernährungsberatung nutzen*