

## Ziel und Ablauf der Ernährungstherapie

Das Ziel einer Ernährungstherapie ist es, den Ernährungszustand durch eine Ernährungsberatung und die gezielte Anpassung der Nahrungsmittelauswahl und Nährstoffzufuhr zu erhalten oder zu verbessern sowie nahrungsbedingten Beschwerden entgegenzuwirken.

### Unsere Ernährungstherapie besteht aus drei wesentlichen Elementen:

- **Ernährungsanamnese**
  - Messung des aktuellen Gewichts und der Körperzusammensetzung
  - Beschwerdenanalyse
  - Ermittlung der aktuellen Nahrungszufuhr
  - Berechnung des aktuellen Nährstoffbedarfs
- **Ernährungsberatung**
  - Lebensmittel- und Getränkeauswahl
  - Mahlzeitenaufteilung
  - Koch- und küchentechnische Hinweise
  - unterstützende Maßnahmen z.B. Enzymeinnahme
- **Ernährungsempfehlung**
  - Ausgabe von Beratungsunterlagen und Empfehlungen für zu Hause
  - Begleitschreiben für die ernährungsmedizinische Weiterbehandlung
  - Rücksprache mit dem behandelnden Arzt zur Einleitung weiterer therapierelevanter Maßnahmen
  - Anbindung an eine häusliche Versorgung / Selbsthilfegruppe

## Hilfreiche Links

- [www.was-essen-bei-krebs.de](http://www.was-essen-bei-krebs.de)
- [www.krebsverband-bw.de](http://www.krebsverband-bw.de) > Broschüren > Ernährung bei Krebserkrankungen
- [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) > Blaue Ratgeber > Ernährung bei Krebs

## Helfen Sie mit Ihrer Spende

Spendengelder des CCC Tübingen-Stuttgart ermöglichen die Ernährungssprechstunde für ambulant und tagesklinisch betreute Krebspatientinnen und -patienten des Universitätsklinikums Tübingen. Denn für diese Patientengruppe übernehmen die Krankenkassen die Ernährungstherapie nur teilweise.

Helfen Sie mit Ihrer Spende, dass wir dieses Angebot dauerhaft erhalten können.

IBAN: DE41 6005 0101 7477 5037 93  
BIC: SOLADEST600  
Bank: BW Bank Stuttgart  
Verwendungszweck: CCC Ernährung / D.70.01819



## Ernährung ist Leben!



### Stabsstelle Ernährungsmanagement am Universitätsklinikum Tübingen

Nutrition Support Team (NST)

Ärztliche Leitung: PD Dr. med. Michael Adolph  
Gesundheitszentrum  
Hoppe-Seyler-Straße 6, 72076 Tübingen  
[nst@med.uni-tuebingen.de](mailto:nst@med.uni-tuebingen.de)  
Tel.: 07071 29-86403



Tumorzentrum  
am Universitätsklinikum Tübingen  
[www.ccc-tuebingen.de](http://www.ccc-tuebingen.de)  
[ccc@med.uni-tuebingen.de](mailto:ccc@med.uni-tuebingen.de)

Von der Deutschen Krebshilfe als Spitzenzentrum ausgezeichnet und nach den Richtlinien der Deutschen Krebsgesellschaft als Onkologisches Zentrum zertifiziert.

CCC Tübingen-Stuttgart

Ernährungsmanagement

## Ernährungsberatung und -therapie bei Krebserkrankungen

Ernähren Sie sich gut und haben Sie Freude am Essen. Wir unterstützen Sie dabei.



09/2022, Bildquellen: Portraits, Teambild © UKT, Verena Müller  
Fotolia: Titelbild 259224902; Beratung 194728427;  
Essenzubereitung 175091231; fruchtige Sportgeräte 59144031.

## Warum ist ein guter Ernährungszustand bei Krebs so wichtig?

Liebe Patientin, lieber Patient,

besonders in der Krankheitsphase und während der Therapie sind eine ausreichende Nahrungszufuhr und eine regelmäßige Überprüfung des Körpergewichts äußerst wichtig. Hierdurch kann einem Gewichts- und Kraftverlust frühzeitig entgegengewirkt werden.

Ein guter Ernährungszustand hat einen positiven Einfluss auf die Therapiewirkung, auf Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und vor allem auf Ihre Lebensqualität.

Unsere Ernährungsberatung unterstützt Sie gerne!



PD Dr. med. Michael Adolph  
Ärztlicher Leiter  
der Stabsstelle  
Ernährungsmanagement



Prof. Dr. med. Sara Brucker  
Sprecherin des  
CCC Tübingen-Stuttgart



## Auf was muss ich bei meiner Ernährung achten?

Eine spezielle Ernährung bei Krebs gibt es nicht. Die einzelnen Krebserkrankungen sind teilweise sehr verschieden. Bei der Ernährungsempfehlung müssen daher individuelle Faktoren wie Unverträglichkeiten, Beschwerden und die eingeleitete Therapie berücksichtigt werden. Man muss aber auch neu aufgetretene Aversionen gegen bestimmte Speisen im Blick behalten, da diese sich oft erst durch die Krankheit oder die Therapie entwickeln.

Vermeiden Sie eine Fehl- und Mangelernährung, die auch durch sogenannte Krebsdiäten verursacht wird. Aktuell gibt es keine wissenschaftlich belegte „Diät“, die einen vorhandenen Tumor heilen und eine medizinische Behandlung ersetzen könnte. Ernährungseinschränkungen wie z.B. der Verzicht auf Kohlenhydrate oder strenges Fasten führen nicht selten zum Verlust von Körpersubstanz. Und dazu sollte es nicht kommen.

- Essen Sie daher vollwertig und abwechslungsreich und genießen Sie die Vielseitigkeit der Nahrungsmittel.
- Wirken Sie rechtzeitig möglichen Energie- und Eiweißdefiziten entgegen (erkennbar z.B. durch Gewichts- oder Kraftverlust) und passen Sie Ihre Lebensmittelauswahl an Ihre Beschwerdesituation an.
- Achten Sie auf ausreichend Trinkflüssigkeit.

## Gut ernährt in allen Phasen der Erkrankung

Nicht jede Ernährungsempfehlung ist in allen Phasen der Erkrankung gleich anwendbar. Sie muss immer auf die Erkrankungsform, auf die aktuelle Therapiephase und auf das Erkrankungsstadium abgestimmt werden.

So sind z. B. unmittelbar nach einer Darmkrebs-Operation Ernährungsbeschränkungen notwendig, aber nach der Rekonvaleszenz kann meist wieder normal gegessen werden.

Wichtig ist es, dass Sie ausreichend Nährstoffe zu sich nehmen. Wenn Ihre Essmengen beispielsweise durch fehlenden Appetit nachlassen, muss die Nahrungszufuhr optimiert werden.

Möglichkeiten der Ernährungsanpassung bestehen bei der:

- Nahrungsmittelauswahl
- Art der Zubereitung
- Portionsgröße
- Anzahl der Mahlzeiten

Falls trotz Ihrer Bemühungen der tägliche Nährstoffbedarf durch normales Essen nicht gedeckt werden kann, gibt es weitere unterstützende ernährungsmedizinische Möglichkeiten. Diese werden in der Regel von der Krankenkasse erstattet:

- Nährstoffkonzentrate zum Einrühren in Ihre Speisen:
  - Eiweißpulver
  - Energiereiche Pulver, in denen alle Nährstoffe wie Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe enthalten sind
- Eiweiß- und energiereiche Trinknahrungen in verschiedenen Geschmacksrichtungen
- Enterale und parenterale Nährlösungen, die Nährstoffdefizite ausgleichen. Dies ist die Ernährung über eine Ernährungssonde oder die intravenöse Verabreichung von Nährstoffen

### Die ideale Kombination: Ernährung und Bewegung



## Wann ist eine Ernährungsberatung sinnvoll?

Sie sollten eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen, wenn:

- Sie ungewollt Gewicht verlieren
- Sie ungewollt weniger essen können
- Sie Beschwerden während, bei oder nach der Nahrungsaufnahme haben

Wir, die Ernährungsexpertinnen und -experten des Nutrition Support Teams des Universitätsklinikums Tübingen, beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne ausführlich, um für Sie und mit Ihnen ernährungsmedizinisch sinnvolle Maßnahmen festlegen zu können.

## Kontaktaufnahme

Wenn Krebspatientinnen und -patienten des Universitätsklinikums Tübingen Ernährungsprobleme haben und eine Ernährungsberatung und -therapie benötigen, wird der Kontakt zu uns über das behandelnde ärztliche Team hergestellt.

- **Stationär:** Wenn Sie stationär behandelt werden, fordert das Stationspersonal bei Bedarf eine Ernährungsberatung für Sie auf Ihrem Zimmer an. Sprechen Sie dazu Ihr Ärzteteam an.
- **Ambulant und Tagesklinik:** Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt beim Ambulanz- oder Tageskliniktermin an, damit diese/r die ambulante Ernährungsberatung anfordern kann. Daraufhin nehmen wir vom Ernährungsteam mit Ihnen Kontakt auf zur Terminvereinbarung.