

## «Wunschkost» – leichter gesagt als getan

Muss man sich als krebsbetroffene Person auf jeden Fall auf Gewichtsverlust einstellen? Verändert eine Krebserkrankung den Stoffwechsel immer? Viele Menschen mit Krebs haben Angst vor ernährungsbedingten Problemen. Grundsätzlich gilt: Längst nicht alle müssen mit Einschränkungen rechnen, daher gibt es auch nur wenige pauschale Tipps. Wer jedoch Hilfe benötigt, dem steht Farnaz Ghaffari zur Seite. Die Ernährungswissenschaftlerin leitet die Gruppe «Gesunde Ernährung bei Krebs».



FARNAZ GHAFFARI, DIPL. OEC. TROPH.

«Wenn es ums Essen geht, dann hat sich zuhause leider einiges verändert», erzählte uns neulich eine 40-jährige Frau am Telefon. Ihre Mutter koche täglich feines Essen, damit ihr leukämiekranker Vater zu Kräften komme. Der aber klage je länger, je mehr darüber, dass alles fad schmecke und er keine Freude mehr am Gekochten habe. «Meine Mutter macht sich Sorgen und fühlt sich wohl auch zurückgewiesen, denn früher gab es immer Lob für ihre Kochkünste», erzählt die Zürcherin. «Sie weiss nicht, wie sie damit umgehen soll.»

Übelkeit und Appetitlosigkeit bei der Chemotherapie, davor haben viele krebsbetroffene Menschen besonders grosse Angst. Gegen diese Nebenwirkung lässt sich häufig etwas tun (siehe S. 11). Trotzdem gilt: Der Appetit, die Geschmackswahrnehmung, der Zustand der Mundschleimhaut und die Lust am Essen sind bei vielen Betroffenen während einer Chemotherapie meist nicht wie sonst. Viele Patienten mögen unter einer Chemotherapie plötzlich kein Essen mehr, das stark riecht oder sehr intensiv schmeckt. Andere bekommen dagegen Gelüste auf geschmackliche Abwechslung – zum Beispiel auch bei Gewürzen – und merken, dass Lebensmittel ihren Appetit anregen, die sie sonst eher ablehnen – und umgekehrt.

### Eiweissbedarf steigt

Viele Expert\*innen empfehlen deshalb «Wunschkost». Erlaubt ist das, worauf man gerade Lust hat, solange dadurch auf Dauer nicht eine ausgeprägte Mangelversorgung zu befürchten ist. Eine solche kann sich ungünstig auf die Therapieverträglichkeit und den Krankheitsverlauf auswirken. Die individuelle Verträglichkeit spielt ebenfalls eine Rolle. Beim Thema «Wunschkost» ist Farnaz Ghaffari skeptisch. «Grundsätzlich ist das richtig, doch vielen Krebsbetroffenen hilft eine solche Aussage wenig, weil sie ja gerade keine Lust auf irgendetwas verspüren oder verunsichert sind, weil sie bereits viele Nahrungsmittel ausprobiert haben und nichts ihnen Genuss bereitet.» Das Gefühl, essen zu sollen, aber nicht zu wollen oder zu können, setze Betroffene

sehr unter Druck. Hinzu komme, so die Ernährungsberaterin, dass Krebsbetroffene einen höheren Eiweissbedarf hätten. Den Wenigsten allerdings gelinge es, diesen tatsächlich zu decken.

### Mehr Anleitung, weniger Verunsicherung

Wer nicht mehr essen mag, wird schwächer und verliert zusätzlich Lebensenergie. Die Gründe dafür sind vielfältig. Eben darum möchte Farnaz Ghaffari hier durch persönliche Beratung entgegenwirken. Sie weiss: Mit einer gezielten Lebensmittelauswahl und Zubereitung der Speisen kann eine Vielzahl der auftretenden Beschwerden vermindert werden. Und, im Bereich der Ernährung ist es für viele hilfreicher, konkrete Anleitungen zu erhalten, die der individuellen Situation und Ernährungsweise Rechnung tragen, anstatt alles selber ausprobieren zu müssen.

Seit kurzem leitet die Ernährungswissenschaftlerin im Rahmen unseres ambulanten Onko-Reha-Programms die Gruppe «Gesunde Ernährung bei Krebs». Diese richtet sich an Menschen, die nach abgeschlossener Therapie ihre Ernährungsgewohnheiten ändern möchten, aber auch an Personen mit Problemen während der Chemotherapie. Sie erfahren dort unter anderem, aus welchen Komponenten sich eine ausgewogene Ernährung zusammensetzt und wie sie ihre Ernährung optimieren können, um sich wohler zu fühlen und zu Kräften zu kommen. Die Gruppe setzt sich jedes Mal anders zusammen, so dass ein Eintritt jederzeit möglich ist. •



In der Krebsliga-Broschüre «**Ernährung bei Krebs**» finden Sie Anregungen, wie Sie Beschwerden im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme und der Verdauung lindern und ungewolltem Gewichtsverlust vorbeugen können. [www.krebsliga.ch/shop](http://www.krebsliga.ch/shop)

\* Falls sich die Pandemiesituation verändert, werden wir unsere Angebote anpassen müssen.  
Bitte beachten Sie stets unsere Website [www.krebsligazuerich.ch](http://www.krebsligazuerich.ch)

## Unser Gruppenangebot

Die Gruppe «**Gesunde Ernährung bei Krebs**» ist ein Modul des ambulanten Onko-Reha-Programms der Krebsliga Zürich. Es kann jedoch auch als Einzelangebot genutzt werden.



<b>Dauer</b>	Eine Gruppensitzung à zwei Stunden.
<b>Inhalt</b>	Vertiefen von Ernährungsthemen, Analyse des persönlichen Essverhaltens, Ernährungsempfehlungen bei ungewollter Gewichtszu- oder -abnahme, Zusammenstellen von ausgewogenen Mahlzeiten, bedürfnisorientierte Beratung zur Stärkung des Selbstwertgefühls und der Körperakzeptanz.
<b>Daten</b>	Jeweils mittwochs, 13.30–15.30 Uhr, <b>11. August, 8./22. September, 6./20. Oktober, 3./17. November, 1./15. Dezember</b>
<b>Einzeltermine</b>	Je nach Verfügbarkeit können Sie mit der Kursleiterin individuelle Einzeltermine vereinbaren.
<b>Ort</b>	Krebsliga Zürich, Gartenzimmer, Freiestrasse 71, 8032 Zürich
<b>Leitung</b>	Farnaz Ghaffari, Ernährungsberaterin, dipl. oec. troph.
<b>Anmeldung</b>	Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha der Krebsliga Zürich, Telefon: 044 388 55 20
<b>Kosten</b>	Die Teilnahme ist kostenlos.

## DAS KÖNNEN SIE BEI NEBENWIRKUNGEN TUN:

### Übelkeit/Erbrechen

Diese Nebenwirkung kann durch die Chemo- oder Strahlentherapie wie auch durch Medikamente ausgelöst werden.

#### Empfehlungen

- › Leicht verdauliche Mahlzeiten wie:
  - Zwieback
  - Reiswaffeln
  - Salzgebäck
  - Knäckebrötchen
- › Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt
- › Ausreichend Flüssigkeit über den Tag verteilt trinken, wie Bouillon, Tee und Ingwertee
- › Bei häufigem Erbrechen Mineralstoffverlust ausgleichen
- › Zubereitung: Dämpfen und Garen

#### Vermeiden

- › Scharfe, fettige und sehr süsse Speisen
- › Kohlensäurehaltige Getränke
- › Saure Fruchtsäfte
- › Starke Gerüche
- › Essen kurz vor der Chemotherapie
- › Enge Kleidung
- › Nach dem Essen flach liegen
- › Blähende Nahrungsmittel (z. B. Hülsenfrüchte, Kohl)

### Geschmacksstörungen

Während einer Chemotherapie oder einer Bestrahlung kann es zu Geschmacksveränderungen kommen. Die Geschmacksnerven erholen sich meist wieder nach der Behandlung.

#### Empfehlungen

- › Regelmässige, kleine Mahlzeiten
- › Neue Lebensmittel ausprobieren
- › Geruchsarme Lebensmittel oder Speisen wie z. B.:
  - Reis / Poulet / Eier / Milchprodukte
- › Bitter schmeckende Getränke (Tonic Water und Bitter Lemon) und Lebensmittel (Chicorée, Rucola, Artischocken) regen den Speichelfluss an und helfen gegen einen schlechten Geschmack
- › Milde und frische Kräuter / Gewürze einsetzen wie Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin
- › Mit Nelkenwasser 2–3-mal pro Tag den Mund spülen
- › Nach jeder Mahlzeit die Zähne putzen
- › Lutschen von Eiswürfeln und Bonbons vor und zwischen den Mahlzeiten

#### Vermeiden

- › Nahrungsmittel, die nicht schmecken
- › Bei metallischem Geschmack kein Metallbesteck verwenden
- › Zu heisse oder zu kalte Speisen