

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 Geschmacksveränderungen

Comprehensive Cancer Center  Ulm
Tumorzentrum Alb-Allgäu-Bodensee

Geschmacksveränderungen

Die Ursache der häufig auftretenden Geschmacksveränderungen von Speisen und Abneigungen gegenüber bestimmten Lebensmitteln liegt vor allem in der Therapie. Auslöser sind sowohl **Bestrahlungen** als auch die **Chemotherapie**.

Folgende Geschmacksveränderungen können auftreten:

- ◇ süße Speisen schmecken **stärker süß**
- ◇ pikante Speisen schmecken **zu salzig, zu bitter, weniger intensiv, zu fad, geschmacklos** oder haben einen **Metallgeschmack/Geschmack nach Pappe**
- ◇ Abneigungen gegenüber eiweißreichen tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst und Fisch

Unsere Tipps:

- ◇ Verwenden Sie frische **leicht duftende Kräuter** wie Dill und Petersilie, evtl. Zwiebeln und Knoblauch
- ◇ Bereiten Sie **leicht süße Marinaden** aus Fruchtsäften, Wein und/oder Sojasauce zu, um den Geschmack zu verbessern (z.B. Einlegen von Fleisch)
- ◇ Ersetzen Sie rotes durch **weißes Fleisch** (z.B. Geflügel)
- ◇ Schmecken Sie Speisen mit **Zitronensaft** ab, er neutralisiert Gerüche und unangenehme Aromen
- ◇ **Saure** und **süße Sahne, Crème fraîche** oder **Naturjoghurt** „neutralisieren“ Geschmacksrichtungen, die Sie als zu stark empfinden
- ◇ Dünsten Sie **Tomaten** mit, da diese den Geruch/Geschmack dämpfen
- ◇ Essen Sie **Kompott/gedünstetes Obst** auch zu herzhaften Gerichten, Sie überdecken den für Sie unangenehmen Geruch/Geschmack
- ◇ **Dünsten** Sie Speisen, statt sie zu braten, da somit weniger Aromastoffe entstehen

- ◇ Servieren Sie die Speisen nicht zu heiß, da **lauwarme und kalte Gerichte** weniger stark riechen
- ◇ Schmecken Sie **milder und weniger süß** ab und stellen Sie Gewürze und Zucker zum Nachwürzen bzw. Nachsüßen bei Tisch bereit
- ◇ Kombinieren Sie bei Geschmacklosigkeit **unterschiedliche Konsistenzen** (flüssig, weich, körnig, fest)
- ◇ Verwenden Sie **Plastikbesteck**, wenn Sie einen metallischen/bitteren Nachgeschmack verspüren
- ◇ Spülen Sie vor dem Essen den Mund aus und **trinken Sie häufiger kleine Mengen**, um einen unangenehmen Geschmack zu reduzieren
- ◇ Greifen Sie zu **bitteren Getränken** (z.B. Tonicwater, Bitter Lemon), um einen unangenehmen Geschmack zu verhindern
- ◇ Lüften Sie beim Kochen gründlich, schließen Sie die Küchentür oder lassen Sie die Speisen von Anderen zubereiten
- ◇ Versuchen Sie bei Abneigungen gegen Fleisch und Wurst **Milch und Milchprodukte oder Eier** mit eiweißreichen pflanzlichen Lebensmitteln zu kombinieren
 - » Getreide mit Milch:
Käsespätzle, Milchreis, Müsli
 - » Getreide mit Hülsenfrüchten:
Linsen mit Spätzle
 - » Kartoffeln mit Ei:
Püree mit Rührei oder Spiegelei, Kartoffelkuchlein
 - » Kartoffeln mit Milchprodukten:
Pellkartoffeln mit Quark, Kartoffelgratin