

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

Albert-Einstein-Allee 23

89081 Ulm

Comprehensive Cancer Center  Ulm
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 Verstopfung

(bei Verengungen im Verdauungstrakt)

Comprehensive Cancer Center  Ulm
Tumorzentrum Alb-Allgäu-Bodensee

Verstopfung

Unter Verstopfung versteht man weniger als 3 Stuhlgänge pro Woche, verbunden mit z. B. hartem Stuhlgang, vermindertem Stuhltrieb und Schmerzen.

Sie kann bei **Verengungen** im Verdauungstrakt auftreten.

Das Ziel ist ein **regelmäßiger weicher**, gut durch den verengten Darm gehender Nahrungsbrei und **Stuhlgang**.

Unsere Tipps:

- ◇ **Trinken** Sie mindestens 2 Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt
- ◇ Geeignete Getränke sind:
 - » Stilles Mineralwasser
 - » Fruchtsaftschorlen
 - » Gemüsesäfte
 - » Früchte- und Kräutertees
- ◇ Essen Sie häufig kleine Mahlzeiten in **Ruhe** und kauen Sie gut
- ◇ Nehmen Sie eine **leicht verträgliche Kost** zu sich
- ◇ Leicht verträgliche pflanzliche Lebensmittel sind:
 - » Getreideprodukte:
fein vermahlene Brot/Brötchen ohne Körner und Samen, blütenzarte Getreideflocken/Schmelzflocken, Nudeln
 - » Kartoffeln
 - » Gemüse (gekocht/fein gerieben):
z. B. Möhren, Fenchel, Sellerie, Zucchini, Spinat
 - » Obst:
z. B. Bananen, reife Äpfel, Birnen, Kiwi, Melone
- ◇ Entfernen Sie faserige Anteile (z. B. Schalen, Strunk), pürieren oder kauen Sie **faserige Speisen** sehr gut:
 - » Schalen und Kerne von Obst/Gemüse
 - » Haut von Zitrusfrüchten
 - » Ananas
 - » Trockenobst
 - » ganze Nüsse, Mandeln und Samen

- » zähes faseriges Fleisch
 - » Pilze, Sauerkraut, Rettich, Steckrübe, Bohnen, Kürbis, Spargel
 - ◇ Verzicht auf **grobe Getreideprodukte** wie Vollkornbrot und Müsli sowie Kleie und Leinsamen
 - ◇ Zusätzlich können Sie **Konzentrate aus löslichen Ballaststoffen** wie Guarkernmehl (z. B. Resource Optifibre®) aus der Apotheke einsetzen
- Steigern Sie die Menge langsam!
(1-3 ML pro Tag: Beginn mit 1 ML, Steigerung alle 3-5 Tage)
- ◇ Essen Sie **fettreich**, um den Stuhl weicher und gleitfähiger zu machen, z.B. durch Anreichern mit:
 - » Butter/Margarine
 - » Sahne
 - » Crème fraîche
 - » Öl
 - ◇ Verzehren Sie **Sauermilchprodukte** zur Anregung der Darmtätigkeit (z. B. Joghurt, Buttermilch, Dickmilch, Sauermilch, Kefir)
 - ◇ Bei starken Verengungen sind **breiige** oder **pürierte Speisen** gut geeignet, z.B.
 - » Milchmixgetränke, Pudding, Joghurt-/Quarkspeisen
 - » Obstpüree
 - » püriertes Gemüse, Haschee, Kartoffelbrei
 - ◇ **Informieren** Sie bei auftretender Verstopfung unbedingt Ihren **Arzt!**