

Service & Tipps: „Ernährung bei Krebs“

Annika de Buhr, Moderatorin:

Auf die Ernährung achten, das sollte sowieso jeder, aber Krebs-Patienten eben besonders. Während oder nach der Therapie stellt sich die Frage: Was darf ich essen, was sollte ich essen und was auf keinen Fall? Wir haben Tipps für Sie, welche Ernährung das Wohlbefinden fördert und den Heilungsprozess.

Sprecher:

Einkauf für einen besonderen Kochkurs: Auf dem Münchner Viktualienmarkt hält Elisabeth Fischer vor allem Ausschau nach frischem Obst und Gemüse.

Elisabeth Fischer, Kochbuchautorin:

Da nehme ich ein halbes Kilo bitte.

Sprecher:

Ein spezielles Menü für Krebs-Patienten: Dies wird die Kochbuchautorin Elisabeth Fischer gleich zubereiten.

Elizabeth Fischer, Kochbuchautorin:

Ich habe Karotten eingekauft. Ich habe Frühlingszwiebeln eingekauft, natürlich Knoblauch, sehr, sehr viele Kräuter, Broccoli, Aprikosen, Zwiebeln, Kartoffeln. Ich habe alles eingekauft für ein sehr schönes, gutes, gesundes Menü.

Sprecher:

Während und nach einer Krebserkrankung sollte man sich folgendermaßen ernähren: ausreichend Vitamine zu sich nehmen, sekundäre Pflanzenstoffe - diese stecken vor allem in Obst und Gemüse in den Ampelfarben rot, gelb und grün - sowie ungesättigte Fettsäuren in Raps- oder Olivenöl. Viele Milchprodukte sind gut ebenso Ballaststoffe, wie in Getreide-Kartoffel- und Vollkornprodukten. Fleisch dagegen sollte man nur wenig essen und auf jegliche Nahrungsergänzungsmittel verzichten.

Elizabeth Fischer, Kochbuchautorin:

Ja, wir kochen jetzt eine Karottencremesuppe. Zuallererst ist diese Suppe ganz schnell und einfach zubereitet.

Sprecher:

In diesem Kochseminar soll aus den Zutaten ein leckeres Drei-Gänge-Menü entstehen, speziell ausgerichtet auf die Bedürfnisse krebserkrankter Menschen. Drei Patienten helfen mit. Die erste Überraschung: Entgegen sonstiger Diätpläne dürfen hier die Kalorien gerne in den Kochtopf.

Elizabeth Fischer, Kochbuchautorin:

Während der Therapie sollte man üppig essen, denn es ist erstrebenswert, dass man während der Therapie nicht abnimmt, sein Gewicht hält. Und es kann auch sein, dass manche Patienten nicht so viel Appetit haben. Und dann ist es wichtig, dass man auch mit kleinen Portionen üppig, also reichlich Kalorien zu sich nimmt.

Sprecher:

Ernährung bei Krebs: Professorin Irene Kührer hat dazu bereits ein Buch veröffentlicht. Sie entwickelt eigene Ernährungstherapien.

Prof. Dr. Irene Kührer, Onkologin:

Aus der Sicht der Patienten steht die Ernährung ganz oben, weil er sieht, er kann weniger essen, er wird weniger. Und die Urangst zu verhungern und nicht mehr da zu sein, ist in jedem von uns. Von der anderen Seite, vom Behandler aus, ist die Ernährung ganz, ganz wichtig dafür, dass ich die Therapie-Intervalle einhalten kann, dass der Patient fit genug bleibt, sozusagen die ganze Therapie in der Zeiteinheit durchzuschreiten. Ich kann mit der Ernährung den Krebsverlauf nicht beeinflussen. Das heißt, ich kann nicht sagen, mit einer besonderen Diät kann ich eine Heilung erreichen. Ich kann aber die Verträglichkeit der notwendigen Therapieschritte verbessern.

Sprecher:

Die Verträglichkeit der Therapie, damit kämpft auch Dr. Helga Schimscha. Die Darmkrebs-Patientin erhält eine Kombination aus Antikörper- und Chemotherapie und leidet unter Durchfall, Ekel und Appetitlosigkeit.

Dr. Helga Schimscha, Darmkrebs-Patientin:

Also in der Früh entscheide ich, was ich essen möchte, worauf ich Gusto habe. Dann mittags beginne ich zu kochen. Und je nachdem, das ist ganz unterschiedlich. Je nachdem schmeckt mir das, dann esse ich das mit größtem Appetit. Auch wenn ich zwei Stunden koche oder nicht. Da stellt sich irgendwas im Körper um und ich hab überhaupt keinen Appetit mehr und kann nichts mehr essen und mir ekelt dann davor.

Sprecher:

Insgesamt elf Kilo hat die 59-Jährige seit ihrer Diagnose verloren. Hier im Kochkurs lernt sie mit ihren Therapiebeschwerden umzugehen.

Einige Tipps gegen die Appetitlosigkeit:

- Vermeiden Sie Essensgerüche und lüften Sie gut.
- Halten Sie stets kleine griffbereite Portionen bereit sowie genügend Vorräte, gerne auch Tiefkühlware.
- Würzen Sie mit frischen Kräutern, Orange oder Ingwer.
- Beziehen Sie auch Ihre Angehörigen mit ein. Esskultur ist wichtig.
- Sehr saure, süße oder bittere Speisen sollten Sie meiden.

Prof. Dr. Irene Kührer, Onkologin:

Ernährungsempfehlungen in der Onkologie oder bei Chemotherapie-Patienten bestehen aus vielen kleinen Tricks. Das zum Beispiel ist ein Eiswürfel, ein Gemisch von einem Tee aus Majoran, Salbei, Rosmarin, Thymian, dazu ein bisschen Nelkenöl und Zimt. Das ist

entzündungslindernd und das geben wir Patienten, die eine Entzündung im Mundschleimhautbereich haben, auf die Folge einer aggressiven Chemotherapie. Und diese Kälte wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und danach können die Patienten normal essen. Ein kleiner Trick, hilft die Selbstständigkeit zu bewahren und ermutigt die Patienten zu essen.

Sprecher:

Professor Kühner kommt wie Elisabeth Fischer aus Wien. Gemeinsam halten die beiden dort Kochkurse für die richtige Ernährung bei Krebs. Keine Garantie für ein krebsfreies Leben, doch kann das Risiko einer Erkrankung oder eines Rückfalls verringert werden.

Das heutige Menü im Überblick:

Als Vorspeise Karotteningwersuppe, dann Ofenkartoffeln mit Broccoli, zwischendurch einen Erdbeerbuttermilchdrink und zum Dessert frischer Obstsalat mit Mandelmus.

Nach zwei Stunden gemeinsamen Kochens ist der Hunger groß und die Neugier auch. Wird das selbst zubereitete Mahl den Kursteilnehmern schmecken?

Martina Friedl, Weichteilsarkom-Patientin:

Sehr gut, frisch und einfach mal was anderes was man vielleicht so daheim gar nicht machen würde.

Sprecher:

Welche Ernährung die richtige ist, hängt immer auch von der Krebsart ab. Doch gibt es viele Tipps und Tricks, um gut durch die Therapie zu kommen und sich auch darüber hinaus gesund zu ernähren.