



Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe

**Bundesverband der Selbsthilfeorganisationen
zur Unterstützung von Erwachsenen mit
Leukämien und Lymphomen e.V.**



Unter der Schirmherrschaft
der Deutschen Krebshilfe e.V.

Mitglied im



**7. BUNDESWEITER
DLH-PATIENTENKONGRESS
LEUKÄMIEN & LYMPHOME
3. und 4. Juli 2004 in Ulm/Neu-Ulm**

Textbeiträge

Ernährung während und nach der Therapie

**Vortrag:
Dorothea Klein, Ulm**

Dorothea Klein
Ernährungsmedizinische Beraterin DGE
Medizinische Universitätsklinik Ulm
Abt. Innere Medizin I

Zusammenfassung des Vortrages zum Thema: „Ernährung während und nach Therapie“ gehalten im Rahmen des 7. DLH-Patientenkongresses vom 03.- 04.07. 04 in Ulm/Neu-Ulm.

Literatur bei der Verfasserin

Ernährung während und nach Therapie

Eine vollwertige Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und bessere Therapietoleranz bei Krebserkrankungen und zur Prävention.

Zunächst folgen Ernährungsempfehlungen während der Therapie bei Leukämie und Lymphomen. Im zweiten Teil werden Ernährungsempfehlungen nach der Therapie im Rahmen einer gesunden präventiven Ernährung beschrieben.

Es wird während der Therapie eine Energiezufuhr von ca. 30-35 kcal pro kg Körpergewicht am Tag empfohlen. Die Zufuhr an Nährstoffen richtet sich nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), es wird aber eine erhöhte Eiweißzufuhr von 1,2-2g pro kg Körpergewicht am Tag als notwendig angesehen sowie ein höherer Fettanteil von mindestens 35 % der Energiemenge vorgeschlagen. Auf eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 Litern sollte geachtet werden. Hochwertige Eiweißlieferanten sind neben Fleisch, Fisch, Eiern und Milch auch Soja, sowie Kombinationen aus Kartoffeln oder Getreide mit Ei, Milch oder Hülsenfrüchten.

Während der Aplasie bei Chemotherapie und nach allogener Transplantation wird eine streng keimarme Kost zur Infektionsprophylaxe beim stationären Aufenthalt und während der ersten 100 Tage (ggf. auch länger) empfohlen. Hier werden entsprechende Richtlinien vom jedem Transplantationszentrum gegeben. Man sollte auch weiterhin, besonders im ersten Jahr, auf ein erhöhtes Infektionsrisiko durch folgende Nahrungsmittel achten:

Rohmilch- und Rohmilchprodukte, rohes Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Ei, Auftauwasser von Geflügel, unerhitztes Getreide, Keimlinge und Sprossen, Sojasoße, unverarbeitete Nüsse und Mandeln mit Schalen, Waldbeeren, offenes Eis (insbesondere Softeis) und abgepackte Mischsalate. Gemieden werden sollten faule, übelriechende und farbveränderte Lebensmittel sowie Imbissbuden, Straßenstände und Fast Food.

Während der Phase der Therapie kann es zu Appetitmangel, Übelkeit, Durchfall, Schleimhautentzündung usw. kommen. In dieser Zeit sollten sich die Betroffenen eine Wunschkost nach ihren Bedürfnissen zusammenstellen lassen. So werden z.B. bei Schleimhautentzündung scharfe Gewürze und säurehaltige Lebensmittel wie Johannisbeeren, Zitrusfrüchte, Obstsaften, Tomaten und Essig als sehr schmerzhaft empfunden. Weniger Säure enthalten z.B. Bananen, Papaya und Birnen sowie Gläschen mit pürrierter Säuglingsnahrung. Sauermilchprodukte und Sojamilch sind weniger schleimbildend als Frischmilch. Während der Aplasie sollten probiotische Produkte mit lebenden Milchsäurebakterien gemieden werden.

Bei zu geringer Energie- und Nährstoffaufnahme (was bei Chemotherapie und in den ersten 2 Wochen nach allogener Transplantation die Regel ist) werden Defizite z.B. durch komplette Infusionsmischbeutel, die alle Nährstoffe enthalten können oder/und auch durch bilanzierte Trinknahrungen ergänzt. So fällt man nicht in ein tiefes Loch, wenn man nicht ausreichend essen kann.

Auch in der Rekonvaleszenzphase wird eine vollwertige Ernährung benötigt. Es besteht die Möglichkeit, die tägliche Nahrungszufuhr zu Hause mit balanzierter Trinknahrung oder Nährstoffkonzentraten wie Maltodextrin (z.B. Maltodextrin 19®, Malto Cal®) oder einem Konzentrat aus Kohlenhydraten, Eiweiß, Mineralstoffen und Spurenelementen (z.B. Clinutren Additions®) zu ergänzen. Informationen dazu gibt z.B. der Arzt, der Apotheker, der Ernährungsberater oder das Krankenpflegepersonal.

Es gibt keine Krebsdiäten mit heilender Wirkung. Manche wie z.B. strenge Fastenkuren oder vegane Kostformen können sogar extrem schädlich sein und zu einer schweren Mangelernährung führen.

Nach Abschluss der Therapie gelten die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zur Prävention, die in den 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung anhand des Ernährungskreises oder der Pyramide dargestellt werden.

Nähere Informationen sind z.B. unter www.dge.de, www.was-wir-essen.de, www.5amtag.de, www.deutsche.krebsgesellschaft.de, www.krebshilfe.de, www.krebsinformation.de und www.onkologie.de zu finden.

Die Ernährungs- und Gesundheitsrichtlinien des Weltkrebsernährungsfonds (www.wcrf-de.org) lauten:

1. Essen Sie eine Vielfalt an pflanzlichen Nahrungsmitteln, insbesondere 5 Portionen Gemüse und Obst pro Tag.
2. Achten Sie auf ein Gewicht im Normalbereich und ausreichende körperliche Bewegung.
3. Trinken Sie Alkohol nur in Maßen.
4. Verwenden Sie Lebensmittel mit niedrigem Salz- und Fettgehalt.
5. Achten Sie auf eine schonende Zubereitung und hygienische Aufbewahrung von Lebensmitteln.