

Tumorpatienten sollten Mut zur Kalorie haben

Ohne gute Ernährung lässt sich eine Krebserkrankung nicht heilen

Horn-Bad Meinberg. „Sie können mit guter Ernährung keine Tumorerkrankung heilen, ohne aber auch nicht.“ Mit diesen Worten brachte Dr. Markus Masin, Oberarzt an der Uniklinik Münster, die Ergebnisse des Onkologischen Symposiums auf den Punkt, das in der „MediClin Rose Klinik“ stattfand.

Dr. Irene Biester, Onkologie-Chefärztin der Reha-Einrichtung, forderte in einer Pressemitteilung Mut zur Kalorie. Sie gab Tipps für die richtige Ernährung bei und nach Krebs.

Die Zahlen sprechen eine eindeutige Sprache: 40 Prozent der Tumorpatienten in Kliniken sind mangelernährt. Bei Krebserkrankungen des Kopf-/Halsbereiches und des oberen Verdauungstraktes sind es gar 80 Prozent. Und auch nach dem Krankenhausaufenthalt bleibt unzureichende Ernährung oft ein Thema.

Patienten und Angehörige sollten, so Biester, während und nach der Krebsbehandlung auf einen möglichst abwechslungsreichen und individuellen Speiseplan achten. „Wichtig ist eine eiweißreiche Kost – also beispielsweise Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier oder Nüsse.“

Eiweiß fördert den Muskelaufbau und sei deshalb während der Therapie und auch in der Nachsorge sehr wichtig, erläuterte die Chefärztin. Der Mut zur Kalorie stabilisiere die Abwehrkräfte, stärke die Widerstandskraft bei Chemotherapien und anderen Behandlungen



Gesund und vitaminreich: So sieht der richtige Speiseplan bei der Krebsvorbeugung aus, erläuterte Chefärztin Dr. Irene Biester.

FOTO: PRIVAT

und beuge einer Mangelernährung vor. „Und nicht zuletzt: Gute Ernährung ist ein Stück Lebensqualität. Auf diese wollen und müssen Tumorpatienten nicht verzichten.“

Etwas mehr Zurückhaltung empfahl die Chefärztin dagegen bei so genannten „schlechten“ Kohlehydraten, die sich vor

»Ernährungsplan aufstellen«

Dr. Irene Biester

allem in Produkten aus weißem Mehl und Zucker finden. Ansonsten sei all das, was für den gesunden Menschen gesund ist, auch in der Krebsvorsorge oder -vorbeugung zu empfehlen: vollwertige vitaminreiche Kost mit vielen Spurenelementen und Mineralstoffen.

Mangelernährung auch in der Nachsorge zuhause sei besonders bei Magen- und Darm-Tumoren sehr verbreitet, erläuterte Biester. Appetitlosigkeit gehöre häufig zu den Folgen der Therapie. „Doch auch zuhause ist es wichtig, genug Nährstoffe zu sich zu nehmen, notfalls mit Zusatznahrung oder Infusionen. Niedergelassene Ärzte und auch Ernährungsberater sollten in solchen Fällen hinzugezogen und ein verbindlicher Ernährungsplan aufgestellt werden.“ Und auch dann gelte wieder: gesund, abwechslungsreich und eiweißbetont essen ist wichtig, um den Krebs zu bekämpfen.