

# Gesunde Ernährung bei Krebs

Essen, was Ihr Körper braucht: So stärken Sie Ihr Immunsystem

VON

Christine Kretschmer, Alexander Herzog

Neuausgabe

MVS Medizinverlage Stuttgart 2007

Verlag C.H. Beck im Internet:

[www.beck.de](http://www.beck.de)

ISBN 978 3 8304 2264 8

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](http://beck-shop.de) DIE FACHBUCHHANDLUNG

- Meist klingen diese Beschwerden in den Jahren nach der Bestrahlung wieder ab, sie können jedoch sehr störend sein und sich durch falsche Ernährung sogar noch gravierend verschlechtern.

Deshalb ist es wichtig, die Speisen so auszuwählen, dass die entzündeten Darmabschnitte nicht weiter gereizt werden. Bei bestrahlungsbedingten Darm- und Enddarmrentzündungen sollten Sie Folgendes beachten:

- Verzichten Sie ganz auf frisches Obst, blähendes Gemüse und Salate.
- Trinken Sie in kleinen Mengen Karottensaft oder -most mit Mango oder Heidelbeer-Vollfrucht (Reformhaus), auch verdünnt.
- Essen Sie in kleinen Portionen Porridge von feinen Dinkelflocken oder Dinkelschrot, zubereitet wie Haferporridge. Diese Speise wirkt besonders beruhigend und heilend (Rezept siehe Seite 171).

## Bei und nach Magenkarzinom sowie Magenoperationen

Bei Karzinomen des Magens und der unteren Speiseröhre müssen oft Teile des Magens oder der ganze Magen operativ entfernt werden. Aber auch ohne Operation kann der Krebs Funktionsstörungen verursachen. So entfällt zum einen die Verdauungsfunktion des Magens oder sie wird gestört. Der gesunde Magen übernimmt ja durch Freisetzung von Magensäure und anderen Verdauungsstoffen eine wichtige Rolle in der Vorverdauung. Zum anderen entfällt die Funktion des Magens als Nahrungsspeicher. Außerdem erfolgt die Magenentleerung ungesteuert.

Es können nun folgende Probleme auftreten: Bei Zufuhr von ungeeigneter Nahrung kommt es zu Verdauungsstö-

rungen, zu Blähungen oder Durchfällen. Durch die fehlende Speicherfunktion stürzen die Speisen unkontrolliert in den Darm und verursachen dort ein Völlegefühl, bei süßen Speisen auch Schwächegefühl und Schwindel, bis hin zum Kollaps (sogenanntes Dumpingsyndrom). Außerdem kann es durch den Rückfluss von Magen- oder Darminhalt in die Speiseröhre zu unangenehmem Sodbrennen kommen.

- Für magenoperierte Patienten ist es daher wichtig, konsequent auf ihre Ernährung zu achten. Sonst kommt es zu schleichender Gewichtsabnahme und körperlichem Abbau.

## Was gilt es bei der Ernährung zu beachten?

Nach einer Magenoperation oder bei Magenkrebs sollten Sie bei der Ernährung folgende Richtlinien einhalten. Dann lässt sich nach einer Umstellungszeit meist ganz gut ohne Magen leben.

- Essen Sie häufig kleine Mahlzeiten, möglichst alle zwei bis drei Stunden.
- Kauen Sie feste Nahrung lange und gut. Speicheln Sie dabei gut ein, damit eine optimale Vorverdauung stattfinden kann.
- Meiden Sie zu heiße oder zu kalte Mahlzeiten, da heiße oder zu kalte Speisen den Darm ohne zwischengeschalteten Magen besonders reizen können.
- Trinken Sie Flüssigkeit nur schluckweise und in kleinen Mengen. Dabei ist es empfehlenswert, die Flüssigkeit nur zwischen den Mahlzeiten zu trinken. Sonst wird die geringe Speicherkapazität durch die Flüssigkeit



Sodbrennen vorbeugen – nicht zu flach liegen.

rasch ausgeschöpft, und dann kann kaum mehr etwas gegessen werden.

- Größere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen vermeiden, weil hierdurch Sodbrennen begünstigt wird. Gegebenenfalls das Kopfende des Bettes um 30 Grad hochstellen.

## Richtig ausgewählt ist, was gut bekommt

Orientieren Sie sich, was die Ernährung anbelangt, sowohl in der empfindlichsten Aufbauphase als auch danach anhand des Abschnitts »Bekömmlichkeit von Speisen« (siehe Seite 63). Meiden Sie vor allem anfänglich alles Blähende, Milch und Milchprodukte, Fleisch und Bohnenkaffee.

Nachfolgende Nahrungsmittel sind bei Magenkarzinom geeignet. Wählen Sie nach Ihren persönlichen Wünschen aus:

**Gemüse:** Möhren, Zucchini, Sellerie, Spargelspitzen, Spinat, Tomaten ohne Schale und Kerne.

**Kartoffeln:** Salz- und Pellkartoffeln, Kartoffelschnee und -püree ohne Milch.

**Obst:** Apfelmus, Kompott von Apfel, Birne und Pfirsich; frische Banane.

**Getreide:** Grahamtoast, Dinkelzwieback, Knisterbrot (feinstes Knäcke aus dem Reformhaus), feine Reis-, Hafer- und Hirseflocken.

**Getränke:** verschiedene Teesorten, stilles Wasser, säurearmer Fruchtsaft, Karotten- und Mangosaft, Heidelbeer-Vollfrucht sowie fettfreie Brühe.

### Zusatzpräparate können helfen

Neben der geeigneten Auswahl der Speisen und der richtigen Esstechnik ist nach Magenoperationen auch eine medikamentöse Unterstützung nötig. So kommt es nach Magenoperationen zu einem Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel, sodass regelmäßig Vitamin B<sub>12</sub> und Folsäure gespritzt werden müssen. Auch die

Aufnahme von Vitamin D, Eisen und Kalzium kann gestört sein, dann ist es eventuell erforderlich, entsprechende Präparate einzunehmen. Bei Blähungen hilft die Gabe von Verdauungswirkstoffen der Bauchspeicheldrüse (Pankreasenzyme). Sodbrennen können Sie verhindern, wenn Sie darauf achten, nicht zu viel auf einmal zu essen und nicht zu flach zu liegen.

In der Regel gewöhnt sich das Verdauungssystem im Laufe von Monaten oder Jahren nach der Magenoperation an die geänderte Situation, sodass dann, abgesehen von der Portionsgröße, eine weitgehend normale Kost möglich ist, ohne dass Beschwerden auftreten.

## Operation der Bauchspeicheldrüse oder Bauchspeicheldrüsenkrebs

Bei Bauchspeicheldrüsenkrebs (Pankreaskarzinom), aber auch bei bestimmten Formen des Magenkrebses muss die Bauchspeicheldrüse ganz oder teilweise entfernt werden. Aufgabe der Bauchspeicheldrüse ist es, bestimmte Substanzen (Pankreasenzyme) auszuschütten, die die Nahrungsbestandteile wie Kohlenhydrate, Eiweiß oder Fett aufspalten, damit sie vom Darm aufgenommen werden können.

Ist die Funktion der Bauchspeicheldrüse gestört oder fehlt diese Drüse, dann wird die Nahrung nicht richtig verdaut, und es kommt zu fettigen, übel riechenden Stühlen, zu Appetitlosigkeit, aufgetriebenem Leib und Blähungen.

### Pankreasschonkost

Neben der ausreichenden medikamentösen Zufuhr von Pankreasenzymen