



UNGEWOLLTER GEWICHTSVERLUST

Warum wiegen?





UNGEWOLLTER GEWICHTSVERLUST

Ein bekanntes Problem

Ungewollter Gewichtsverlust kann in jedem Stadium einer Krebserkrankung auftreten. Viele Patienten haben schon

bei der Diagnose der Krebserkrankung Gewicht verloren und sind mangelernährt.



MÖGLICHE FOLGEN DES GEWICHTSVERLUSTES

- Eventuell schlechtere Verträglichkeit der Krebstherapie
- Eingeschränkte Lebensqualität
- Geringere Leistungsfähigkeit und Muskelfunktion
- Häufigere Arzt- und Klinikbesuche





WAS MUSS ICH WISSEN?

Die Erkrankung beeinflusst die Ernährung

Nebenwirkungen von Krebstherapien und krankheitsbedingte Stoffwechsel- veränderungen können sich vielfältig auf Ihre Ernährungsgewohnheiten auswirken.



BEEINFLUSSUNG VON NÄHRSTOFFBEDARF UND -VERWERTUNG

- ➔ Krebserkrankungen können zu Appetitverlust, Abneigung gegen Lebensmittel und Speisen, vorzeitigem Sättigungsgefühl und Stoffwechselstörungen und damit zu Gewichtsverlust und Muskelabbau führen.
- ➔ Bestrahlungs- und Chemotherapien können Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung und/oder wunde Stellen im Mund verursachen.
- ➔ Heilungsprozesse nach Operationen erhöhen den Energie- und Nährstoffbedarf.



//////
DIE BENUTZUNG DER GEWICHTSKARTE IST GANZ EINFACH

- Wiegen Sie sich wöchentlich
- Tragen Sie das Messdatum und -ergebnis in die Gewichtskarte ein
- Verbinden Sie die Messpunkte → Sie können jetzt Ihren Gewichtsverlauf nachvollziehen
- Ihr Arzt übernimmt die Eintragungen der Gewichtskarte in seine Unterlagen

WAS KANN ICH SONST NOCH TUN?

Ernährungstipps

FRÜHZEITIG AKTIV WERDEN

Grundsätzlich können Sie sich nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen ernähren, wobei die Energie- und Nährstoffzufuhr natürlich ausreichend sein sollte.

Wenn Sie keine Probleme beim Essen und Trinken haben, dann versuchen Sie eine gesunde ausgewogene und an Gemüse und Obst reiche Kost einzunehmen, wie sie auch zur Vorbeugung vor Krebs empfohlen wird.

Bemerken Sie, dass Sie mit dem Essen Probleme haben, wie z.B. Appetitlosigkeit, Geschmacksstörungen oder Abneigungen, dann suchen Sie die Hilfe von Spezialisten (Ernährungsmediziner, Ernährungsberater) in Ihrer Nähe.

WEITERE TIPPS FÜR SPEZIELLE SITUATIONEN

Schluckbeschwerden, wunde Stellen und Entzündungen im Mund

- ➔ Flüssige oder pürierte Kost bevorzugen
- ➔ Häufig kleine Portionen essen
- ➔ Essen Sie Speisen in Verbindung mit Saucen
- ➔ Scharfe Gewürze und zu salzige Speisen vermeiden
- ➔ Zu säurehaltige Nahrungsmittel (Obst mit hohem Fruchtsäuregehalt z.B. Johannisbeeren, Orangen, Grapefruit, Obstsäfte, Tomaten) vermeiden
- ➔ Evtl. industriell gefertigte Säuglingsnahrung anbieten (meist säure- und salzarm sowie passiert)
- ➔ Nicht zu kalt und nicht zu heiß essen
- ➔ Kohlensäurehaltige Getränke vermeiden; besser sind stille Wasser oder Tee (Kamillen-, Fenchel-, Salbeitee)
- ➔ Spülen Sie den Mund häufig, um die Schleimhaut feucht zu halten

Übelkeit und Erbrechen

- ➔ Versuchen Sie eine leichte Kost in häufigen kleineren Mahlzeiten zu sich zu nehmen
- ➔ Kühle, fettarme und wenig süße Speisen sind oft leichter verdaulich
- ➔ Trockene, stärkehaltige Speisen (Cracker, Zwieback, Toast) beruhigen den Magen
- ➔ Günstig sind auch kalte Getränke (z.B. Cola)

TIPPS BEI GEWICHTSVERLUST

- ➔ Essen Sie reichlich zu Zeiten, in denen Sie sich gut fühlen.
- ➔ Halten Sie stets energiereiche Snacks bereit.
- ➔ Wenn Sie schnell satt werden, essen Sie mehrmals täglich kleinere Portionen.
- ➔ Machen Sie einen Spaziergang vor jeder Mahlzeit - Bewegung regt den Appetit an.

Durchfall

- ➔ Trinken Sie reichlich Flüssigkeit über den Tag verteilt
- ➔ Zum Ausgleich von Flüssigkeits- und Mineralstoffverlusten eignen sich Kräutertees, stilles Mineralwasser, Gemüsebrühen, säurearme Obstsäfte
- ➔ Versuchen Sie häufige kleinere Mahlzeiten einer leichten, reizarmen und ballaststoffarmen Kost zu sich zu nehmen
- ➔ Meiden Sie sehr kalte und sehr heiße Speisen, stark saure oder scharfe Speisen, blähende Gemüsesorten, Steinobst, Röststoffe
- ➔ Hilfreich ist zusätzlicher Verzehr von löslichen Ballaststoffen wie Guar oder Pektin

Verstopfung

- ➔ Trinken Sie reichlich
- ➔ Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Verdauung, verschaffen Sie sich deshalb so viel Bewegung wie möglich
- ➔ Bevorzugen Sie eine ballaststoffreiche Kost (Vollkorngetreide, Naturreis, Müsli, Gemüse, Hülsenfrüchte, Trockenobst, Nüsse)
- ➔ Nehmen Sie regelmäßig gesäuerte Milchprodukte ein (Buttermilch, Joghurt), günstig sind auch Sauerkrautsaft und Traubensaft



WENN DAS NICHT REICHT

Medizinische Trinknahrung

- Trinknahrungen versorgen den Körper in konzentrierter Form mit Energie, Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.
- Trinknahrungen sind zur ausschließlichen Ernährung oder zur Ergänzung der Normalkost geeignet.
- 1-2 Portionen/Fläschchen pro Tag liefern bereits 300-400 Kilokalorien zusätzlich.
- Wissenschaftliche Studien belegen die positiven Effekte von Trinknahrung auf das Allgemeinbefinden und dadurch auf die Lebensqualität betroffener Patienten.
- Weitere Informationen zum Thema Trinknahrung erhalten Sie bei Ihrem Arzt, Apotheker und Sanitätshaus.



INFORMATIONEN IM INTERNET

Weiterführende Links

Deutsche Krebsgesellschaft
→ www.krebsgesellschaft.de

Deutsche Krebshilfe e.V.
→ www.krebshilfe.de

Diätverband e.V.
→ www.diaetverband.de

INKA - Informationsnetz für
Krebspatienten und deren Angehörige
→ www.inkanet.de

Deutsche Gesellschaft für
Ernährungsmedizin
→ www.dgem.de

VOR- UND NACHNAME: _____

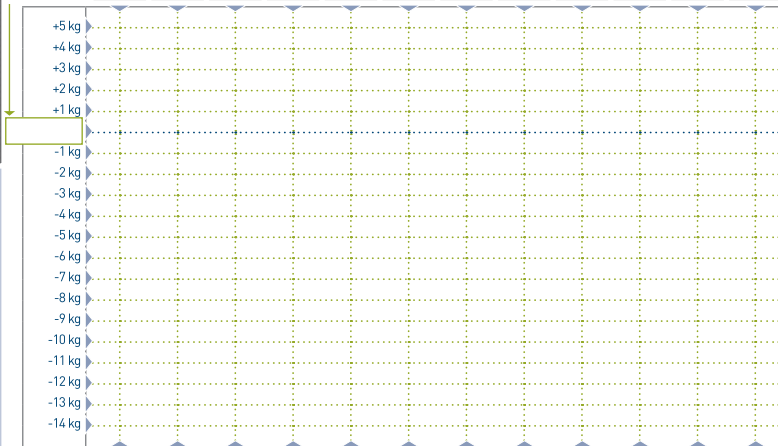
AUSGANGSGEWICHT: _____ GEBURTSDATUM: _____

Bitte tragen Sie wöchentlich Ihr Gewicht ein. Bitte zu jedem Arztbesuch mitbringen!

Woche: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Gewicht (kg): _____

Zu-/Abnahme(kg): _____



Woche: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Tipps

1. Benutzen Sie möglichst die gleiche Waage.

2. Achten Sie auf vergleichbare Wiegebedingungen (Kleidung, Schuhe, etc.) und **wiegen Sie sich am besten an einem festgelegten Wochentag möglichst immer zur gleichen Uhrzeit und unter gleichen Bedingungen** (z.B. vor dem Frühstück).

3. Ein guter Ernährungszustand ist ein wichtiger Baustein für eine erfolgreiche Krebstherapie. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Maßnahmen gegen ungewollten Gewichtsverlust.


Bundesverband der Hersteller von Lebensmitteln
für besondere Ernährungszwecke e.V.

KONTAKT

Wenn Sie möchten, können Sie mit dieser Postkarte mit uns in Kontakt treten.

Wie beurteilen Sie die praktische Eignung der Gewichtskarte für die Erfassung Ihres Gewichtsverlaufs?

Gut Neutral Unzureichend

Verwenden Sie die Gewichtskarte regelmäßig?

Ja Nein

Überträgt Ihr Arzt Ihre Werte in die Gewichtserfassung?

Ja Nein

Wurden Ihre Fragen zum Thema Krebs und Ernährung beantwortet?

Ja Nein

Haben Sie Anregungen zur Verbesserung der Gewichtskarte oder dieser Broschüre?

Wie haben Sie von der Gewichtskarte erfahren bzw. von wem haben Sie diese Broschüre erhalten?

Wünschen Sie weitere Informationen zum Thema von unseren Mitgliedsunternehmen? (falls vorhanden)

Ja Nein

Ich bin mit der Weitergabe meiner Daten an die Mitgliedsunternehmen einverstanden.

Persönliche Angaben

Vorname, Nachname: _____

Straße, Hausnummer: _____

Postleitzahl, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datenschutzerklärung: Alle Angaben sind freiwillig! Die von Ihnen gemachten Angaben werden nur zum Zwecke der Bearbeitung Ihrer Anfrage in EDV-Systemen erfasst und gespeichert sowie streng nach den datenschutzrechtlichen Bestimmungen der Bundesrepublik Deutschland verarbeitet. Nach Erledigung Ihrer Anfrage werden Ihre Angaben gelöscht. Es kann jedoch eine vollständig anonymisierte Speicherung der Daten für statistische Zwecke erfolgen.

GEWICHTSKARTE FÜR PATIENTEN

Ernährung bei Krebs

FRÜHZEITIG AKTIV WERDEN

Grundsätzlich können Sie sich nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen ernähren, wobei die Energie- und Nährstoffzufuhr natürlich ausreichend sein sollte.

Wenn Sie keine Probleme beim Essen und Trinken haben, dann versuchen Sie eine gesunde ausgewogene und an Gemüse und Obst reiche Kost einzunehmen, wie sie auch zur Vorbeugung vor Krebs empfohlen wird.

Bemerken Sie, dass Sie mit dem Essen Probleme haben, wie z.B. Appetitlosigkeit, Geschmacksstörungen oder Abneigungen, dann suchen Sie die Hilfe von Spezialisten (Ernährungsmediziner, Ernährungsberater) in Ihrer Nähe.

TIPPS BEI GEWICHTSVERLUST

- Essen Sie reichlich zu Zeiten, in denen Sie sich gut fühlen.
- Halten Sie stets energiereiche Snacks bereit.
- Wenn Sie schnell satt werden, essen Sie mehrmals täglich kleinere Portionen.
- Machen Sie einen Spaziergang vor jeder Mahlzeit - Bewegung regt den Appetit an.



Bitte freimachen!

Bundesverband der Hersteller
von Lebensmitteln für besondere
Ernährungszwecke e.V.
Godesberger Allee 142-148
53175 Bonn



IMPRESSUM

Bundesverband der Hersteller von Lebensmitteln
für besondere Ernährungszwecke e.V.
Godesberger Allee 142-148
53175 Bonn

Tel. 0228-30 85 1-0
info@diaetverband.de

www.diaetverband.de



Bundesverband der Hersteller von Lebensmitteln
für besondere Ernährungszwecke e.V.