



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir melden uns mit einem neuen Onkologie-Newsletter, in dem wir das Thema „Ernährung bei Chemotherapie“ aufgreifen wollen. Viele Patienten, die eine Krebstherapie beginnen, fragen nach der Notwendigkeit ihre Ernährung umzustellen. Dies ist ein facettenreiches Thema, da eine Ernährungsumstellung zwar nicht unbedingt notwendig ist, die Ernährung aber durch die Krankheit

bzw. die Therapie bedingt durchaus erschwert sein kann. Gerne vermitteln wir Ihnen eine professionelle Beratung zum Thema Ernährung, wenn dies notwendig sein sollte.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre

Ihr Dr. Mathias KleiB

Ernährung bei Chemotherapie

Essen und Trinken gehören zu den natürlichsten Dingen des täglichen Lebens. Eine abwechslungsreiche, vielseitige und bedarfsgerechte Ernährung beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch unser generelles Wohlbefinden und unsere Lebensqualität. Dennoch machen wir uns meist keine großen Gedanken über das was wir essen und trinken.

Wenn jedoch eine Krebserkrankung auftritt, beschäftigen sich viele Betroffene mit dem Thema Ernährung. Es kommen zahlreiche Fragen auf: Was soll ich essen? Gibt es eine spezielle Krebsdiät? Kann ich durch eine spezielle Ernährungsweise einen Beitrag zur Krebsbehandlung leisten? Was mache ich, wenn es während der Chemotherapie zu Nebenwirkungen mit Auswirkung auf die Ernährung kommt?

Nebenwirkungen können sich auf die Ernährung auswirken

Neben Operation, Bestrahlung und den neuen zielgerichteten Therapien ist die klassische Chemotherapie ein wichtiger Pfeiler in der Behandlung von Krebserkrankungen. Trotz sorgfältiger Dosierung der Therapeutika können Nebenwirkungen auftreten, die sich auf das Wohlbefinden, die Lebensqualität und auch auf die Nahrungsaufnahme

auswirken, z. B. Übelkeit, Appetitlosigkeit, vorzeitiges Sättigungsgefühl, Mundschleimhautentzündung und Durchfälle.

Auch Veränderungen im Geruchs- und Geschmackempfinden und Abneigung gegenüber bestimmten Lebensmitteln können das Essen verleiden. Oft führen diese Nebenwirkungen zu einer Verschlechterung des Ernährungszustandes und zu unfreiwilliger Gewichtsabnahme. Dies ist besonders gravierend, wenn das Gewicht schon vor der Chemotherapie weniger geworden ist, beispielsweise aufgrund einer Krebsoperation.

Guter Ernährungszustand – weniger Therapie Nebenwirkungen

Aus vielen Untersuchungen ist bekannt, dass ein guter Ernährungszustand und ein stabiles Gewicht wichtige Voraussetzungen sind, damit die Krebstherapien gut ansprechen und wenige Nebenwirkungen verursachen. Auch wenn man etwas mehr Gewicht auf die Waage bringt als gewünscht, ist dies nicht der richtige Zeitpunkt zum Abnehmen. Deshalb sollte bei Auftreten von Ernährungsproblemen unbedingt frühzeitig gegengesteuert werden. Manchmal helfen schon kleine Ernährungstipps, um Nebenwirkungen der Therapie zu lindern und eine ausreichende Zufuhr von Nährstoffen zu unterstützen. Trotz vieler guter Ratschläge



Dr. Angela Jordan

Kurzportrait:

Dr. rer. med. Angela Jordan ist Diätassistentin und Diplom-Oecotrophologin mit langjähriger Erfahrung in der Klinik und im Praxisbereich. Als freiberufliche Ernährungstherapeutin bietet sie unter anderem eine ambulante ernährungsmedizinische Sprechstunde in den DRK-Kliniken Nordhessen am Standort Kassel-Bettenhausen an.

Ihr Spezialgebiet ist die Beratung und Begleitung von Menschen in schwierigen Ernährungssituationen. Vor allem Patienten mit Ernährungsproblemen und Mangelernährung bei Krebs und Magen-Darm-Erkrankungen suchen ihre Sprechstunde auf.

Die Termine zur ambulanten Ernährungsberatung können unter der Telefonnummer 0561/3086-4401 vereinbart werden.



und Bemühungen ist eine ausreichende Ernährung bei den vielfältigen Problemen, die während einer Krebserkrankung auftreten können, oft nicht einfach. In manchen Fällen kann deshalb eine unterstützende enterale Ernährung über eine Ernährungssonde oder parenterale Ernährung über den Port notwendig sein. Sprechen Sie Ihr Onkologieteam an, wenn Sie Ernährungsprobleme haben und Gewicht verlieren. Das Team wird Ihnen Tipps geben, wie Sie besser mit den Nebenwirkungen zurechtkommen. Bei Bedarf wird es Sie an eine Ernährungsfachkraft verweisen, die mit Ihnen einen individuellen Ernährungsplan ausarbeitet.

Kann ich die Therapie unterstützen durch Fasten oder andere Diäten?

Immer wieder gibt es Informationen über besondere Diäten bei Krebserkrankungen. Seit

einiger Zeit werden vor allem kurzzeitiges Fasten begleitend zu einer Chemotherapie und kohlenhydratarme/ketogene Kostformen heiß diskutiert. Bisher konnte jedoch für keine dieser speziellen „Krebsdiäten“ ein wissenschaftlicher Beleg erbracht werden. Solange diese fehlen, raten nationale und internationale Fachgesellschaften¹⁾ von diesen Ernährungsformen ab und haben dies auch in entsprechenden Leitlinien zur Ernährung in der Onkologie formuliert. Vielmehr wird auf das hohe Risiko für eine weitere, rasche Verschlechterung des Ernährungszustands hingewiesen, insbesondere bei Krebspatienten mit eingeschränkter Nahrungsaufnahme oder bereits vorliegender Mangelernährung.

Fazit

Primär sollte die Ernährung den Körper so gut wie möglich mit Energie, Eiweiß, Vitaminen,

Mineralstoffen und Spurenelementen versorgen. Hierfür ist am besten eine abwechslungs- und nährstoffreiche, gesunde Mischkost geeignet. Sie sollte viel Obst, Gemüse, gesunde Öle, Vollkorn- und Milchprodukte, aber auch Fleisch, Fisch und Eier enthalten. Scheuen Sie sich nicht, wenn Sie Fragen zur Ernährung haben oder Ernährungsprobleme nicht in den Griff bekommen. Es gibt hierzu umfangreiche Beratungsangebote. In Rahmen einer individuellen Ernährungsberatung kann gezielt auf Ihre Fragen und Ihre Probleme (z. B. typische Nebenwirkungen der Chemotherapie wie Mundschleimhautentzündung, Appetitlosigkeit, Durchfälle, Gewichtsverlust) eingegangen werden.

1) Deutsche Krebsgesellschaft (DKG), Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM), European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN)

RAMSES / FLOT 7

In der FLOT 7 Studie werden Patienten mit einem operablen bösartigen Tumor im Magen oder der Speiseröhre eingebracht.

Es gibt zwei Behandlungsarme, in die die Patienten randomisiert werden.

Die Chemotherapie wird vor und nach der Operation verabreicht. Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Patienten unter Umständen zusätzlich zur Chemotherapie von einer ergänzenden Therapie mit sogenannten monoklonalen Antikörpern profitieren können.

In dieser Studie soll nun untersucht werden, ob die Kombination der FLOT-Chemotherapie (bestehend aus den Medikamenten 5-Fluorouracil (5-FU), Folinsäure, Oxaliplatin und Docetaxel) mit dem Antikörper Ramucirumab die Behandlungsergebnisse weiter verbessern kann.

Bei weiteren Fragen steht Ihnen Frau Reineemann unter Tel.: 0561/3086-74181 gerne zur Verfügung.

Veranstaltungen / Fortbildungen

(jeweils Konferenzraum 1)

25.10.2018, 17 Uhr:

Patientenveranstaltung „Magenkarzinom“ – ein Informationsabend in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe Magenkrebs und der Ernährungswissenschaftlerin Frau Dr. Jordan

31.10.2018, 17 Uhr:

Fortbildungsveranstaltung für ärztliche und nicht-ärztliche Medizinprofis, Thema: » Anämie – ein kriminalistischer Abend «

28.11.2018, 18 Uhr: Krebsberatungsstelle, Thema: » Cancer Survivors «

09.02.2019: Veranstaltungstag anlässlich des Weltkrebstages



Ihr rascher Kontakt mit unseren Kliniken

Krebsberatungsstelle

Telefon 0561/3086-74123

E-Mail: krebsberatung@drk-nh.de

Klinik für Interdisziplinäre Onkologie, Pneumologie

Telefon 0561/3086-74180

E-Mail: onkologie@drk-nh.de

Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Endokrine Chirurgie

Telefon 0561/3086-74201

E-Mail: fasshold@drk-nh.de

Medizinische Klinik

Telefon 0561/3086-4401

E-Mail: inneremedizin@drk-nh.de

Klinik für Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie

Telefon 0561/3086-5530

E-Mail: mkganmeldung@drk-nh.de

Palliativstation

Telefon 0561/3086-73140

E-Mail: station4D@drk-nh.de

Ambulante Palliativversorgung – SAPV

Telefon 0561/3086-74495

E-Mail: palliativteam@drk-nh.de

Sie erreichen den diensthabenden Arzt 24 Stunden täglich unter
Telefon 0561/3086-0



Herausgeber:

DRK-Kliniken Nordhessen Gemeinnützige GmbH
Hansteinstr. 29 | 34121 Kassel

Redaktionsteam: Dr. med. Mathias Kleiß, Priv.-Doz. Dr. med. Homayounfar, Sabrina Reinemann

Verantwortlich: Michael Gribner V.i.S.d.P.

Layout und Druck: Wollenhaupt GmbH