



Achten Sie auch auf die richtige Zubereitung der Speisen.

Lebensmittel wie **Fleisch, Fisch** und **Eier** sollen **gut durchgegart** verzehrt werden.

Achten Sie außerdem auf **gute Küchenhygiene** wie z.B. Händewaschen vor der Zubereitung, Säubern von Flächen/Utensilien nach dem Verarbeiten von rohen tierischen Lebensmitteln, Küchenschwämme und -tücher täglich erneuern oder bei mind. 60 °C waschen.

Grapefruits und **Grapefruitsaft** können Einfluss auf die Wirkung Ihrer Medikamente und Chemotherapie haben und sollten deshalb gemieden werden. Ebenso können bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln Wechselwirkungen entstehen. Besprechen Sie diese mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

Kontrollieren Sie **zweimal wöchentlich** Ihr Gewicht mit der Waage, um bei Gewichtsverlust **frühzeitig** reagieren zu können.

Bei Therapienebenwirkungen, Fragen oder Unsicherheiten zum Thema Ernährung können Sie im Rahmen Ihres stationären Aufenthaltes mit einer Diätologin sprechen. Wenden Sie sich dazu an Ihre betreuende Ärztin/Ihren betreuenden Arzt.

Kontakt



Unsere Diätologinnen beraten Sie gerne.

Diätologinnen im St. Josef Krankenhaus
E-Mail: diaetologie@sjk-wien.at
Montag bis Freitag: 8–15 Uhr
T: +43 1 87844-7130 oder 7131

St. Josef Krankenhaus GmbH
Auhofstraße 189 · 1130 Wien
T: +43 1 87844-0
office@sjk-wien.at · www.sjk-wien.at

Ein Unternehmen der
www.vinzenzgruppe.at



04 / 2021



Ernährung bei Krebstherapie

Das Wichtigste in Kürze

Gesundheit
kommt von Herzen.

 **St. Josef**
Krankenhaus Wien



Eine bedarfsdeckende Ernährung unterstützt die Therapie.

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei einer Tumorerkrankung und der damit verbundenen, speziellen Therapie spielt der Ernährungszustand eine wichtige Rolle. Ziel dieses Informationsblattes ist es, Ihnen Basisinformationen zum Thema Ernährung zu liefern und Ihr Bewusstsein für die Bedeutung der Ernährung zu schärfen.

Die Ernährungsbedürfnisse von Tumorpatient/innen können sehr individuell sein. Ein guter Ernährungsstatus wirkt sich positiv auf Ihre Therapie und den Krankheitsverlauf aus. Dies wird durch eine **ausreichende Kalorien- und Nährstoffversorgung** erzielt. Neben der Kalorienaufnahme spielt auch eine ausreichende Eiweißaufnahme eine wichtige und unterstützende Rolle. Bei zu geringer oder einseitiger Nahrungsaufnahme kann es zu Gewichtsverlust und Mangelernährung kommen. Das zu vermeiden wirkt sich positiv auf folgende Bereiche aus:

- ▶ Lebensqualität und Immunsystem
- ▶ Muskelmasse und Wundheilung
- ▶ Reduktion möglicher Therapienebenwirkungen
- ▶ Dauer des Krankenhausaufenthaltes

Wir empfehlen Ihnen:

- ▶ Essen Sie, was Ihnen schmeckt und wann es für Sie zeitlich am besten passt.
- ▶ Versuchen Sie über den Tag verteilt regelmäßig zu essen, lassen Sie keine Mahlzeiten aus.
- ▶ Bei rasch eintretendem Sättigungsgefühl können Sie kleinere Mahlzeiten einnehmen, dafür aber mehrmals pro Tag.
- ▶ Essen Sie regelmäßig Lebensmittel, die viel Eiweiß enthalten. Dazu gehören Fleisch (bevorzugt Huhn, Pute), Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte (Käse, Joghurt, Topfen, Buttermilch, Sauermilch) und Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen, Soja und daraus hergestellte Produkte wie Tofu oder Sojamilch).
- ▶ Führen Sie keine einseitigen Diäten durch. Es gibt keine wirksame Krebsdiät!
- ▶ Verwenden Sie keine Magerprodukte. Meist ist keine Fetteinschränkung notwendig. Fett liefert viele Kalorien und kann gegen Gewichtsverlust helfen.
- ▶ Zucker in vernünftigen Mengen stellt kein Problem dar und hat keinen Einfluss auf das Tumorzellwachstum.

Bei einer ausgewogenen Ernährung sollte neben der Deckung des Kalorien- und Eiweißbedarfes auch nicht auf den Konsum von folgenden Lebensmitteln vergessen werden:

- ▶ Obst (2 Portionen/Tag)
- ▶ Gemüse (3 Portionen/Tag)
- ▶ Getreideprodukte, bevorzugt als Vollkornvariante (Brot, Teigwaren, Kartoffeln, Reis,...)
- ▶ ausreichend Flüssigkeit (ca. 1,5 bis 2 Liter/Tag)



Bevorzugen Sie pasteurisierte Milchprodukte.

Durch die Erkrankung oder die (Chemo-)Therapie kann es zu einer deutlichen Einschränkung der Infektionsabwehr kommen. Um Infektionen vorzubeugen raten wir, insbesondere bei schwerer Leukozytopenie, **vom Verzehr folgender Lebensmittel ab:**

- ▶ Rohes Fleisch oder roher Fisch (z. B. Beef Tatar, kalt geräucherter Lachs oder Sushi)
- ▶ Rohe Eier (z. B. Tiramisu, sehr weiche Frühstückseier)
- ▶ Rohmilch und Produkte, die aus Rohmilch hergestellt werden (bevorzugen Sie pasteurisierte Produkte – hier ist eine sehr große Auswahl vorhanden)