

Ernährung bei Leukämie und Lymphomerkrankungen

Dr. Tilla Ruf

Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)

Nationales Zentrum für Tumorerkrankungen (NCT)



- Eine Krebsdiät gibt es nicht!!!
- Bedarfsgerechte Ernährung,
- angepasst an Beschwerden, Therapien, Nebenwirkungen und Einschränkungen
- Ernährungsempfehlungen müssen bei jedem einzelnen Patienten Erkrankungsform und Erkrankungsstadium berücksichtigen
- Hauptprobleme sind Appetitlosigkeit, Abneigung gegen bestimmte Lebensmittel

- Übermaß an tierischen Lebensmitteln (Fleisch, Fett) vermeiden
- Schwerpunkt auf pflanzlicher Kost: Obst, Gemüse, Salat
- Vollkornprodukte
- Pflanzliche Fette statt tierische Fette
- Ungesättigte Fette statt gesättigte Fette
- Mangelernährung vermeiden (ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zuführen)
- Übergewicht sowie Untergewicht vermeiden

Magen-Darm Variante der Vollwerternährung

- häufig kleine Mahlzeiten, bis zu 8 am Tag
- nicht zu heiße/kalte Speisen
- zartes Gemüse dünsten: Möhren, Kohlrabi, Spinat, Spargel, Zucchini
- rohes reifes Obst
- leicht verdauliche, gekochte Vollkornprodukte: Naturreis, Vollkornnudeln, Knäckebrot, Vollkornzwieback

- gekochte, fettarme Kartoffelgerichte
- Geflügelfleisch, da leicht verdauliches Eiweiß
- Milchprodukte (Vorsicht bei Milch wegen Wachstumshormonen!)
- viel trinken (Wasser, Tees, Saftschorlen)

Lebensmittel, die oft Beschwerden verursachen

- sehr fette, sehr süße Speisen: Paniertes, Frittiertes, fette Braten, Fettgebackenes, Sahnetorte
- blähende Gemüse: Erbsen, Bohnen, Linsen, Kohl, Zwiebeln
- hartschaliges, säurereiches Obst: Pflaumen, Stachelbeeren, Rhabarber, Zitronen, Apfelsinen, Grapefruit
- frisches, grobschrotiges Brot, Nüsse, Müsli

- scharfe, stark gewürzte, geräucherte, gesalzene, gesäuerte Speisen
- alkohol. oder kohlenensäurehaltige Getränke
- saure Fruchtsäfte (Apfelsinen-, Grapefruitsaft)
- säuerliche Tees (Hagebutte mit Hibiskus)
- Bohnenkaffee
- Joghurt, Käse, Quark oft verträglicher als Milch

Ernährung unter Chemotherapie

- Essen, wann und worauf man Appetit hat
- Gewichtverlust vermeiden (Reduktion von Übergewicht erst nach Therapie)
- 3-5 l trinken
- Leichtverdauliche Lebensmittel essen
- Keine Vitaminsupplemente nehmen

Ernährung bei bestimmten Nebenwirkungen der Chemotherapie

- Übelkeit
 - vor Aufstehen trockenes Brot/Gebäck essen
 - Essensgerüche vermeiden
 - nicht selbst kochen
 - Linderung durch Pfefferminz- und Kamillentee
 - oft trinken, nur zwischen den Mahlzeiten
 - kalte Getränke
 - Essen gut abkühlen lassen

- **Appetitlosigkeit**

- Essensgerüche vermeiden, gut lüften
- Nicht selbst kochen
- Mahlzeiten ansprechend zubereiten
- Essen, wenn man gerade Appetit hat
- Essen, worauf man Lust hat
- Kleine Schalen mit Essen bereitstellen, die zum Zugreifen verführen
- Apperitif vor dem Essen trinken

- **Geschmacksveränderung**
 - Würzen bei Tisch mit Kräutern, Knoblauch, Zwiebelpulver
 - Geflügel und Fisch schmecken weniger bitter als Schwein- und Rindfleisch
 - Soßen mit Fruchtsäften zubereiten

- bei Schleimhautentzündungen
 - sehr saure, süße und bittere Speisen meiden
 - Obst mit Milchprodukten mischen
 - Obstsäfte mit Wasser verdünnen
 - Speisen meiden, die Magensäureproduktion anregen (Fleisch, Fisch, Fleischbrühe, Milch, Bier, Kaffee, Wein)
 - Keine sehr heißen Speisen verzehren
 - Keine stark gewürzten Speisen essen

Ernährung nach autologer Stammzellentransplantation

- Nur frisch zubereitete Speisen oder frisch aufbereitete Tiefkühlkost essen
- Keine warmgehaltenen oder nur erwärmte Speisen zu sich nehmen
- Nur völlig einwandfreie, unversehrte Lebensmittel und Speisen mit noch langer Haltbarkeit essen
- Geöffnete, angebrochene Packungen rasch leeren
- Im Zweifelsfall Reste wegwerfen

Ernährung nach allogener Stammzellentransplantation

- 100 Tage nach Transplantation keimarme Ernährung einhalten
- Nur abgepackte, tiefgefrorene und gekochte Lebensmittel verzehren
- Geöffnete Packungen im Kühlschrank max. 3 Tage aufbewahren, dann wegwerfen

- Pasteurisierte Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Käse sind okay
- Keine Frischmilch oder Rohmilchprodukte
- Käse und Wurst abgepackt kaufen, nicht an Theken
- Keine Schimmelkäse (Camembert, Brie, Roquefort)
- Brot und Backwaren nur abgepackt kaufen, nicht vom Bäcker
- Fleisch und Fisch gut durchgaren

- Nur gekochtes Gemüse
- Obst als Kompott
- Nach Rücksprache mit Arzt schälbares Frischgemüse und Obst (Tomate, Gurke, Apfel, Banane...) auch roh (darf keine Faul- oder Druckstellen haben)
- Keine Nüsse, Mandeln, Pistazien
- Nur in Einzelportionen verpackt: Butter, Margarine, Honig, Konfitüre, Süßigkeiten, Senf, Ketchup

- Tee und Kaffee nur mit frisch gekochtem Wasser zubereiten
- Säfte, Mineralwasser und Limonaden offen max. 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren
- Gewürze und Kräuter immer mitkochen

Gewichtsverlust, Untergewicht

- Gewichtsverlust durch schnelles Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Abneigung gegen Speisen, Geschmacksverlust, Übelkeit, Durchfälle
- Eiweißreiche Zusatznahrung
- Eiweißpulver
- Proteindrinks
- Lachsölkapseln
- 2-3 g Eicosapentaensäure EPA

Eiweißpräparate

- Eiweißpulver
 - geschmacksneutral
 - auflösbar in Lebensmitteln und Getränken
 - 2 Esslöffel täglich
 - kann auch auf zwei Portionen verteilt werden
- Lachsölkapseln dazu einnehmen
 - Omega-3-Fettsäuren
 - 2g Eicosapentaensäure pro Tag

- Eiweißdrinks

- hoher Eiweißanteil, eiweißreich
- enthält zusätzlich Kohlenhydrate, Fett, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe
- Isokalorisch (1kcal/100ml), hochkalorisch (1,3 - 1,5kcal/100ml)
- Präparate mit Omega-3-Fettsäuren (Supportan, FortiCare, Ressource)
- bei Laktoseunverträglichkeit ohne Milcheiweiß, mit Sojaweiweiß
- für Diabetiker ohne Glukose (Diben)
- bei Fettstoffwechselstörung ohne Fett (ProvideXtra)

- zur ergänzenden Ernährung ca. 400ml täglich, je nach Fabrikat 2-3 Päckchen
- zur ausschließlichen Ernährung bis zu 6 Päckchen pro Tag
- verschiedene Geschmacksrichtungen: Frucht, Kaffee, Vanille, Schokolade, Gemüsecreme, Tomate-Karotte
- Anbieter: Fresenius, Pfrimmer Nutricia, Novartis

Bei extremer Unverträglichkeit der Chemotherapie mit Erbrechen, Durchfall, Gewichtsverlust über längeren Zeitraum ist eine künstliche Ernährung über den Port möglich!

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!!