

## 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  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

(als Nebenwirkung bestimmter  
Medikamente)

Comprehensive Cancer Center  
Tumorzentrum Alb-Allgäu-Bodensee



## Verstopfung

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

Sie kann als **Nebenwirkung** von bestimmten Medikamenten (z. B. Schmerzmittel, Medikamente gegen Übelkeit, Chemotherapie) auftreten.

Zudem kann die Ursache in wenig **Bewegung** und der „falschen“ **Ernährung** liegen.

### Unsere Tipps:

- ◇ Nehmen Sie eine **ballaststoffreiche Kost** zu sich
- ◇ Ballaststoffreiche Lebensmittel sind:
  - » Getreideprodukte:  
Vollkornbrot/-brötchen (ggf. fein vermahlen), Getreideflo-  
cken, Vollkornnudeln, Naturreis
  - » Kartoffeln und Hülsenfrüchte  
(z. B. Linsen, Erbsen, Bohnen)
  - » Gemüse, Salate
  - » Obst

Hinweis: Bei starker Appetitlosigkeit oder weiteren Nebenwirkungen durch die Erkrankung/Therapie, sind ballaststoffreiche Lebensmittel z. T. weniger gut geeignet!

- ◇ Falls Sie im Moment ballaststoffarm essen, beginnen Sie mit **kleinen Mengen** ballaststoffreicher Lebensmitteln und **steigern** Sie diese
- ◇ Trinken Sie **mindestens 2 Liter Flüssigkeit** über den Tag verteilt, damit die Ballaststoffe quellen können
- ◇ Geeignete Getränke sind:
  - » Mineralwasser
  - » Fruchtsaftschorlen
  - » Gemüsesäfte (v.a. Sauerkrautsaft)
  - » Früchte- und Kräutertees
  - » Kaffee (in kleinen Mengen)

- ◇ Zusätzlich können Sie **Ballaststoffkonzentrate** wie Flohsamen (z. B. Mucofalk®), Guarkernmehl (z. B. Resource Optifibre®), Weizen- oder Haferkleie aus der Apotheke, Reformhaus oder Drogerie einsetzen

**Steigern** Sie die Menge der Ballaststoffkonzentrate **langsam!**

- ◇ **Trinken** Sie bei der Einnahme von Ballaststoffkonzentraten mind. 200 ml pro EL
- ◇ Vermeiden Sie möglichst **stopfende Lebensmittel** (z. B. Schokolade, Kakao, schwarzer Tee)
- ◇ Verzehren Sie **Sauermilchprodukte** zur Anregung der Darmtätigkeit (z. B. Joghurt, Buttermilch, Dickmilch, Sauermilch, Kefir)
- ◇ Verwenden Sie zusätzlich **Milchzucker** in Wasser aufgelöst oder in Joghurt eingerührt, um den Stuhlgang anzuregen
- ◇ Trinken Sie ein Glas Wasser auf **nüchternen Magen**, auch Fruchtsäfte (z. B. Apfelsaft) haben eine abführende Wirkung
- ◇ Versuchen Sie sich viel zu **bewegen**, um so die Darmwand zu stimulieren
- ◇ Essen Sie in **Ruhe** und kauen Sie gut
- ◇ Trinken Sie bei begleitenden Darmkrämpfen und Blähungen zusätzlich **Anis-Fenchel-Kümmeltee**
- ◇ Suchen Sie zeitnah eine **Toilette** auf, wenn Sie Stuhldrang verspüren
- ◇ **Informieren** Sie bei auftretender Verstopfung unbedingt Ihren **Arzt!**