

## Ernährung bei Chemo-/Strahlentherapie

---

Stand: Januar 2016

### Ernährungsempfehlungen während Chemo- bzw. Strahlentherapie

Chemo- bzw. Strahlentherapie setzen die Verdauungsleistung im gesamten Organismus deutlich herab. Die Funktionskraft von Magen, Leber, Bauchspeicheldrüse, Nieren und Darm sowie der Speicheldrüsen wird belastet und geschwächt. Insbesondere unter einer Chemotherapie kommt es darüber hinaus häufig zu Schleimhautschädigungen, angefangen vom Mund bis zum Enddarm. Daher sollte während einer Chemo- bzw. Strahlentherapie die Ernährung diesen Gesetzmäßigkeiten angepasst werden. Die Ernährung ist in dieser Zeitphase entlastend, nicht zusätzlich belastend zu gestalten.

**Weniger empfehlenswert:** Rohkost, Säfte pur (insbesondere Südfrüchte), grobe Vollkornprodukte, Kartoffeln als Bratkartoffel, Pommes frites bzw. Kroketten, Hülsenfrüchte, Kohl, Geräuchertes, Gepökeltes, Hartkäse, Masttierprodukte, Fast-Food, Fertigprodukte mit künstlichen Zusatzstoffen, Weißmehlprodukte, Industriezucker, Bohnenkaffee, „saure Teesorten“ wie Früchte-, Malve- und Hagebuttentee, Kohlensäure starke Mineralwässer.

**Empfehlenswert:** Obst und Gemüse wertschonend gegart bzw. gedünstet, fein vermahlene Vollkornprodukte (Dinkel, Hafer), Säfte möglichst milchsauer vergoren und verdünnt (z. B. Kanne-Brottrunk®), Bio-Soja-Produkte, Bio-Geflügel, Tiefseefisch, Bio-Öle (Lein-, Olivenöl), Kartoffeln als Pell- oder Salzkartoffel, „bittere“ Kräutertees (alle außer o.g.), Kohlensäure arme Mineralwässer, als Süßungsmittel in geringer Menge, z. B. Honig, Ahornsirup, Birnen- bzw. Agavendicksaft.

### Zusätzlich zu beachten:

- Die folgenden Symptome, die als Folge einer Chemo- bzw. Strahlentherapie auftreten, können nicht selten durch eine „versteckte“ Allergie auf Kuhmilch(produkte) bzw. Weizen verstärkt werden. Symptome sind z. B. Blähungen, Hautjucken, Pulsbeschleunigung, Stimmungs labilität, Müdigkeit.
- Um den Stoffwechsel zu entlasten und gleichzeitig mehr Nährstoffe und Kalorien aufzunehmen, bieten sich 2 – 3 Zwischenmahlzeiten zu den drei Hauptmahlzeiten an.
- Bei Appetitlosigkeit, Ekel vor Speisen, Übelkeit und Brechreiz kann der konsequente Einsatz so genannter „Bitterstoffe“ helfen wie z. B. „Amara-Tropfen“ (Weleda) bzw. „Enzian-Magentonikum“ (Wala), jeweils 15 Minuten vor dem Essen einzunehmen.

Für spezielle und individuelle Fragen über die Ernährung bei Chemo- bzw. Strahlentherapie wenden Sie sich bitte an den Ärztlichen Beratungsdienst der GfBK.