

## 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



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



## Tipps bei Übelkeit und Erbrechen



## Übelkeit und Erbrechen

Übelkeit vor, beim oder nach dem Essen hängt oft mit der **Therapie** zusammen und ist meist nur vorübergehend. Testen Sie aus, welche Speisen Sie vertragen, ohne dass Übelkeit und Erbrechen auftreten.

### Unsere Tipps:

- ◇ Verzehren Sie leichte Kost **in vielen kleinen Mahlzeiten**
- ◇ **Geeignete Speisen sind:**
  - » Brühe mit Reis- oder Nudleinlage, Gemüse/-cremesuppen (z.B. Kartoffel-, Brokkoli-, Spargelsuppe mit Sahne verfeinert)
  - » Gekochtes oder gedünstetes, mageres Rind-, Kalb- oder Hühnerfleisch als Ragout oder Geschnetzeltes
  - » Nudeln, Reis, Risotto, Kartoffelbrei, Salz-/Pellkartoffeln
  - » Gemüse (kurz blanchiert/gedünstet): z. B. Spinat, Zucchini, Karotten
  - » Milchbreie, Kompott, Pudding, Apfelmus, Eis, Bananen
  - » Haferflocken mit Wasser und Salz oder Brühe sowie Kräutern
  - » Haferflocken mit Milch, Sahne und Zucker/Honig und evtl. Obst
- ◇ Bevorzugen Sie **kalte oder lauwarmer** sowie **leicht gewürzte Speisen**, da diese weniger stark riechen
- ◇ Wählen Sie eine **geruchsarme Zubereitung** wie z. B. Dämpfen, da Essensgerüche das Gefühl von Übelkeit verstärken können
- ◇ **Trockene, stärkehaltige Nahrungsmittel** verhindern Erbrechen (z. B. Cracker, Salzstangen, Zwieback, Kekse und Toast)
- ◇ Meiden Sie bei Übelkeit besonders **süße, fetthaltige, stark gewürzte und gebratene, blähende** sowie **stark riechende Speisen**
- ◇ Verzichten Sie während einer Phase von Übelkeit auf Ihre **Lieblingsspeisen**, dass es nicht zu Abneigungen gegenüber diesen kommt

- ◇ Essen Sie, wenn die **Chemotherapie** zu Übelkeit führt, nicht kurz vorher oder nachher (mind. 1-2 Std. Abstand halten)
- ◇ **Essen Sie langsam** und kauen Sie sorgfältig
- ◇ **Trinken** sie ausreichend, um eine Austrocknung zu vermeiden
- ◇ Trinken Sie **langsam** und nur **in kleinen Schlucken** über den Tag verteilt (evtl. mit Strohalm)
- ◇ Greifen Sie auf **kalte Getränke** zurück (z. B. kalte Saftschorlen, Mineralwasser, Kräuter- und Früchte-tees)
- ◇ **Ingwer** kann gegen Übelkeit helfen (z. B. Ingwertee, kandierter Ingwer, Ingwer als Gewürz in Speisen)
- ◇ Auch **bittere Gemüsearten** können gegen Übelkeit helfen (z. B. Chicorée, Endivie, Rauke, Radicchio, Löwenzahn)
- ◇ Weitere wirksame **Gewürze** bei Übelkeit sind:
  - » Kardamom
  - » Koriander
  - » Kreuzkümmel
  - » Zimt
  - » Vanille
  - » Anis
  - » Kümmel
  - » Fenchel
- ◇ Lutschen Sie **Pfefferminzbonbons** oder trinken Sie **Pfefferminztee**, da dieser beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt wirkt
- ◇ **Ruhen** Sie sich nach dem Essen **aus** und legen Sie sich mit hoch gelagertem Körper hin
- ◇ Tragen Sie **lockere Kleidung**, die Sie am Bauch nicht einengt