

**VITAMINE.** Während der Therapie, aber auch hinterher, haben viele Patienten oft Probleme mit ihrer Nahrungsaufnahme. Schuld daran sind etwa Nebenwirkungen von Medikamenten oder die Erkrankung selbst. Dabei sollten sich Betroffene gerade in dieser Phase ausgewogen ernähren, um genügend Kraft für die anstrengenden Behandlungen zu haben. Nahrungsergänzungsmittel (NEM) können hierbei helfen. Wann genau solche Zusatzpräparate Sinn machen und was bei der Einnahme zwingend zu beachten ist, erklärt die Diplom-Ökotrophologin Dr. Andrea Trappe aus Isernhagen bei Hannover.



Foto: iStock/Merinka



#### UNSERE EXPERTIN:

Dr. Andrea Trappe  
Diplom-Ökotrophologin  
Isernhagen bei Hannover

«Es gibt viele Ursachen bei Krebspatienten, warum die Nahrungsaufnahme nicht klappt!»

Im Verlauf einer Krebserkrankung kann es bei Betroffenen zu einer Unterversorgung mit Vitaminen und Nährstoffen kommen. Die Ursachen hierfür sind meist vielfältig: Zum einen erschweren Nebenwirkungen einer Therapie oft die Nahrungsaufnahme.

#### Vorsicht vor Unterversorgungen!

„Hierzu zählen beispielsweise Übelkeit oder Erbrechen. Solche Beschwerden können rasch zu einer Unterversorgung mit Nährstoffen führen. Oder Entzündungen der Mundschleimhäute verursachen Kau- und Schluckbeschwerden, sodass Betroffene einfach weniger essen“, weiß Dr. Trappe zu berichten. Ebenso meiden sie oft Obst, da seine Fruchtsäuren ein Brennen an den entzündeten Stellen verursachen kann. Viele Patienten hatten leider auch vor der Erkrankung nicht ausreichend Obst und Gemüse auf ihrem Speisezettel.

Patienten, deren Magen-Darm-Trakt durch einen Tumor betroffen ist, haben häufig Verdauungsprobleme – auch hier leidet die Nährstoffaufnahme. Sie resorbieren viele wichtige Nahrungsbestandteile nicht ausreichend. Besonders häufig wird eine Unterversorgung bei Leukämien beobachtet, v.a. nach einer Stammzelltransplantation.

#### Nahrungsergänzungsmittel können helfen

„Nahrungsergänzung ist nicht mit Nahrungersatz zu verwechseln – es ergänzt die aufgenommene Nahrung“, unterstreicht Dr. Trappe. „Nahrungsergänzungsmittel sollen daher ausschließlich der vorübergehenden Versorgung mit notwendigen Nährstoffen dienen, wenn diese zum Beispiel durch eine eingeschränkte Ernährung nicht in ausreichender Menge zugeführt werden können.“

Nahrungsergänzungsmittel werden üblicherweise in lebensmitteluntypischer Form angeboten, etwa als Tabletten, Kapseln, Granulat, Pulver, Drinks und Tropfen. „Einige Konsumenten glauben, es handele sich dabei um Arzneimittel. Dies ist nicht der Fall“, erklärt Dr. Trappe. Nahrungsergänzungsmittel gibt es als Einzelpräparat, ein Beispiel dafür sind Vitamin-D-Kapseln. Oder als Kombipräparate, die zum Beispiel mehrere Vitamine oder Mineralstoffe enthalten. »

«Ergänzung – nicht Ersatz von Nahrung»