



Liebe Patientin, lieber Patient,

Mangelernährung ist bei vielen Tumorerkrankungen eine Begleiterscheinung. Leider beeinflusst diese Ihren Genesungsprozess negativ, es kommt sehr viel häufiger zu Komplikationen. Es kann auch ein Mensch, der augenscheinlich übergewichtig ist, mangelernährt sein.

Wenn Sie Ihrem Körper über einen längeren Zeitraum zu wenig energiereiche Kost und lebensnotwendige Nährstoffe zuführen, kann er seine lebenswichtigen Funktionen nur noch begrenzt aufrechterhalten. Er gerät in eine Notsituation.

Mögliche Alarmsignale für Mangelernährung:

- Gewichtsverlust
- Appetitlosigkeit
- Infektanfälligkeit
- Muskelabbau durch Eiweißmangel
- Allgemeine Schwäche und Müdigkeit
- Antriebslosigkeit und Vergesslichkeit
- Haut- und Schleimhautschäden
- Verzögerte Wundheilung
- Wassereinlagerungen (Ödeme)
- Toleranzsenkung gegenüber Chemo- und Strahlentherapie

Eine ausgewogene, bedarfsgerechte Ernährung ist für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden wichtig.



Regelmäßige Bewegung regt Kreislauf, Stoffwechsel und Muskulatur an und stärkt Ihr Wohlbefinden. Gleichzeitig wirkt Aktivität appetitanregend.

Wenn Sie ungewollt mehr als 5% Ihres Ausgangsgewichts verloren haben, wenden Sie sich bitte frühzeitig an Ihren Hausarzt oder die Klinik, um notwendige Schritte zu besprechen. Dazu kann gehören, dass Ihnen z.B. hochkalorische Zusatznahrungen verschrieben werden, um sicherzustellen, dass Sie mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt werden.

Was Sie selbst bei einer beginnenden/bestehenden Mangelernährung tun können:

- Eiweißanteil erhöhen, um die Muskulatur zu erhalten und das Immunsystem zu stärken
- Fettanteil erhöhen (kaltgepresste, hochwertige Öle!)
- Alles essen, worauf man Lust hat
- Energiereiche Obstsorten bevorzugen: Bananen, Trauben, Trockenfrüchte ...
- Bei Milchprodukten auf hohen Fettanteil achten: Sahnequark, Crème fraîche, Mascarpone ...
- Gehaltvolle Getränke: Saft, Brühe, Milchshakes, Smoothies, Malzbier ...
- Anreicherung von Salaten mit Nüssen, Oliven, Feta, Käse, Samen ...
- Energiereiche Brotaufstriche: Nussnougatcreme, Erdnussbutter, Leberwurst, Avocado-creme ...
- Anreicherung von Suppen und Soßen mit Eigelb und Sahne
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (30-40 ml/pro kg Körpergewicht)

Gerne beraten wir Sie auch in Ernährungsfragen.