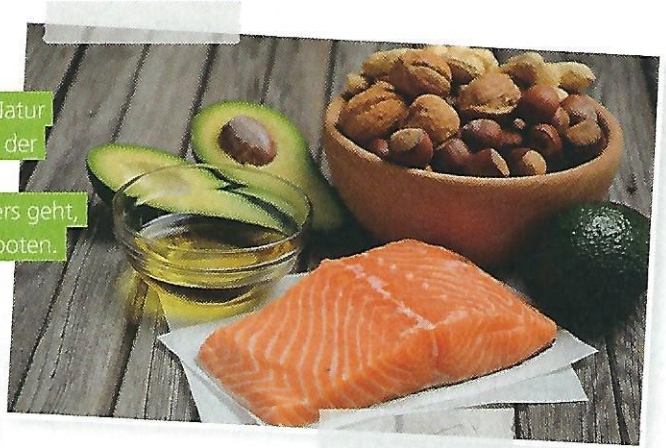




Fotos: istock/Creativeye99, istock/JulijaDmitrijeva

Die Regel lautet:  
Was immer aus der Natur  
kommt, ist besser als der  
synthetische Ersatz.  
Nur wo es nicht anders geht,  
ist die Ergänzung geboten.



### Ein Fachmann sollte begleiten

„Eine ausgewogene Ernährung macht Nahrungsergänzungsmittel normalerweise überflüssig. Bei Krebspatienten stellt sich aber manchmal die Frage: Was können sie überhaupt noch essen?“, so Dr. Trappe. Deshalb sollte eine genaue Nahrungsmittel-Anamnese klären, was der Patient noch verträgt und was nicht. Erst daraufhin könnten Nahrungsergänzungsmittel gezielt eingesetzt werden.

„Das Ganze sollte immer ein Fachmann begleiten. Denn es müssen nicht nur Unterversorgungen ausgeglichen, sondern auch Überdosierungen vermieden werden sowie die Interaktion mit anderen Medikamenten“, gibt die Ernährungsexpertin zu bedenken.

Krebspatienten sollten also so gut es geht auf eine ausgewogene Ernährung achten. Dazu zählen vor allem Obst und Gemüse sowie Milchprodukte, Eier, Fleisch und Fisch. Je nach Art der Erkrankung kann es aber auch sinnvoll sein, frühzeitig die Vitamin- und Nährstoffspeicher des

Körpers aufzufüllen. Patienten bereiten so ihren Organismus und ihr Immunsystem auf eine anstrengende Therapie vor. „Die Faustformel lautet: Je fitter man ist, desto besser steckt man eine anstrengende Therapie weg. Eine ausgewogene Ernährung bildet dafür die Grundlage“, sagt Dr. Trappe.

### Auf die richtige Dosierung achten!

Stellt der Ernährungsexperte eine Unterversorgung fest, kann er gezielt gegensteuern. Dabei fällt es Patienten oft leichter, statt fünf Orangen oder Kiwis eine entsprechende Vitamin-C-Tablette einzunehmen. Dr. Trappe warnt dabei ausdrücklich vor einer übertriebenen Eigeninitiative: „Gerade bei Einzelpräparaten muss auf eine Überdosierung

geachtet werden, denn diese sind oft hoch dosiert.“ Ein erfahrener Arzt sollte daher einen Mangel konkret feststellen, bevor ein passendes Präparat verschrieben wird. Geeignet sind meist Produkte aus der Apotheke.

Nahrungsergänzungsmittel lassen sich somit therapiebegleitend einsetzen – und zwar so, dass sie Nebenwirkungen möglicherweise lindern können. Gelingt das, kann eine Therapie reibungsloser vollzogen werden. „Der Patient bleibt kräftiger und wird nicht zusätzlich durch eine Unterversorgung geschwächt. Gleichzeitig muss der Onkologe die Therapie nicht umstellen“, erklärt Dr. Trappe. Nahrungsergänzungsmittel können auch nach der Therapie unterstützen. Also in den Übergangsphasen, wenn es darum geht, wieder stark und ausdauernd zu werden. „Darüber hinaus gilt, je älter die Patienten sind, desto intensiver muss auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden.“

### Viel hilft manchmal wenig

Um nach der Therapie wieder körperlich stark zu werden, kommen oftmals Eiweißpräparate ins Spiel. Auch hierzu hat Dr. Trappe eine schlüssige Meinung: „Beim Muskelaufbau macht eine eiweißhaltige Ernährung – ob über konventionelle Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel – nur Sinn, wenn man dazu auch ein Muskulatur-Training betreibt. Andernfalls wird das überschüssige Eiweiß nur zu Fett umgewandelt und es könnte langfristig zu anderen gesundheitlichen Problemen führen.“ Normalerweise sollte eine ausreichende Eiweißversorgung ohne Zusatzpräparate gelingen. Ob über Fleisch, Käse oder in flüssiger Form über Milch. „Da sollte für jeden Patienten etwas dabei sein. Eiweißtabletten oder Shakes sind in der Regel nicht notwendig.“

Abgeklärt werden müssen immer Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten – gerade während einer Therapie. Monopräparate, die zum Beispiel nur aus einem Vitamin bestehen, sollten während einer Chemo- oder Strahlentherapie ausschließlich nach ärztlicher Rücksprache eingesetzt werden. Dies gilt insbesondere für Produkte, die hoch dosiert sind und ein Vielfaches der Konzentration enthalten, die sich über normale Ernährung im Körper anreichert. Antioxidanzien wie Vitamin C, E oder Beta-Carotin behindern zum Beispiel die Wirkungen einer Chemo- oder Strahlentherapie ganz erheblich. ■

«Das Zauberwort:  
Ausgewogen  
ernähren!»