

## 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 Durchfall



## Durchfall

Die Darmfunktion kann als Folge der **Chemo- bzw. Strahlentherapie** beeinträchtigt sein, sodass Durchfälle entstehen können. Es kann sich hierdurch vorübergehend eine Milchzuckerunverträglichkeit entwickeln, die mit Durchfällen und Blähungen einhergeht. Außerdem kann es nach Operationen im Magen-Darm-Trakt zu Durchfällen (sog. Fettstühle) kommen.

## Unsere Tipps:

- ◇ **Trinken** Sie schluckweise **2-3 Liter** über den Tag verteilt, um die verloren gegangene Flüssigkeit zu ersetzen

Geeignete Getränke sind:

- » Leitungswasser, stilles Mineralwasser
- » Kamillen-, Pfefferminz- oder Fencheltee
- » Gemüsebrühe

Mit stopfender Wirkung:

- » Schwarzer Tee  
(15 Min. ziehen lassen ⇨ stopfende Wirkung)
- » Heidelbeertee aus getrockneten Heidelbeeren, Heidelbeersaft  
(in der Apotheke oder im Reformhaus erhältlich)

- ◇ **Trinken** Sie eine **Glucose-Elektrolyt- Lösung** über den Tag verteilt, um den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt auszugleichen

- » Produkte aus der Apotheke  
z. B. Oral Pädon®, Elotrans®
- » Glukose-Elektrolytlösung selbst hergestellt:  
½ L stilles Wasser, 1 TL Salz, ½ L Orangensaft, ½ TL Natron,  
1 ½ - 2 EL Traubenzucker oder 3-4 EL Zucker

- ◇ Vermeiden Sie bei Durchfällen **rohes Obst/Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, sehr fette und gebratene Speisen**
- ◇ Bevorzugen Sie gedünstetes, **leicht verdauliches** Gemüse, Fleisch, Fisch oder Ei mit Reis, Nudeln oder Kartoffeln
- ◇ Greifen Sie zu Beginn auf **Hafer-/Reisschleimsuppen** (z. B. aus der Säuglingsabteilung), Bouillon mit Einlage oder Cremesuppen zurück
- ◇ Probieren Sie **stopfende Lebensmittel** wie Weißbrot, Semmeln, Zwieback, Nudeln oder Reis aus
- ◇ Essen Sie **geriebenen Apfel** oder **zerdrückte/pürierte Banane** über den Tag verteilt, um den Stuhl einzudicken
- ◇ Verzehren Sie **Karottensuppe** (püriert) mit reichlich Salz oder Brühe zubereitet
- ◇ Versuchen Sie die Einnahme von **Ballaststoffkonzentraten** wie Guarkernmehl (z. B. Resource Optifibre®) oder Flohsamen (z. B. Mucofalk®) aus der Apotheke, um den Stuhlgang zu regulieren
- ◇ Verzichten Sie auf eher **abführende Lebensmittel/Speisen** z. B. Kaffee, kohlen säurehaltige oder alkoholische Getränke
- ◇ Beispielsweise bei Bestrahlungen kann es zu Schleimhautschädigungen im Darmbereich kommen, sodass vorübergehend eine **Milchzuckerunverträglichkeit** auftritt
- ◇ Greifen Sie bei einer **Milchzuckerunverträglichkeit** auf laktosefreie Milch/-produkte oder auf Sojaprodukte zurück
- ◇ Falls Sie operiert worden sind (z. B. Magen, Bauchspeicheldrüse), sollte abgeklärt werden, ob es hierdurch zu **Fettverdauungsstörungen** kommt und Verdauungsenzyme eingenommen werden müssen
- ◇ **Informieren** Sie bei auftretendem Durchfall unbedingt Ihren **Arzt!**