Städtisches Klinikum Karlsruhe

in Kooperation mit

blut.eV Integrative Onkologie

news 05 2019

Seite 2
Ernährungsberatung und -therapie

Seite 6
Patient Education Program (PEP)

Seite 4
17 Antworten
17 Fragen
Ingrid Müller
Dr. med. Kathrin Drognitz

Foto: fotoskop.de

Liebe Leserinnen und Leser,

*„**Schulmedizin kämpft und integrative Medizin unterstützt**", dieses Bild haben wir vor Augen, wenn wir im Städtischen Klinikum Karlsruhe Angebote wie Kunst- und Musiktherapie, komplementärmedizinische und pflegerische Beratung, Ernährungsberatung, Qigong und Onkowalking fördern. Immer mehr Forschungsergebnisse bestätigen die Wirksamkeit des integrativ-onkologischen Therapieansatzes. Der Patient verkraftet den Klinikaufenthalt besser und nimmt gleichzeitig wertvollen Rat für die Zeit danach mit nach Hause. Oft sind diese Leistungen nur für privatversicherte Patienten zugänglich. Damit alle Patienten von einem ganzheitlichen Heilkonzept profitieren können, füllen wir die Lücke zur Kassenfinanzierung mit Spenden auf. **Helfen Sie uns dabei mit einer Geldspende oder motivieren Sie andere dazu, uns finanziell zu unterstützen!***

Ich bedanke mich herzlich bei Ihnen und wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre des Newsletters

Ihre

Elke Jordan-Mattes, 1. Vorsitzende blut.eV

editorial

Foto: deposit

Foto: istock/ yano66

Ernährungsberatung und -therapie am Städtischen Klinikum Karlsruhe

„Der Anfang ist gemacht!", sagen stolz die Ernährungsmedizinerin und Onkologin Dr. Kathrin Drognitz und die Ernährungswissenschaftlerin Ingrid Müller.

Im Januar 2017 haben sie damit begonnen, ein interdisziplinäres Ernährungsteam am Städtischen Klinikum Karlsruhe aufzubauen. Weitere Mitglieder und enge Kooperationspartner des Ernährungsteams sind die **Apothekerin Gertrud Decker, die onkologischen Fachpflegerinnen Carina Herzog und Anja Bibus aus der Medizinischen Klinik 3, die Kodierfachkraft Claudia Burger und die Diätküchenleiterin Gudrun Brenk.**
Ihr größtes Ziel ist es, das Thema Mangelernährung vermehrt in das Bewusstsein der Patienten, ihrer Angehörigen und aller behandelnden Berufsgruppen zu rücken und im Laufe der Zeit die krankheitsbedingte Mangelernährung im gesamten Klinikum rechtzeitig zu erkennen und erfolgreich zu behandeln.

Das sah auch der Auditor Prof. Naumann im November 2018 bei der erneuten Zertifizierung des Tumorzentrums Karlsruhe – Clinical Cancer Center sehr positiv: Er würdigte die in den letzten beiden Jahren gemachten Fortschritte und ermutigte, trotz des nur kleinen zur Verfügung stehenden Zeitkontingents am Ball zu bleiben und dieses Thema weiter intensiv zu verfolgen.
„Wir können unseren stationären Patienten im Städtischen Klinikum Karlsruhe dank unserer Qualifikationen, langjähriger klinischer Expertise und kontinuierlicher Weiterbildungen das komplette Spektrum von Ernährungsberatung bis hin zu enteraler und parenteraler Ernährung (künstlicher Ernährung über Ernährungssonden und Infusionen) anbieten", freuen sich die Ernährungswissenschaftlerin Ingrid Müller und die Ernährungsmedizinerin Dr. Kathrin Drognitz. Ein wichtiger Schritt war im Hinblick auf die künstliche Ernährung auch die Produktoptimierung in enger Zusammenarbeit mit der Apotheke.
Zusätzlich zum stationären Angebot kann das Team seit Anfang dieses Jahres auch Ernährungsberatungen für nichtstationäre und externe Patienten anbieten.

Ambulante Ernährungsberatung:
Ernährungsmedizinische Sprechstunde
für Krebspatienten
Medizinische Klinik 3, Haus D
Anmeldung: Sekretariat Prof. Dr. M. Bentz
Tel. 0721-974-3001
E-Mail: onkologie@klinikum-karlsruhe.de

Mangelernährung in Kliniken

Viele Krebspatienten leiden bereits bei Diagnosestellung an unbeabsichtigtem Gewichtsverlust und krankheitsspezifischer Mangelernährung oder entwickeln diese unter der Antikrebstherapie.
„Wir haben in deutschen Kliniken eine Mangelernährungsquote von rund 30 Prozent. Das heißt, dass nahezu jeder dritte Patient, der aufgenommen wird, im Laufe seiner Erkrankung ungewollt Gewicht verliert", sagt Ingrid Müller, Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin. Vor allem bei onkologischen Patienten, aber auch bei Älteren, bei chronisch Kranken, wie Dialysepatienten oder Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, ist dies ein Problem.
Leistungsfähigkeit, Therapiefähigkeit und Lebensqualität nehmen ab, Komplikations- und Infektionsraten, aber auch die Kosten für das Krankenkassensystem steigen.

Ausgelöst durch mögliche Nebenwirkungen von Chemotherapie, Immuntherapie, Antikörpertherapie, Bestrahlung oder OP kann es zu einer geringeren Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme kommen. Ein Auftreten dieser Symptome wie z. B. Appetitlosigkeit,

Foto: deposit

Foto: ingimage

„Entscheidend für den Erfolg ist ein frühzeitiger Beginn der Ernährungsberatung und -therapie."

Geschmacksveränderungen, frühzeitige Sättigung, Übelkeit, Erbrechen, Durchfälle, Verstopfung, schmerzhafte Mundschleimhautentzündungen oder Schluckstörungen hindert die Betroffenen häufig an einer ausreichenden und bedarfsdeckenden Ernährung. Dies verschlechtert den Ernährungszustand und schmälert die Widerstandsressourcen des Patienten gegen die Krebserkrankung.

Eine qualifizierte, individuelle und produktneutrale Ernährungsberatung und -therapie ist daher eine wichtige Maßnahme, damit Krebspatienten optimal von der Antitumortherapie profitieren können. Ein guter Ernährungszustand hat viele wissenschaftlich nachgewiesene Vorteile für die Patienten:

- **bessere Therapiefähigkeit mit besserem Therapieansprechen und Prognose**
- **weniger Nebenwirkungen und Komplikationen durch die Antikrebstherapien**
- **kürzere Krankenhausaufenthalte, geringere Re-Hospitalisierungsraten**
- **bessere Lebensqualität**

Entscheidend für den Erfolg ist ein frühzeitiger Beginn der Ernährungsberatung und -therapie.

„Leider ist es immer noch in vielen Fällen so, dass die ersten Symptome und die vorhandenen Risiken für Mangelernährung vom Behandlungsteam und vom Patienten selbst übersehen oder als nicht so gravierend abgetan werden. Viele meiner Patienten freuen sich zunächst über einen leichten Gewichtsverlust", sagt Ingrid Müller. „Daher bekommen wir viele Patienten erst im Stadium der schwersten Mangelernährung vorgestellt, wenn bereits ein Gewichtsverlust von 20 bis 30 kg eingetreten ist. Diese schwere Mangelernährung und deren Symptome kann man dann häufig nur noch mit künstlicher Ernährung abmildern. Viel besser wäre es, die Patienten bereits bei der Erstdiagnose zu sehen, für das Risiko einer Mangelernährung zu sensibilisieren, zu motivieren, hier selbst aktiv zu werden, und mit gezielter energie- und eiweißreicher Ernährung sowie muskelstärkender Bewegung den Ernährungszustand zu erhalten und zu verbessern."

Wie läuft eine Ernährungsberatung ab?

Zu Beginn jeder Beratung erfolgt eine ausführliche Anamnese mit Erfassung der relevanten Diagnosen, Laborwerte, Symptome und Ernährungsprobleme, Gewichtsverlauf und aktueller Nahrungsaufnahme. Nach der Bewertung der (Mangel-)Ernährungssituation folgt die individuelle, fachlich fundierte, produktneutrale und praxisnahe Beratung und gegebenenfalls die Empfehlung zu ergänzenden therapeutischen Maßnahmen. Häufige Fragen, die bei der Beratung aufkommen, sind:

- **Wie bereite ich mich auf eine große Tumoroperation vor?**
- **Was tun bei Appetitlosigkeit, Übelkeit, Geschmacksveränderungen, Schleimhautentzündungen und Verdauungsproblemen?**
- **Welche Folgen hat eine ungewollte Gewichtsabnahme?**
- **Welche Möglichkeiten gibt es, um dies zu vermeiden oder aufzuhalten?**
- **Wie lässt sich eine energie- und eiweißreiche Ernährung individuell umsetzen?**
- **Was sind Trinknahrungen und wie können sie eingesetzt werden?**
- **Wann wird eine künstliche Ernährung (Sondennahrung und Infusionen) benötigt und wer unterstützt mich zuhause?**

Foto: ingimage

Auch die Themen Nahrungsergänzungsmittel und Krebsdiäten beschäftigen die Betroffenen häufig.

>> weiter auf Seite 8

17 Fragen 17 Antworten

Ingrid Müller

Dr. med. Kathrin Drognitz

Fotoserie: www.fotoskop.de

Ingrid Müller

Dipl.- Ernährungswissenschaftlerin/Zertifizierte Ernährungsberaterin VDOe

- Studium der Ernährungswissenschaften, an der Universität Hohenheim von 2004 bis 2009
- seit 2009 in der Ernährungsberatung und -therapie tätig
- seit 2011 mit den Schwerpunkten Mangelernährung in der Onkologie in der Klinik für Tumorbiologie in Freiburg
- parallel von 2014 bis 2015 als wissenschaftliche Mitarbeiterin des Deutschen Krebsforschungszentrums am Partner-standort an der Uniklinik Freiburg
- 2015 Wechsel ins Ernährungsteam des Klinikums Stuttgart mit den Arbeitsschwerpunkten Mangelernährung und künstliche Ernährung
- Seit 2017 parallel dazu Aufbau des Ernährungsteams im CCC am Städtischen Klinikum Karlsruhe

Dr. med. Kathrin Drognitz

Fachärztin für Innere Medizin und Hämatologie und Onkologie
Ernährungsmedizinerin DAEM/DGEM

- Studium der Humanmedizin an der Albrecht-Ludwigs-Universität Freiburg
- Weiterbildung zur Internistin mit Schwerpunkt Hämatologie und Onkologie an der Universitätsklinik Freiburg
- seit 2013 am Städtischen Klinikum Karlsruhe
- seit 2016 Aufbau des Ernährungsteams am CCC des Städtischen Klinikums Karlsruhe

17 Antworten 17 Fragen
17 Antworten 17 Fragen

Wo möchten Sie leben?

K. D.: Bei Freunden und Familie und dort, wo ich willkommen bin und mich zu Hause fühle

I. M.: In Kürze im mit eigenen Händen erbauten Holzhaus, naturnah und umgeben von Freunden und Familie

Was ist für Sie das vollkommene irdische Glück?

K. D.: Wenn ich morgens in die Augen meines 3-jährigen Sohnes blicke

I. M.: Gesundheit, kleine Glücksmomente genießen können

Was ist für Sie das größte Unglück?

K. D.: Krieg und Verlust eines geliebten Menschen

I. M.: Krebs

Welche Fehler entschuldigen Sie am ehesten?

K. D.: Unüberlegtes, vielleicht auch verletzendes Verhalten, für das sich mein Gegenüber im Nachhinein entschuldigt, I. M.: Viele

Welches sind Ihre persönlichen Stärken?

K. D.: Begeisterungsfähigkeit, Organisation, Zuverlässigkeit, Verbindlichkeit

I. M.: Analytische Denkweise, Direktheit und Realismus gepaart mit Empathie und Verständnis

Was schätzen Sie bei Freunden am meisten?

K. D.: Loyalität und Aufrichtigkeit

I. M.: Dass man sich, egal wie lange man sich nicht sieht, trotzdem nahe ist und bleibt

Ihr größter Fehler?

K. D.: Direktheit, I. M.: Perfektionismus und Ungeduld

Was verabscheuen Sie am meisten?

K. D.: Verrat, Doppelmoral, Ungerechtigkeit

I. M.: Boshaftigkeit, Unaufrichtigkeit und Intrigen jeglicher Art

Wie möchten Sie sterben?

K. D.: Gnädig und in Frieden. Am liebsten im Kreise der Familie, aber zumindest nicht alleine

I. M.: Schnell und schmerzlos

Was ist für Sie die wichtigste Erfindung der letzten hundert Jahre?

K. D.: Antibiotika und der Buchdruck (auch wenn diese Erfindung schon länger zurückliegt)

I. M.: Computer

Glauben Sie Gott ist eine Erfindung des Menschen?

K. D.: Nein, I. M.: Nein

Ihre Heldinnen und Helden?

K. D.: Meine Mutter und die indischen Ordensschwestern, bei denen ich eine Zeit lang leben durfte

I. M.: Habe ich keine

Ihre Lieblingsbeschäftigung?

K. D.: Kochen, Singen, Lesen, Opern- und Theaterbesuche

I. M.: Beachvolleyball spielen, gemütlich vor dem Kamin sitzen mit einem guten Buch und einer Tasse Tee, Grillen mit Freunden im Garten

Ihre Lieblingsfarbe?

K. D.: Die warmen Gold-/Rottöne des Herbstlaubes, I. M.: Blau- und Grüntöne

Welchen Sport betreiben Sie?

K. D.: Skifahren, Schwimmen, Segeln, I. M.: Beachvolleyball und Volleyball

Essen und trinken hält Leib und Seele zusammen, wie ist es bei Ihnen?

K. D.: Ja, das stimmt, vor allem in Gesellschaft. Darüber hinaus mein Entspannungsbad am Abend, Spiritualität und Musizieren

I. M.: Was soll ich dazu sagen … ich bin nicht ohne Grund Ernährungswissenschaftlerin geworden

Welche drei Dinge nehmen Sie mit auf eine einsame Insel?

K. D.: Meinen Mann, meinen Sohn und ein Segelboot

I. M.: Eine warme Decke, ein gutes Buch und Tiramisu

Foto: istock

Patient Education Program (PEP)

Im deutschen Sprachgebrauch finden sich Begriffe wie z. B. Naturheilverfahren, Komplementärmedizin, unkonventionelle Heilmethoden, alternative Heilmethoden, integrative Medizin, biologische Medizin, Alternativmedizin, Paramedizin und weitere Wortkreationen, die unter dem Überbegriff CAM subsummiert sind.

Die Abkürzung **CAM** stammt aus dem Englischen und bedeutet **„Complementary and Alternative Medicine“.** Der bisher verbreitete Sammelbegriff CAM wird derzeit immer häufiger ersetzt durch den passenderen Begriff der **„integrativen Medizin“.** Die integrative Medizin wird nicht als Konkurrenz oder Alternative zur Schulmedizin, sondern als Ergänzung zur naturwissenschaftlich-evidenzbasierten Medizin verstanden. Die Methoden, die im Rahmen integrativer Medizin empfohlen werden, sind heute bereits häufig wissenschaftlich überprüft. Mit Hilfe von **blut.eV** bieten wir seit einigen Jahren eine pflegerische Sprechstunde zur Linderung von Nebenwirkungen der Therapie und zur Verbesserung der Lebensqualität sowie eine ärztliche Sprechstunde an. Daneben haben wir am Städtischen Klinikum für interessierte Patientinnen und Patienten seit 2018 eine Seminarreihe etabliert, die sich mit verschiedenen Themen der Komplementärmedizin beschäftigt und beleuchten soll, was sinnvoll und was machbar ist. Dieses **Seminarprogramm** versteht sich als zusammenhängende **Serie von sieben Terminen,** an denen jeweils ausgewählte Themenkomplexe ausführlich behandelt werden. Die Referenten sind Ärzte aus dem Klinikum oder niedergelassene Ärzte aus Karlsruhe und Umgebung. **Folgende Bereiche der Komplementärmedizin werden vorgestellt:**

Körperliches Training/Sport – so wichtig wie ein Medikament

Die Wirkung von Sport wurde in letzter Zeit vermehrt in klinischen Studien untersucht. Körperliche Aktivität beeinflusst die Entstehung von Krebs, den Verlauf einer Krebserkrankung und das Rückfallrisiko und hat positive Auswirkungen hinsichtlich der Nebenwirkungen einer Chemo- oder antihormonellen Therapie. Sport steigert die Leistungsfähigkeit und das Selbstbewusstsein und damit auch die Lebensqualität der Patienten.

Achtsamkeitstherapie/Mind-Body-Medizin

Die Lebensbedingungen haben sich in den letzten Jahrzehnten sehr verbessert, dies spiegelt sich in einer deutlichen Verlängerung der Lebenserwartung wider. Dennoch gibt es immer mehr Menschen mit chronischen Erkrankungen. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Schmerzen, entzündliche Erkrankungen des Darms und auch Krebserkrankungen. Ungünstige Lebensstilfaktoren, zunehmender Stress, Bewegungsmangel und Fehlernährung sowie fehlende Erholung führen zum Auftreten und zur Zunahme dieser Erkrankungen.
Eine Achtsamkeitstherapie trägt zur Stärkung der körpereigenen Gesundheitsressourcen bei. Dies ist durch eine gute Studienlage belegt, daher werden diese Therapien auch bereits in Leitlinien empfohlen.

Akupunktur

Auch Akupunktur ist ein häufig eingesetztes komplementäres Therapiekonzept. Bei Verständnis von Gesundheit und Krankheit wird davon ausgegangen, dass Gesundheit ein Gleichgewicht von im Körper wirkenden Kräften darstellt. Krankheit ist dementsprechend ein Ungleichgewicht dieser Kräfte. Nachgewiesen ist bisher, dass Akupunktur die Lebensqualität bei bestimmten Krebserkrankungen und bei einer Krebstherapie positiv beeinflussen kann und eine Linderung häufig auftretender Nebenwirkungen möglich ist.

Naturheilkundliche Pflegeanwendungen

Hier spielen die Pflege der Haut als unserem größten Organ und die Therapie von Nebenwirkungen der Krebstherapie eine große Rolle und sind oftmals das Ziel der eingesetzten Maßnahmen. So kann vielfach Linderung erreicht werden und ein Beitrag zur Steigerung der Lebensqualität ist die Folge.

Misteltherapie

Es gilt, vor allem das Immunsystem zu stärken, Nebenwirkungen der konventionellen Therapie zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern. Pflanzenextrakte können Nebenwirkungen wie Durchfall, Verstopfung, Mundschleimhautentzündungen und trockene Schleimhäute generell lindern. Vor der Anwendung pflanzlicher und organischer Extrakte sollten Krebspatienten unbedingt mit ihrem behandelnden Arzt sprechen. Geklärt werden muss beispielsweise, ob Wechselwirkungen mit der herkömmlichen Krebstherapie zu befürchten sind, sodass diese nicht mehr ausreichend wirken kann oder vermehrt Nebenwirkungen auftreten. Mistelextrakte sind die bei der Krebsbehandlung am häufigsten eingesetzten Alternativmedikamente. Trotz zahlreicher Studien gehört die Misteltherapie zu den umstrittensten Therapien der komplementären Medizin. Aktuellen Studien zufolge wirkt sie vor allem positiv auf die Lebensqualität, die Frage der positiven Beeinflussung des Verlaufs der Krebserkrankung ist noch nicht beantwortet.

Foto: istock/ FatCamera

Foto: istock/kokouu

Ausleitende Verfahren

Dies sind Behandlungen, die den Körper von möglichen Giftstoffen oder störenden Stoffen befreien sollen bzw. den Stoffwechsel anregen sollen. Die bekanntesten Verfahren sind Aderlass, Blutegel, Schröpfen und Abführmaßnahmen (durch Kaffee-Einläufe) sowie Anregung der Nieren und der Harnausscheidung durch reichliches Trinken. Eine generelle Wirkung auf den Tumor, eine Lebensverlängerung oder Verbesserung der Prognose ist umstritten, dennoch können durch die Anregung des Stoffwechsels wiederum Nebenwirkungen günstig beeinflusst werden.

Ernährung

Krebsdiäten erheben den Anspruch, den Krankheitsverlauf günstig zu beeinflussen, vor Rückfällen der Erkrankung zu schützen und die Prognose zu verbessern. Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungsmittel und Zubereitungsformen werden empfohlen oder verboten (Fasten, Saftkuren, Rohkostdiät, vegetarisch-vollwertige Kostformen u. a.). Dabei gibt es unzählige Diätformen, die sich teilweise erheblich unterscheiden. Bislang konnte für keine Krebsdiät überzeugend gezeigt werden, dass sie Krebserkrankungen aufhalten und die Überlebenszeit der Betroffenen verlängern könnte. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen aber, dass eine bedarfsangepasste Gabe von Vitamin- und Spurenelementen zur Verhinderung von Mangelzuständen in einzelnen Erkrankungsphasen sinnvoll sein kann.

Jeweils eine Seminarreihe wird im Frühjahr angeboten, eine zweite mit gleichen Inhalten dann im Herbst. Interessierte Patientinnen und Patienten sind jederzeit herzlich eingeladen.

Autor: Prof. Dr. Andreas Müller, MHBA, Klinikdirektor Frauenklinik

Integrative Onkologie

Termine 2019

03.04. und 25.09.19
Sport und Bewegung
Prof. Dr. Andreas Müller

10.04. und 09.10.19
Achtsamkeitstherapie
Dr. Anette Schäfer-Hasch

08.05. und 23.10.19
Akupunktur, Dr. Stefan Weinschenk/
Dr. Stephanie Waibel

15.05. und 06.11.19
Naturheilkundliche Pflegeanwendungen
Ute Heyder

22.05. und 13.11.19
Misteltherapie
Maria Livas

05.06. und 20.11.19
Ausleitende Verfahren
Dr. Laura Boosz

26.06. und 27.11.19
Ernährung
Dr. Kathrin Drognitz

Veranstaltungsort:
immer Bucky-Röntgendemoraum, Haus S, Ebene 1, Raum S1.711
Zeit: immer 17:00 Uhr

Foto: istock/ ola_p

Foto: deposit

Foto: ingiimage

Hier gilt es, den Patient ernst zu nehmen, seine Ängste, Wünsche und Hoffnungen wahrzunehmen und gemeinsam differenziert abzuwägen, welcher Nutzen und welche Risiken dahinterstecken. Vorsicht ist geboten bei kommerziellen Produkten, die plausibel klingende pseudowissenschaftliche Argumente ins Feld führen, oder Diäten, die gar von Heilung sprechen.

Nach heutigem wissenschaftlichem Stand gibt es für keine der propagierten **„Krebsdiäten"** eine zuverlässig belegte Antitumorwirkung. Ob das aktuell intensiv diskutierte Thema Fasten rund um die Chemotherapie tatsächlich Erfolge und einen Durchbruch bringen wird, lässt sich zum aktuellen Zeitpunkt noch nicht sagen. Dafür sind noch viel zu wenige der zahlreichen laufenden Studien abgeschlossen und veröffentlicht.

Das Screening auf Mangelernährung

Damit die Risiken für die Entwicklung bzw. das Vorhandensein einer Mangelernährung systematisch und objektiv bewertet werden können, wurde als erster Meilenstein auf den onkologischen Stationen die Durchführung eines objektiven Mangelernährungsscreenings **(Nutrition Risk Screening 2002 nach Kondrup)** eingeführt.

Regelmäßige Schulungen von Pflege und Ärzten zu den Themen Mangelernährung und leitliniengerechter Einsatz künstlicher Ernährung sowie Fortbildungen in der onkologischen Fachweiterbildung tragen ebenfalls zur Sensibilisierung und gezielten Behandlung der Mangelernährung bei.

Seit Februar 2019 profitieren auch die Patienten der Strahlenklinik vom umfangreichen Angebot des Ernährungsteams. Im Laufe der Zeit ist nach und nach eine Ausweitung auf alle anderen Abteilungen des Tumorzentrums Karlsruhe – Clinical Cancer Center angedacht.

Im Rahmen der Workshop-Reihe des Patient Education Program (PEP) (eines Teils des Komplementärmedizinischen Angebotes) referiert Dr. Kathrin Drognitz mehrmals im Jahr zum Thema Ernährung. Inhaltlich geht es hier neben den Ernährungsempfehlungen unter laufender Antitumortherapie auch um Ernährungsfaktoren, die die Krebsentstehung fördern, und um Hilfen zur Motivation für eine langfristige Veränderung des Lebensstils. Hierzu zählen eine gesunderhaltende Ernährung nach den **zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und den Empfehlungen des World Cancer Research Fund** (s. Info-Kasten unten) sowie regelmäßige Bewegung. Sekundärpräventiv lassen sich so die Risiken für Folgeerkrankungen wie Herzkreislauferkrankungen oder erneutes Auftreten von Tumorerkrankungen deutlich minimieren.

AutorInnen: Dr. med. Kathrin Drognitz, Ernährungsmedizinerin, und Ingrid Müller, Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin

- Bleiben Sie so schlank wie möglich innerhalb des normalen Körpergewichtsbereichs (BMI 18,5-25 kg/m²), vermeiden Sie Über-, aber auch Untergewicht.
- Beziehen Sie körperliche Aktivität in Ihren Alltag ein (mind. 1-2 x 30 Min./Tag).
- Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.
- Bereiten Sie Ihr Essen schonend zu: Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich erhitzen.
- Begrenzen Sie den Verzehr energiedichter Lebensmittel (> 225 kcal/100 g).
- Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag, am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke, meiden Sie zuckerhaltige Getränke.
- Essen Sie überwiegend Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs > 400 g (5 x/Tag), Vollkorn, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst tragen als natürliche Ballaststoffquelle dazu bei, die Empfehlung von 30 g Ballaststoffen pro Tag zu erreichen.
- Schränken Sie den Verzehr von rotem Fleisch ein und meiden Sie verarbeitetes Fleisch (max. 350- 500 g/Woche), bevorzugen Sie Fisch und Geflügel.
- Limitieren Sie den Konsum alkoholischer Getränke.
- Begrenzen Sie den Salzkonsum.
- Bemühen Sie sich, den Nährstoffbedarf ausschließlich über die Ernährung zu decken, hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel sind nicht zu empfehlen.
- Nach überstandener Krebserkrankung bzw. nach der akuten Phase der Behandlung gelten die vorab beschriebenen Regeln zur Krebsprävention.

Quellen: WCRF – World Cancer Research Fund 3, Report 2018, und Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V.

impressum

blut.eV
Bürger für Leukämie- und Tumorerkrankte

Herausgeber
blut.eV · Bürger für Leukämie- und Tumorerkrankte
1. Vorsitzende: Elke Jordan-Mattes
Wilzerstraße 19 · 76356 Weingarten
Fon 07244/6083-0 · Fax 6083-20
info@blutev.de · www.blutev.de

Spendenkonto
blut.eV
Volksbank Stutensee-Weingarten eG
IBAN DE23 6606 1724 0030 7833 44
BIC/SWIFT GENODE61WGA
Verwendungszweck: 050419bIO

Urheberrecht
Soweit nicht anders angegeben, liegt das Urheberrecht für sämtliche Texte und Abbildungen bei blut.eV oder dem Städtischen Klinikum Karlsruhe.

Layout
spleen grafikbüro
Mirka Lehmann
www.spleengrafik.de

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen, genügt eine kurze Nachricht an info@blutev.de, Stichwort Newsletter Karlsruhe.