

# Ernährung bei ungewolltem Gewichtsverlust

## Information

Es gibt **verschiedene Gründe** für den ungewollten Gewichtsverlust bei einer aufgetretenen

Tumorerkrankung:

- Der Tumor beeinflusst den Stoffwechsel, das heißt, dass die Nahrung entweder nicht weiterverarbeitet wird oder die Nährstoffe vom Körper nicht aufgenommen werden können.
- Die unerwünschten Nebenwirkungen der Therapie beeinträchtigen die Nahrungs- und Nährstoffaufnahme.
- Der Appetit ist durch die Diagnose Krebs verloren gegangen.
- Schmerzen oder andere Symptome verhindern die Nahrungsaufnahme.

### Allgemeine Ernährungsempfehlungen:

- Essen Sie ausreichend – Sie können den Tumor nicht „aushungern“.
- Wenn der Tumor Ihren Stoffwechsel beeinflusst, nehmen Sie lieber zu viel als zu wenig Energie auf, um nicht noch mehr an Gewicht zu verlieren.
- Da Sie häufig keine großen Mengen an Nahrung zu sich nehmen können, reichern Sie das Essen mit Fett an (z.B. Pflanzenöle, Butter, Sahne, Margarine, Schmalz, Speck), denn Fett liefert die meiste Energie.
- Erhöhen Sie die Eiweißzufuhr durch Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Hülsenfrüchte, Nüsse oder Getreide. Sie können Milch mit Eiweißpulver anreichern und trinken.
- Für zwischendurch können Sie sich Trinknahrungen sogenannte „Astronautenkost“ geben (Klinik) oder verschreiben lassen.

- Halten Sie sich kleine Zwischenmahlzeiten bereit, z.B. Müsliriegel, Kekse und Schokolade.
- Trinken Sie kalorienreiche Getränke (Säfte, Kakao, Limonade).
- Verteilen Sie Ihr Essen auf fünf bis sechs kleine Mahlzeiten.
- Essen Sie worauf Sie Lust haben (Wunschgerichte).
- Essen Sie in Gesellschaft und bereiten Sie Ihr Essen appetitlich zu.
- Schaffen Sie sich während des Essens eine angenehme Atmosphäre.
- Wiegen Sie sich einmal wöchentlich (wenn Sie mehr als 5% Ihres Ausgangsgewichtes verloren haben, informieren Sie Ihren Arzt darüber, bei Kindern ist ein frühzeitiges Einschreiten erforderlich).
- Achten Sie darauf, dass Sie während der Therapie nicht alle Lebensmittel essen dürfen. Fragen Sie am besten die Pflegenden, Ihren behandelnden Arzt und/oder die Ernährungsberatung.

### Allgemeine Empfehlungen zum Einsatz von hochkalorischer Trinknahrung:

- Voraussetzung für den Einsatz von Trinknahrung ist ein funktionstüchtiger Magen-Darmtrakt.
- Im Vordergrund steht die normale orale Nahrungszufuhr, dann erst die Trinknahrung.
- Es wird bei der Trinknahrung in der Nährstoffdichte (Kalorien, Eiweiße, Ballaststoffdichte), im Geschmack (süß bis neutral), in der Konsistenz (milch- oder saftähnlich) sowie dem Inhalt (laktosearm, gluten- und purinfrei, cholesterinarm) unterschieden.

- Bei hohem Energiegehalt und ballaststoffreicher Trinknahrung kann es zu vorübergehenden Beschwerden im Magen-Darmtrakt kommen, wie z.B. Übelkeit, Völlegefühl, Durchfall oder Blähungen. Bei einer Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) ist der Blutzuckerspiegel zu beachten.
- Anwendung von Trinknahrung:
  - Trinknahrung vor Gebrauch gut durchschütteln und schluckweise aus Gläsern oder Trinkbechern trinken.
  - Wegen des hohen Sättigungsgefühls Trinknahrung nach oder zwischen den Mahlzeiten trinken. Sie ist besonders als Spätmahlzeit zu empfehlen.
  - Es ist möglich milch-/saftähnliche Trinknahrung entweder in Milchprodukte oder in Wasser unterzumischen.
  - Trinknahrung kann bei Schluckstörungen angedickt werden.
  - nahrungsergänzende Ernährung: 1-3 Flaschen pro Tag
  - Angebrochene Trinknahrung innerhalb von 8-12 Stunden verbrauchen (gekühlt 24 Stunden).