

## Ernährungsberatung bei Krebserkrankungen

Bei Ernährungsproblemen im Zusammenhang mit der Tumorerkrankung bieten wir Ihnen zusätzlich die Möglichkeit für einen Termin zur individuellen Ernährungsberatung an. Bei Interesse können Sie sich gerne an Ihren behandelnden Arzt oder an das medizinische Fachpersonal wenden.

### Universitätsklinikum Ulm

CCCU - Comprehensive Cancer Center Ulm

Ernährungsberatung Frau Mumm

(Diätassistentin / B. Sc. in Diätetik)

Tel: 0731 / 500 56024

E-Mail: [anneke.mumm@uniklinik-ulm.de](mailto:anneke.mumm@uniklinik-ulm.de)

Albert-Einstein-Allee 23

89081 Ulm

Comprehensive Cancer Center  
Tumorzentrum Alb-Allgäu-Bodensee



Ausgezeichnet und gefördert als Onkologisches  
Spitzenzentrum durch die Deutsche Krebshilfe  
Spendenkonto Deutsche Krebshilfe

Kreissparkasse Köln

IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91

SWIFT/BIC: COKSDE 33XXX

gefördert durch  Deutsche Krebshilfe  
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

 DKG  
KREBSGESELLSCHAFT | Zertifiziertes  
Onkologisches Zentrum



## Tipps bei Appetitlosigkeit und frühem Sättigungsgefühl

Comprehensive Cancer Center  
Tumorzentrum Alb-Allgäu-Bodensee



## Appetitlosigkeit und frühes Sättigungsgefühl

Appetitlosigkeit kann durch vom **Tumor** selbst produzierte Botenstoffe sowie durch **Medikamente** und **Nebenwirkungen der Therapie** hervorgerufen werden.

Außerdem wirken sich **psychische Belastungen** (z.B. Angst) negativ auf den Appetit aus.

Es ist schwierig, etwas zu essen, wenn man keinen Appetit verspürt. Deshalb erhalten Sie hier einige Möglichkeiten zum Essen und Trinken bei Appetitlosigkeit und zur **Appetitanregung**.

### Unsere Tipps:

- ◇ Essen Sie **häufiger kleine Mahlzeiten**, Snacks, Appetithappen und Fingerfood (alle 2-3 Stunden, evtl. auch nachts)
- ◇ Stellen Sie sich eine **Eieruhr** oder einen **Wecker** (alle 2-3 Stunden), wenn Sie aus mangelndem Appetit das Essen und Trinken vergessen
- ◇ Verwenden Sie **fettreiche Lebensmittel** und **reichern Sie Speisen** mit Margarine/Butter, Öl, Sahne usw. **an**, um in kleinen Portionen mehr Kalorien zu „verpacken“ (siehe Informationsbroschüre) z.B. Milch 3,5% Fett, Sahnejoghurt, fettreiche Zubereitung
- ◇ Machen Sie den Teller nicht voll, sondern nehmen Sie **kleine Portionen**
- ◇ Verteilen Sie Snacks in der Wohnung, sodass Sie **griffbereit** sind (z.B. Nüsse, Cracker) beispielsweise auch am Bett
- ◇ Beziehen Sie **Liebblingsgerichte** ein
- ◇ Essen und trinken Sie das, **worauf Sie Lust** haben und was Ihnen bekommt
- ◇ Essen Sie in **Gemeinschaft**, statt alleine zu essen
- ◇ **Lenken** Sie sich vom Essen **ab** (z.B. durch Lesen oder Fernsehen beim Essen)
- ◇ **Halten** Sie fertige Gerichte **bereit** (z.B. Tiefgefrorenes), um bei plötzlichem Appetitaufkommen sofort etwas parat zu haben
- ◇ Gestalten Sie Ihre **Essumgebung** ansprechend (z.B. Servietten, Blumen, Kerzen als Tischdekoration, Musik)
- ◇ Richten Sie die Speisen **appetitlich** und **ansprechend** an
- ◇ Vermeiden Sie starke Essengerüche durch **gutes Lüften**, eine schonende Zubereitungsform oder lassen Sie sich das **Essen von Anderen zubereiten**
- ◇ **Trinken** Sie vor oder während des Essens keine großen Mengen Wasser oder Tee, um eine vorzeitige Sättigung zu vermeiden

- ◇ Wählen Sie Mahlzeiten **nach Ihrem Geschmack** aus, auch wenn dies von den üblichen Gewohnheiten abweicht (z.B. statt Brot ein Müsli oder einen Milchshake zum Frühstück)
- ◇ Häufig werden **kalte oder lauwarmer** besser akzeptiert als warme, da sie weniger stark riechen
- ◇ Häufig werden **breiige oder flüssige Speisen** besser akzeptiert als feste, da sie besser „Rutschen“ und weniger stark sättigen (z.B. Fruchtojoghurt, Milchshakes, Quarkspeisen)
- ◇ Machen Sie sich die **Zubereitung** einfach, indem Sie tiefgefrorene Lebensmittel verwenden oder sich von Angehörigen bekothen lassen
- ◇ **Bewegen** Sie sich vor dem Essen und gehen Sie an die **frische Luft** (z.B. ein Spaziergang vor dem Essen), um den Appetit anzuregen
- ◇ Trinken Sie folgende **appetitanregende Getränke** 30 Min. vor einer Mahlzeit zur Appetitanregung:
  - » **Bitterstoffhaltige Tees** (z.B. Salbei, Bitterklee, Wermut, Schafgarbe)
  - » **Ingwertee**
  - » **Gewürztee/Chaitee**
  - » **Fruchtsäfte mit hohem Säuregehalt** (z.B. Johannisbeernektar, Orangen-, Ananassaft)
  - » 1 kleines Glas **Sekt, Bier oder Wein** (nach Rücksprache mit dem Arzt!)
  - » **Weitere bitterstoffhaltige Getränke** (z.B. Tonic Water und Bitter Lemon)
  - » **Fleisch- und Gemüsebrühen**
- ◇ Versuchen Sie folgende **appetitanregende Kräuter, Gewürze und Gemüse** zu verwenden:
  - » Kräuter/Gewürze: Anis, Basilikum, Dill, Estragon, Fenchel, Kurkuma, Lorbeer, Nelken, Rosmarin, Schnittlauch, Wacholder, Zimt
  - » Scharfe Kräuter/Gewürze/Gemüse: Chili, Curry, Ingwer, Knoblauch, Pfeffer, Senf, Zwiebeln
  - » Bittere Kräuter/Gewürze: Chicorée, Endivie, Kresse, Radicchio, Rauke

Hinweis: „Wechselwirkungen sind mit Ihrer Medikation nicht ausgeschlossen, daher nur nach ärztlicher Rücksprache verzehren.“