

# Mangelernährung - was kann man dagegen tun?

erstellt am 06.03.2024

Mangelernährung bei einer Krebserkrankung kann viele Gründe haben. Der Appetit fehlt, die Mundschleimhaut ist entzündet, Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung machen einem zu schaffen. Manchmal schmeckt es auch einfach nicht, weil der Geschmackssinn sich verändert hat. Essen zubereiten kostet Zeit und Kraft, die nicht jeder Patient, jede Patientin hat. Auch Krebsdiäten und einseitige Ernährung können zu einer Mangelernährung führen, selbst wenn man genug Kalorien zu sich nimmt. Warum Mangelernährung ein so wichtiges Thema ist und was man gegen eine Mangelernährung tun kann, erklären wir in diesem [Webinar](#).

## Mangelernährung - eine unterschätzte Gefahr

Eine Mangelernährung tritt bei Krebs dadurch auf, dass weniger Nährstoffe aufgenommen werden als der Körper benötigt. Ein Mangel an Kalorien oder Nährstoffen kann durch vieles verursacht werden z.B. einen verminderten Appetit, Nebenwirkungen der Therapie oder auch dadurch, dass die Energie zum Einkaufen und Essen zubereiten fehlt.

Zeichen für eine krankheitsbedingte Mangelernährung sind:

1. Der Body-Mass-Index (BMI, also Gewicht/Größe<sup>2</sup>) kleiner als 18,5 kg/m<sup>2</sup> ist ODER
2. Sie unbeabsichtigt mehr als 10% Ihres Gewichts in den letzten 3-6 Monaten verloren haben ODER
3. Sie einen BMI von weniger als 20 kg/m<sup>2</sup> haben und einen unbeabsichtigten Gewichtsverlust von über 5% in den letzten 3-6 Monaten festgestellt haben

**Wichtig:** Wenn eines der Kriterien auf Sie zutrifft, ist es sinnvoll zu eine Ernährungsberatung zu gehen. Dort können Sie sich individuell beraten lassen, wie therapiebedingte Nebenwirkungen gelindert werden und Sie einer Mangelernährung entgegenwirken können - unter Beachtung Ihrer Einschränkungen und Vorlieben.

## Ernährung unterstützt – ist aber kein Wundermittel

Eine gesunde Ernährung kann viel Positives bewirken: Sie hilft, Mangelerscheinungen zu vermeiden, Nebenwirkungen zu verringern und sie unterstützt die Krebstherapie. Die Ernährung oder bestimmte Ernährungsweisen und Krebsdiäten sind jedoch kein direktes Mittel gegen den Krebs.

## Allgemeine Empfehlungen

Das oberste Ziel ist, den Körper mit ausreichend Energie und Nährstoffen zu versorgen. Essen Sie das, was Ihnen schmeckt und was Sie gut vertragen. Wenn Sie vielseitig und abwechslungsreich essen, dann sorgen Sie dafür, dass Ihr Körper mit den meisten Nährstoffen versorgt wird, die er braucht. Besonders gut erreichen Sie das, indem Sie großzügig bei Gemüse und Obst zugreifen und Vollkornprodukte (Vollkornbrot, -Nudeln, -Reis), Milchprodukte, Eier, Fisch und Fleisch in Ihre tägliche Ernährung einbinden. Bei einer Krebserkrankung ist es wichtig auf Eiweiß und gute Fette zu achten. Hochwertige Fette können Sie in Form von Nüssen und Samen, Oliven-, Lein- oder auch Rapsöl aufnehmen.

Weitere Informationen erhalten Sie im Webinar „[Ernährung](#)“ und im Webinar „[Krebsdiäten](#)“.

## Spezielle Tipps bei...

### Gewichtsverlust

Wenn Patienten mit einer Krebserkrankung Gewicht verlieren, dann wird nicht nur Fett, sondern auch Muskelmasse abgebaut. Deswegen ist es wichtig **eiweißreich** zu essen. Am besten fügen Sie jeder Mahlzeit eine Eiweißkomponente bei: Hülsenfrüchte, wenn Sie sie vertragen, Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte.

**Fetteiche Lebensmittel** liefern besonders viel Energie. Wenn es Ihnen schwerfällt Ihren Energiebedarf zu decken, versuchen Sie gute Öle den Speisen beizumischen. Auch **Mandeln** und **Nüsse** liefern als Snacks für zwischendurch zusätzliche Kalorien. **Trinknahrung** und **Eiweißpulver** können unter andere Speisen gemischt werden. Fragen Sie evtl. Ihren Arzt, ob er es Ihnen verordnen kann.

Wenn Sie es allein nicht schaffen, das Gewicht zu halten, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder eine qualifizierte Ernährungsberatung.

### Geschmacksstörungen

Metallischer Geschmack kann vermieden werden, indem man Plastik- oder Porzellanbesteck verwendet. Manche Menschen mit Krebserkrankungen meiden bestimmte Fleischsorten, während Geflügel oft besser vertragen wird. Alternativ können proteinreiche Lebensmittel wie Fisch, Ei, Tofu, Milchprodukte oder Hülsenfrüchte probiert werden. Milde Gewürze können den Geschmack verbessern, und bei empfindlicher Reaktion auf Gerüche kann Lüften oder der Verzehr kalter Speisen helfen.

### Mundtrockenheit

Bei Mundtrockenheit ist es ratsam, besonders trockene, krümelige oder bröselnde Lebensmittel, wie beispielsweise Salzstangen, zu vermeiden. Besser schluckbar sind Lebensmittel in pürrierter Form (wie Obst/Gemüse, Fleisch) und allgemein weiche Lebensmittel (wie Cremes, Suppen). Bei Mundtrockenheit wird nicht genügend Speichel gebildet, um die Lebensmittel gleitfähiger zu machen. Daher kann es hilfreich sein, langsam zu essen, um die Speichelproduktion durch Geschmack, Geruch und ausgiebiges Kauen anzuregen. Dies kann ebenfalls durch Kaugummis, zuckerfreie Bonbons sowie Pfefferminztee bewirkt werden. Wenn diese Maßnahmen nicht ausreichen, bieten Apotheken künstlichen Speichel als Lösung an, um den Mundraum zu befeuchten.

### Appetitlosigkeit und Übelkeit

Es ist wichtig, dass Sie sich nicht dazu zwingen zu essen, und auch nicht von Ihren Angehörigen dazu überreden lassen. Druck kann die Abneigung gegenüber dem Essen verstärken. Es kann hilfreich sein, die Portionsgrößen zu reduzieren und Snacks wie Nüsse griffbereit zu haben. Um das Völlegefühl nicht zu verstärken, ist es ratsam, Getränke über den Tag verteilt schluckweise zu trinken und während der Mahlzeiten nur wenig zu trinken.

Bei Übelkeit können trockene, stärkehaltige Lebensmittel wie Cracker und Salzstangen helfen. Langsames Essen und gründliches Kauen erleichtern die Verdauung. Starke Essensgerüche können Übelkeit auslösen. Eine Möglichkeit, dies zu vermeiden, ist es, eine andere Person kochen zu lassen oder zu lüften. Manchen Patienten hilft Ablenkung beim Essen (z.B. Gesellschaft, Fernseher), anderen bewusstes Essen in einer angenehmen Atmosphäre. Den Appetit können Sie versuchen, über einen kleinen Spaziergang vor dem Essen oder über Ingwer-Tee und Fleischbrühe anzuregen.

**Wichtig:** Verlassen Sie sich bei Appetitlosigkeit nicht auf Ihr Appetitgefühl. Der Körper benötigt dennoch Nährstoffe. Es kann helfen, diese zusätzlich über Trinknahrung zuzuführen. Diese enthalten Vitamine und Mikronährstoffe und es gibt sie in vielen Geschmacksrichtungen. 1-2 Fläschchen am Tag können als Ergänzung dienen.

Sie sollten langsam getrunken werden, da sie sehr kompakt Nährstoffe enthalten und in kleineren Mengen besser vertragen werden.

### Fatigue (chronische Erschöpfung)

Menschen mit einer Fatigue haben oftmals erhöhte Entzündungswerte, weshalb eine anti-entzündliche Ernährung die Symptomatik verbessern kann. Diese beinhaltet die Reduktion von Zucker und Weißmehlprodukten, besonders in Kombination mit gesättigten Fetten. Außerdem einen erhöhten Verzehr Omega-3-reicher Lebensmittel (fettreicher Fisch, Raps-/Olivenöl, Nüsse), Gemüse, Obst und ballaststoffreicher Lebensmittel.

Weitere Informationen erhalten Sie im Webinar [Fatigue \(Erschöpfung\) und was man dagegen tun kann](#).

### Entzündungen der Schleimhaut in Mund und Rachen

Bei Problemen mit den Schleimhäuten in Mund und Rachen, ist eine schonende Ernährung sinnvoll. Das heißt: besonders säurehaltige, stark gewürzte sowie scharfe Lebensmittel sind am besten zu vermeiden.

Auch Alkohol greift die Schleimhäute an und ist deshalb nicht zu empfehlen. Sie können Babynahrung ausprobieren (mild, säurearm, weich) und allgemein weiche Lebensmittel bevorzugen. Bei trockenen Lebensmitteln hilft es, sie in Öl, Dressing oder Saucen zu tunken. Es kann helfen einen Strohhalm beim Trinken oder bei Suppe zu verwenden, damit die Flüssigkeit nicht in ständigen Kontakt mit der Schleimhaut kommt. Da extreme Temperaturen die Schleimhäute reizen können, kann es sinnvoll sein besonders kalte oder auch heiße Speisen zu meiden.

**Wichtig:** Die Nebenwirkungen können sehr vielfältig sein und die genannten Empfehlungen sich auch gegenseitig ausschließen. Daher sollte am besten eine individuelle Ernährungsberatung wahrgenommen werden.

Weitere Informationen erhalten Sie im Webinar [Nebenwirkungen der Tumorthherapie und ihre Behandlung](#).



Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Mangelernährung - was kann man dagegen tun?“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).