

Ernährungsratgeber für Darmkrebspatienten

Infobroschüre für Darmkrebspatienten mit wertvollen Tipps und leckeren, auf Ihre Bedürfnisse angepassten, Rezepten.



St. Elisabeth-Krankenhaus
Geilenkirchen

**„MAN VERLIERT NIE SEINE STÄRKE, MAN
VERGISST NUR MANCHMAL,
DASS MAN SIE HAT“**



ERNÄHRUNGSRATGEBER FÜR DARMKREBSPATIENTEN

Mit vielen Tipps und leckeren Rezepten.

Eine gesunde und an Ihre Erkrankung angepasste Ernährung soll Ihr Wohlbefinden steigern und Ihre Lebensqualität erhöhen, um so einen günstigen Verlauf der Erkrankung zu ermöglichen. Eine Ernährungsberatung können Sie über Frau Fieberg erhalten.



Die richtige Ernährung für Ihre Bedürfnisse

Zum einen ist das Essen ein wichtiger Faktor für die Lebensqualität, zum anderen wird der Krankheitsverlauf von einem guten Ernährungszustand positiv beeinflusst.

Die aktuelle Studienlage kann evidenzbasiert keine spezifischen Ernährungsempfehlungen zu Reduktion des Darmkrebsrisikos geben. Die deutsche S3-Leitlinie für das kolorektale Karzinom rät daher den allgemeinen Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zu folgen (siehe Seite 4). Von der Einnahme von Mikronährstoffen (Vitamine, Spurenelementen...) oder Medikamenten (z.B. ASS, COX2 Hemmer, Statine, Hormone) zur Prävention eines kolorektalen Karzinoms wird zur Zeit abgeraten.

In diesem Kapitel werden eventuelle Ernährungsprobleme erläutert, damit Sie weiterhin mit Genuss essen können.



Gesunde Ernährung ist immer wichtig. Die bunte Vielfalt macht den Unterschied.

10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

1. Lebensmittelvielfalt genießen

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

2. Gemüse und Obst - nimm „5 am Tag“

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie ungesalzene Nüsse.

3. Vollkorn wählen

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis, und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit. Die Ballaststoffaufnahme sollte mindestens 30g/Tag betragen.

4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellten Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten.

6. Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

7. Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

8. Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie Braten, Grillen, Backen, Frittieren und das Verbrennen von Lebensmitteln.

9. Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

Die Eigenschaften verschiedener Lebensmittel

Blähende Lebensmittel

Kohlensäurehaltige Getränke, Frisches Obst, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Knoblauch, Kohlgemüse, Paprika, Pilze, frisches Brot, Spargel und Schwarzwurzel

Blähungslösende Lebensmittel

Heidelbeeren (Saft), Joghurt, Kümmel (Gewürz), Fenchel, Anis-, Pfefferminz-, Kamille-, Fenchel- und Kümmel-Tee

Geruchsfördernde Lebensmittel

Zwiebeln, Knoblauch, Spargel, Fisch, Pilze, scharf gewürzte Lebensmittel, Lebensmittel mit Ei, sehr reife Käsesorten und Kohlgemüse

Geruchsarme Lebensmittel

Spinat, Mangold, Preiselbeeren (Säfte), Petersilie und grüner Salat

Lebensmittel zum Gewichtsaufbau

Maltodextrin (gut lösliches Pulver auf Basis von leicht resorbierbaren Kohlenhydraten) 10 g sind 40 kcal. Ohne Konsistenzänderung und Geschmacksneutral (nicht süßend). Geeignet für Suppen, Soßen, Getränke, Süßspeisen (Pudding, Joghurt). Zugabe von Sahne, Crème fraîche und Butter, um den Kaloriengehalt der Speisen zu erhöhen.



Warum nicht einfach mal einen grünen Salat mit Zitrone und Kümmelöl.

Ernährung bei einem künstlichen Darmausgang

In manchen Fällen wird die Anlage eines vorübergehenden und in seltenen Fällen dauerhaften künstlichen Darmausgangs nötig. Dies wird Ihr Arzt mit Ihnen ausführlich in einem präoperativen Aufklärungsgespräch besprechen. Ein künstlicher Darmausgang führt heutzutage durch deutlich verbesserte Versorgungssysteme kaum noch zu Einschränkungen in Ihrem Alltag und in Ihrer Lebensqualität. Für die Empfehlungen zur Ernährung muss zwischen einem künstlichen Ausgang des Dünndarms (z.B. Ileostoma) oder Dickdarm (Kostostoma) unterschieden werden.

Dickdarmausgang (Kostostoma)

Beim Dickdarmausgang ist meist nur ein geringer Teil des Dickdarmes ausgeschaltet, sodass der restliche Dickdarm die Hauptaufgabe der Flüssigkeitsaufnahme kompensieren kann. Daher gibt es im Bezug auf die Ernährung keine generellen Einschränkungen. Bei Unverträglichkeiten führen Sie am Besten ein Ernährungstagebuch, um diese entdecken und vermeiden zu können.

Dünndarmausgang (z. B. Ileostoma)

Da die Rückgewinnung von Wasser im Dickdarm entfällt, ergibt sich durch die Ausscheidung des dünnflüssigen Stuhls über das Ileostoma ein erhöhter Wasserverlust, der über eine ausreichend große Trinkmenge wieder ausgeglichen werden muss. Zu den empfohlenen 1,5 Liter Wasser, die ein Erwachsener täglich zu sich nehmen soll, kommt also die Menge an Flüssigkeit, die über das Stoma verloren geht, noch hinzu. Ob der Betroffene genug trinkt, lässt sich über die täglich ausgeschiedene Urinmenge abschätzen. Diese sollte einen Liter nicht unterschreiten. Getränke sollten eher zwischen den Mahlzeiten aufgenommen werden und nicht zu den Mahlzeiten, so erreicht man eine erhöhte Passagezeit der Nahrung durch den Verdauungstrakt. Der Kochsalzbedarf ist erhöht, daher dürfen Sie gut salzen oder auch Salzgebäck essen um diesen Verlust auszugleichen. Sie sollten auf faserreiche Lebensmittel verzichten (z. B. Spargel, Ananas), da diese zu einer Blockade im Stoma führen können.

„Gut gekaut ist halb verdaut“

ist hier die Devise und mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag.



Wichtige Tipps zur Ernährung während und nach einer Chemo-/Strahlentherapie

In der Zeit passiert es leider sehr oft, dass es zu veränderten Geruchs- und Geschmackswahrnehmungen kommt. Dadurch wird der Appetit auf bestimmte Nahrungsmittel wie z. B. auf Fleisch, Süßspeisen etc. geändert. In dieser Zeit sollen Sie ihre Lieblings Speisen meiden und auch erst wieder essen wenn sie wirklich wieder Appetit haben.

Tipps gegen, Übelkeit und Erbrechen:

- Leichte Kost in vielen kleinen Mahlzeiten
- Immer gut kauen und langsam essen
- Bevorzugt kühle und leichte gewürzte Speisen
- Trockene, stärkehaltige Nahrungsmittel
- Cracker, Zwieback und Toast können bei Erbrechen verwendet werden
- Essensgerüche in der näheren Umgebung vermeiden, z. B. lieber außerhalb der Küche essen
- Während des Essens nicht zu viel trinken
- Entspannen, nicht hinlegen nach dem Essen

Tipps zur Appetitanregung:

- Das Auge isst mit
- Ein schön gedeckter Tisch lädt zum Essen ein
- Beim Essen nicht lesen oder fernsehschauen, sodass man das Essen bewusster wahr nimmt
- Wenn man nur wenig essen kann, sollte man auf kalorienreiche Nahrung achten, z. B. anstatt fettreduzierte Milch besser Vollmilch trinken oder Butter anstatt Halbfettmargarine verwenden
- Ingwer-Tee, verdünnte Fruchtsäfte (CAVE bei entzündeten Schleimhäuten) wirken appetitanregend



Rote Bete Salat mit Kürbiskernöl und Feldsalat

Für 2 Personen

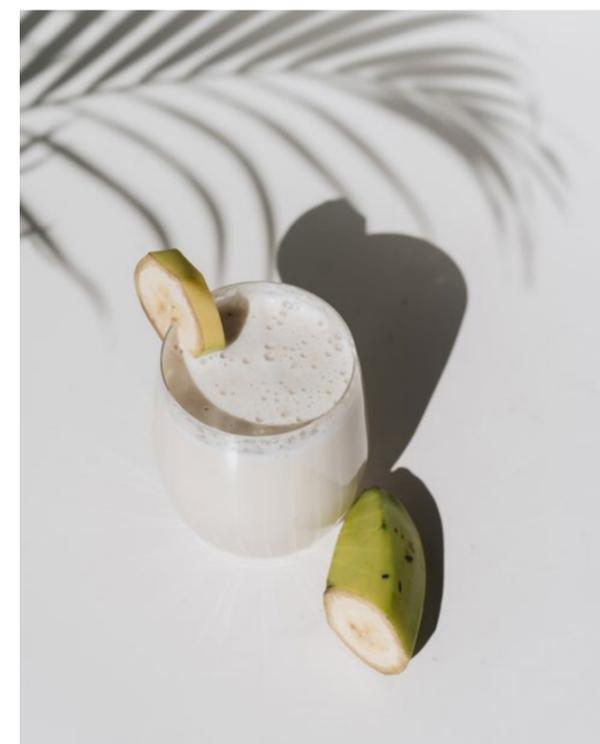
Zutaten:

- 1 Knolle Rote Bete verzehrfertig**
- 100 g. Feldsalat**
- 1 Birne**
- 1 TL Butter**

Für das Dressing:

- 25g Speck**
- 1 Schalotte, fein gewürfelt**
- 1 1/2 EL Balsamico**
- 1/2 TL Senf**
- 1/4 TL Honig**
- Salz, Pfeffer**
- 2 1/2 EL Kürbiskernöl**

1. Kürbiskerne in einer Pfanne trocken rösten, herausnehmen, beiseite stellen. Rohe Rote Bete-Knollen in Salzwasser ca. 40 Min. kochen, abschrecken, schälen. In dünne Scheiben hobeln. Birne waschen, abtrocknen, vierteln. Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden, in etwas Butter kurz andünsten, herausnehmen.
2. In das Bratfett die Speck- und Schalottenwürfel geben, anbraten, herausnehmen. Rest mit Balsamico-Essig ablöschen, Honig und Senf zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne in eine Schüssel geben und das Kürbiskernöl kräftig unterschlagen, abschmecken.
3. Feldsalat putzen, waschen, trocken schleudern. Im Dressing wenden und mit den anderen Zutaten anrichten.



Apfel-Bananen Smoothie

Für 2 Personen

Zutaten:

- 1 Banane, geschält, 1 großer Apfel, geschält**
- 50 ml Apfelsaft, 100 ml Milch, Honig (optional)**

Mit dem Mixer oder dem Pürierstab alle Zutaten so lange mixen bis man keine Stückchen mehr sieht. Am besten gut gekühlt genießen. Wer mag, kann ein bisschen Honig für etwas mehr Süße hinzugeben.



Lachs mit Schnittlauchgemüse

Für 2 Personen

Zutaten:

1 Bund Möhren, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Kohlrabi, 300 g. Lachsfilet (frisch oder TK), 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2 TL Mehl, 20 g. Butter, 2 Brötchen, 3 EL Schnittlauchröllchen

1. Das Gemüse waschen und putzen bzw. schälen, in schmale Streifen bzw. schräge Ringe schneiden. Das Lachsfilet kalt waschen (evtl. auftauen lassen), trocken tupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl darin unter Rühren anschwitzen. 1/4 l Wasser mit einem Schneebesen einrühren, Gemüse untermengen und aufkochen. Den Lachs darauflegen, alles bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten garen.
3. Die Lachsfilets auf einen Teller heben. Schnittlauch, Salz und Pfeffer unter das Gemüse mischen und zum Lachs servieren. Die Brötchen dazu genießen. Wahlweise schmeckt auch Reis gut dazu.

Möhren-Kartoffel-Suppe

Für 2 Personen

Zutaten:

**2 TL Olivenöl
1 Stange Lauchzwiebel
125 g Kartoffeln
250 g Möhren
1/2 Liter Gemüsebrühe
1/4 Becher Crème fraîche
oder Frischkäse
1/2 Lorbeerblatt
Etwas Muskat
Schnittlauch
Petersilie
Salz und Pfeffer**

1. Kartoffeln, Möhren und Lauchzwiebel schälen/putzen und in kleine Stücke schneiden. Olivenöl in einen Topf geben und die Lauchzwiebel darin andünsten. Das restliche Gemüse dazugeben und für 5 Minuten mitdünsten. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen.
2. Lorbeerblatt hinzufügen und alles auf mittlerer Hitze ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Dann das Lorbeerblatt herausnehmen und den Rest im Topf mit einem Pürierstab pürieren.
3. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Vor dem Servieren die Crème fraîche hineingeben und mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen.

© www.kuechengoetter.de





St. Elisabeth-Krankenhaus Geilenkirchen

Martin-Heyden-Straße 32
52511 Geilenkirchen

Telefon: 02451 - 622 0
E-Mail: info@krankenhaus-geilenkirchen.de
Web: www.krankenhaus-geilenkirchen.de