

Für Dr. Trappe ist die Ernährung ein wichtiger Baustein der Krebstherapie. „Die Patienten brauchen meist Kraft und sind psychisch gefordert. Auch kann es zu Geschmacksveränderungen kommen – einhergehend mit Appetitverlust, geringerer Nahrungszufuhr und somit zu Gewichtsverlust.“ Das häufigste Ernährungsziel ist somit meist, das Gewicht der Patienten zu halten und den Körper mit allen Vitalstoffen zu versorgen. „So bleiben sie stark für die eigentlichen Behandlungen“, betont Dr. Trappe.

Erst die Analyse, dann die Empfehlung

Jeder Patient muss individuell betrachtet und genauestens analysiert werden. Erst darauf erfolge die eigentliche Ernährungsempfehlung. Hat der Patient beispielsweise einen Tumor, der die Speiseröhre oder den Magen beeinflusst, müsse ernährungsseitig anders unterstützt werden, als wenn ein Teil des Darms entfernt worden ist. Es erfolgt immer eine auf den individuellen Tumor und den Patienten zielende Beratung.

Dr. Trappe beschreibt ihre Analyse: „Neben der allgemeinen Datenerhebung, wie Gewicht, Größe und Alter, stehen vor allem die konkrete Erkrankung sowie die Wünsche und Probleme der Patienten im Fokus. Zudem ergründe ich das aktuelle Essverhalten meiner Patienten. Hier hilft es, wenn die Patienten alles aufschreiben, was sie tagsüber zu sich nehmen – inklusive Getränke.“ Auffällig sei laut Dr. Trappe, dass die meisten Männer zu wenig Obst und Gemüse, Frauen hingegen meist zu wenig Fleisch essen.

Häufiges Ernährungsziel während der Therapie: Gewichtsstabilisierung

Es gelte nun, alle erhobenen Daten möglichst mit einer ausgewogenen Ernährung in Einklang zu bringen. Dann erfolgt bei Dr. Trappe der grundlegende Beratungsansatz. Die ersten Empfehlungen seien dabei oft: mehr Obst und Gemüse oder auch mehr Fleisch. Der nächste Schritt beinhalte dann die konkrete Umsetzung: Welches Gemüse verträgt der Patient? Welches nicht? Welche Zubereitungsart ist die passendste zum Krankheitsbild? „Dabei versuche ich, den Patienten möglichst weit entgegen zu kommen. Gerade wenn es um das Primärziel Gewichtsstabilisierung geht, kann eine ausgewogene Ernährung auch mal hinten anstehen“, so Dr. Trappe. Hier können

Patienten dann grundsätzlich essen was ihnen schmeckt. Meist ist das ja eher kalorienreiche Nahrung. Ein Grund für den Gewichtsverlust ist laut der Ernährungsexpertin oft Appetitlosigkeit bei den Patienten.

«Ausgewogenheit ist nicht alles!»



UNSERE EXPERTIN:

Dr. Andrea Trappe
Ökotrophologin
Isernhagen bei Hannover

«Die Patienten sollen durch gesunde Ernährung stark bleiben, um die Krankheit zu besiegen»

Hier helfen mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt. Diese sollten mit möglichst vielen Kalorien angereichert sein. Trockenobst oder das Beimischen guter Öle, wie Olivenöl, erfüllten diesen Anspruch. Kommen Schluckbeschwerden hinzu, eignen sich beispielsweise Smoothies, Nuss-Mousse oder Suppen.

«Männer essen meist zu wenig Obst»



Ab jetzt gesund ernähren – aber bloß kein Stress dabei!

Viele Patienten kommen auch zu Dr. Trappe, weil sie nach der Diagnose das Ziel verfolgen, nun besonders gut zu leben – sich ausgewogen zu ernähren. „Einen solchen Ansatz kann man natürlich nur unterstützen. Allerdings warne ich davor, sich dabei zu sehr zu stressen“, berichtet Dr. Trappe und führt aus: „Viele versuchen, dann nur noch Bio-Produkte zu konsumieren und verzweifeln regelrecht, wenn das nicht immer gelingt“.

Wie sieht eine gesunde Ernährung aus? Dr. Trappe empfiehlt ihren Patienten, sich an dem Ernährungsdreieck des Vereins für Ernährung und Diätetik zu orientieren. Denn neben den üblichen Modellen berücksichtigt es auch die Bewegung und die Getränke.

Trinken nicht vergessen

Man sollte täglich mindestens 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Bei körperlicher Betätigung oder in besonderen Situationen, zum Beispiel bei hohen Tempe- »

Das Fazit von Dr. Trappe lautet:

„Man kann Krebspatienten ganz gute allgemeine Empfehlungen und Anregungen geben. Davon ausgehend sollten sie ihre Ernährung dann immer nach ihren Wünschen individuell optimieren und gegebenenfalls ändern.“