



Ernährungsprobleme bei Krebs

Ein Ratgeber der Krebsliga
für Betroffene und Angehörige



Die Krebsligen der Schweiz: Nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über sechzig Standorten in der Schweiz.

Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

Impressum

Herausgeberin

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern
Telefon 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60
info@krebssluga.ch, www.krebssluga.ch

Projektleitung und Redaktion

Ines Fleischmann, wissenschaftliche
Mitarbeiterin, Krebsliga Schweiz, Bern
Sabine Jenny, lic. phil., Leiterin Krebs-
informationsdienst, Krebsliga Schweiz, Bern
Ernst Schlumpf, Krebsliga Schweiz, Bern

Fachberatung (alphabetisch)

Carmen Aggeler, dipl. Ernährungsberaterin
FH, Stadtspital Waid, Zürich
Tommaso Cimeli, dipl. Ernährungsberater
HF/FH, Zürich
Pflegeteam Med. Onkologie und Ernährungs-
beratung, Kantonsspital Graubünden, Chur
Kerstin Zuk, Dipl. Oecotrophologin FH,
Krebsliga Schweiz, Bern

Text

Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern

Lektorat

Dieter Wüthrich, Krebsliga Schweiz, Bern

Fotos

Titelbild, S. 4, 22, 30, 36:
Image Point AG, Zürich
S. 14: Shutterstock
S. 46: Peter Schneider, Thun

Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Druck

Hautle Druck AG, St. Gallen

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2014, 2010, 2005, Krebsliga Schweiz, Bern | 9., unveränderte Auflage

Inhalt

- 5 Editorial**
- 6 Wissenswertes über die Ernährung**
 - 6 Ausgewogen essen – was heisst das?
 - 10 Es gibt keine wirksame Krebsdiät
 - 10 Unser Tagesbedarf
- 12 Mangelernährung bei Krebs**
 - 13 Formen von Mangelernährung
 - 15 Die Ernährungsberatung
 - 15 Was vergütet die Krankenkasse?
- 16 Schwierigkeiten und was Sie dagegen tun können**
 - 16 Appetitverlust
 - 17 Verändertes Geschmacks- und Geruchsempfinden
 - 18 Völlegefühl und Blähungen
 - 18 Übelkeit und Erbrechen
 - 20 Verstopfung
 - 21 Durchfall
 - 23 Beeinträchtigungen im Mund- und Halsbereich
 - 29 Kaubeschwerden und Schluckstörungen
- 32 Ungewollter Gewichtsverlust – was nun?**
 - 32 Anreichern mit natürlichen Lebensmitteln
 - 33 Ergänzungsnahrung
 - 34 Supplemente zur Nahrungsanreicherung
 - 35 Umgang mit Ergänzungsnahrung
- 38 Künstliche Ernährung**
 - 38 Die enterale Ernährung (Sondenernährung)
 - 39 Die parenterale Ernährung
- 40 Ungewollte Gewichtszunahme bei Krebs**
 - 40 Wie kommt es zur Gewichtszunahme?
 - 41 Das können Sie tun
- 43 Was können Nahestehende beitragen?**
 - 44 Auge und Nase essen mit
- 45 Leben mit Krebs**
- 47 Beratung und Information**



Liebe Leserin, lieber Leser

Wird im Text nur die weibliche oder männliche Form verwendet, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Vielen an Krebs erkrankten Menschen fällt während und nach den Therapien das Essen schwer. Dabei helfen Ratschläge wie «Achten Sie auf eine gesunde, vitaminreiche Ernährung» nicht immer weiter. Die Betroffenen möchten vielmehr wissen, was sie essen sollen, um sich besser zu fühlen und wieder zu Kräften zu kommen.

Die Schwierigkeiten rund ums Essen können je nach Tumor und Therapie verschiedene Ursachen haben. Appetitlosigkeit, Stoffwechselstörungen, Beeinträchtigungen in Mund und Speiseröhre und in den Verdauungsorganen, Schmerzen etc. können Gründe sein, warum das Essen kein Genuss mehr ist. In dieser Broschüre erfahren Sie mehr darüber.

Wir möchten Ihnen vor allem Wege aufzeigen, wie Sie eine allfällige Appetitlosigkeit und andere Beschwerden überwinden und einer unerwünschten Gewichtsveränderung entgegenwirken können.

Manchmal ist eine dauerhafte Umstellung der Ernährung notwendig, oft aber auch nur eine vorübergehende. In beinahe jeder Phase der Erkrankung können Sie durch ein auf Sie persönlich abgestimmtes Essen zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.

Es ist wichtig, dass Sie sich bei allfälligen Schwierigkeiten frühzeitig von Fachleuten beraten lassen und bei Bedarf eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen. Sprechen Sie mit jemandem aus Ihrem Behandlungsteam und wenden Sie sich allenfalls an eine Beratungsstelle (siehe Kapitel «Beratung und Information», S. 47).

Lassen Sie sich auch von Ihren Angehörigen unterstützen. Ein feines Essen in angenehmer Atmosphäre, gemeinsam mit der Familie oder mit Freunden verbessert Ihr Lebensgefühl.

Mit den besten Wünschen,

Ihre Krebsliga

Wissenswertes über die Ernährung

Ausgewogen essen – was heisst das?

Ein Krebsleiden bedeutet manchmal, seine Essgewohnheiten ändern zu müssen. Vieles hängt vom betroffenen Organ, vom Krankheitsstadium und vom allgemeinen Gesundheitszustand der Betroffenen ab.

Grundsätzlich gilt zwar, dass sich Krebspatientinnen und -patienten so ernähren sollten, wie es auch gesunden Menschen empfohlen wird. Es ist jedoch nicht in jedem Fall sinnvoll und machbar, den Empfehlungen für Gesunde zu folgen. Ihr Behandlungsteam und Ihre Ernährungsberatung (siehe S. 15) unterstützen Sie gerne dabei, Ihre Ernährung Ihren aktuellen Bedürfnissen anzupassen.

Eine Mangelernährung, das heisst ein Mangel an gewissen Nahrungsbestandteilen bzw. Nährstoffen, sowie Gewichtsverlust sollten möglichst verhindert werden. Mit genügend Energie und Nährstoffen versorgt, ist der Körper eher in der Lage, eine Krebskrankheit und -behandlung durchzustehen.

Die Aufnahme von genügend Eiweiss (Protein) und anderen lebenswichtigen Nährstoffen (Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe) ist in solchen Situationen zentral, selbst wenn die Kombination der Nahrungsmittel vielleicht ungewohnt erscheint. Ihre Lebensqualität und Ihr Immunsystem können dadurch verbessert bzw. gestärkt werden.

Eine ausgewogene Ernährung ...

- ... liefert uns alle lebenswichtigen Nährstoffe in genügender Menge und in einem ausgewogenen Verhältnis.
- ... ermöglicht uns die Nährstoffaufnahme und -verwertung in einer unserem momentanen Bedürfnis angepassten Form.
- ... berücksichtigt unsere Vorlieben und Gewohnheiten.
- ... lässt sich im Kreis anderer Menschen geniessen und macht Freude.
- ... ist frei von Verboten und Zwängen.

Nährstoffe tanken

Während der Krebsbehandlung und auch danach benötigt Ihr Körper eine bedarfsgerechte Menge an lebenswichtigen Nährstoffen. Es ist erwiesen, dass Nebenwirkungen von Therapien auf diese Weise gelindert werden; das Immunsystem wird gestärkt und die Wundheilung unterstützt.

Nährstoffe

In einem natürlichen Nahrungsmittel kommen Nährstoffe nie isoliert, sondern immer gemeinsam mit anderen Nährstoffen vor (siehe auch Nahrungsmittelgruppen S. 9).

Nährstoffe	Hauptsächliche Quellen
Wasser	Getränke
Kohlenhydrate	Früchte, Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Milch/Joghurt (v. a. gezuckerte), Süßigkeiten, Limonaden, Zucker
Nahrungsfasern (Ballaststoffe)	Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Gemüse, Früchte, Nüsse, Samen, Kerne
Eiweisse (Proteine)	<ul style="list-style-type: none">• tierische Eiweisse: Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte• pflanzliche Eiweisse: Hülsenfrüchte, Getreide, Kartoffeln, Tofu, Quorn
Fette	<ul style="list-style-type: none">• tierische Fette: Butter, Wurstwaren, Milchprodukte (z. B. Rahm), viele Fertigprodukte• pflanzliche Fette: Öle, Samen, Nüsse, Kerne, Avocado, Oliven, viele Desserts, Gebäcke und Snacks
Vitamine	die meisten, insbesondere unbearbeiteten Nahrungsmittel, zum Beispiel Gemüse und Früchte etc.
Mineralstoffe und Spurenelemente	die meisten Nahrungsmittel, zum Beispiel Vollkornprodukte, Gemüse, Früchte etc.
Sekundäre Pflanzenstoffe	Gemüse, Früchte, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nüsse, Samen, Kerne, Gewürze, Kräuter

Eine zentrale Rolle spielen die Baustoffe (Eiweisse) sowie genügend Energie (Fette und komplexe Kohlenhydrate). Als Wirkstoffe benötigen wir zudem genügend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Flüssigkeit (Getränke) dient als Lösungs- und Transportmittel.

Auch die Gruppe der so genannten sekundären Pflanzenwirkstoffe darf nicht ausser Acht gelassen werden. Pflanzen produzieren sekundäre Pflanzenstoffe als Schutz gegen Schädlinge und Krankheiten, zur Wachstumsregulation und als Farb- und Aromastoffe. Über 10 000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe werden über das Essen aufgenommen. In natürlicher Kombination mit den vorgängig genannten Nährstoffen sind diese Pflanzenstoffe eine wesentliche Unterstützung für einen gesunden Organismus.

Supplemente

Als Supplemente bezeichnet man Nährstoffe (einzeln oder in Kombination), die ergänzend zum Essen meist als Pulver oder Tablette eingenommen werden. Solche Supplemente können jedoch eine einseitige Ernährung nicht ausgleichen. Sie können hochdosiert eingenommen sogar schädlich

sein und zu unerwünschten Nebenwirkungen führen sowie die Wirkung der Therapie beeinträchtigen.

Bevor Sie Supplemente einnehmen, sollten Sie deshalb unbedingt abklären lassen, ob Ihre aktuelle Ernährung zu einem Mangel an Nährstoffen führen kann oder ob bereits Mangelerscheinungen vorliegen.

Sollte dies der Fall sein, werden Ihnen die Ernährungsberatung bzw. Ihr Behandlungsteam entsprechende Empfehlungen abgeben.

Omega-3-Fettsäuren als Supplement

Im Zusammenhang mit einer krebserkrankten Mangelernährung werden zunehmend auch die Omega-3-Fettsäuren erwähnt. Am bekanntesten ist ihr Vorkommen in fettem Fisch wie Lachs und Hering. In geringeren Mengen sind sie in Leinöl, Rapsöl, Walnussöl, Nüssen und Samen enthalten.

Gemäss einigen Studien können Omega-3-Fettsäuren in empfohlenen Dosen dazu beitragen, Entzündungsprozessen entgegenzuwirken und somit den Heilungsprozess zu unterstützen.

Nahrungsmittelgruppen

Nahrungsmittel, die reich an gleichen Nährstoffen oder Nährstoffgruppen sind, werden in Nahrungsmittelgruppen zusammengefasst.

Nahrungsmittelgruppen	Darin enthaltene Nährstoffe
Getränke	Wasser, Mineralstoffe, Kohlenhydrate in Form von Zucker
Gemüse	Wasser, Nahrungsfasern, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe
Früchte	Wasser, Nahrungsfasern, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe
Getreide, Hülsenfrüchte	Kohlenhydrate, Eiweiss, Nahrungsfasern, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe
Milchprodukte	Eiweiss, Fett, Kalzium, Vitamin D. Joghurt enthält zudem beispielsweise Milchsäurebakterien (Probiotikum, vgl. S. 21)
Fleisch, Fisch, Ei	Eiweiss, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Omega-3-Fettsäuren (Fisch)
Fette und Öle, Nüsse	Diverse Fettsäuren (Omega-3, -6, -9) und fettlösliche Vitamine

Es gibt keine wirksame Krebsdiät

Es gibt bis heute keine Beweise, dass eine bestimmte Diät Krebskrankheiten heilen oder beeinflussen könnte. Schlagzeilenartige Aufforderungen wie «Hungern Sie Ihren Tumor aus!» klingen zwar attraktiv, sie zu befolgen ist jedoch gefährlich. Denn dadurch kann ein bereits geschwächter Körper noch weiter belastet werden.

Jede Ernährungstheorie, die bei Krebs Heilung verspricht, ist nach heutigem Wissensstand als unseriös zu betrachten. Sie richtet oft mehr Schaden an, als dass sie nützt.

Unser Tagesbedarf

In unseren Lebensmitteln sind alle wichtigen, bereits erwähnten Nährstoffe enthalten (siehe S. 7 und 9).

Alle Menschen haben einen individuellen Grundbedarf an diesen lebenswichtigen Nährstoffen. Sind sie nicht ausreichend vorhanden, führt dies zu Funktionsstörungen in den Organen und Mangelerscheinungen wie beispielsweise einem Muskelabbau.

Erhöhter Grundbedarf

Eine Krebserkrankung und deren Behandlung können den Grundbedarf an Nährstoffen durch einen so genannten Stoffsstoffwechsel erhöhen, und die Aufnahme der Nahrungsbestandteile ist zum Beispiel bei Erbrechen oder Durchfall gestört und erfordert therapeutische Massnahmen. Die Ernährung muss dann entsprechend angepasst werden.

Die folgende Ernährungspyramide zeigt, aus welchen Nahrungsmitteln und in welchem Verhältnis sich der Tagesbedarf bei einem erhöhten Grundbedarf zusammensetzt. Hinzu kommen die Getränke: 1,5 bis 2 Liter pro Tag (Wasser, Tee u. Ä.).

Fette

Öle (Raps-, Olivenöl etc.).
Butter, Nüsse, Samen, Keime



- Energiequelle
- Quellen von Vitamin A, D, E, K
- Quelle von Omega-3-Fettsäuren

Eiweiss

Fleisch, Fische,
Geflügel, Eier, Milch,
Milchprodukte, Tofu,
Hülsenfrüchte



- Baustoffquelle

Kohlenhydrate

Getreide und
Getreideprodukte,
Kartoffeln, Reis,
Mais, Teigwaren,
Obst; etwas weniger
Energie enthalten
Gemüse und Salate



- Energie- und Wirkstoffquelle
- Quelle von Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen

Mangelernährung bei Krebs

Fast jeder Krebspatient, jede Krebspatientin hat Angst vor körperlichem Abbau, weil ein kontinuierlicher Gewichtsverlust unbewusst mit einem Fortschreiten der Krankheit in Verbindung gebracht wird. Auch Angehörige sind dadurch beunruhigt.

Starker Gewichtsverlust in relativ kurzer Zeit ist das deutlichste Zeichen für eine Mangelernährung. Müdigkeit, Erschöpfung (Fatigue) und ein allgemein schlechtes Befinden können ebenfalls auf eine Mangelernährung hindeuten.

Entsprechende Symptome zeigen sich manchmal schon vor der Krebsdiagnose, da einige Tumoren den Energieverbrauch erhöhen, ohne dass die Betroffenen mehr Appetit verspüren.

Mangelernährung schwächt auf Dauer die körpereigene Abwehr, das Immunsystem. Wunden heilen schlechter, die Betroffenen sind anfälliger für Infektionen und haben mit mehr oder mit stärkeren Nebenwirkungen zu kämpfen.

Langfristig führt Mangelernährung zu einem Kräfteverfall. Fachleute sprechen dann von einem Anorexie-/Kachexie-Syndrom. Anorexie bedeutet ausgeprägte Appetitlosigkeit, Kachexie heisst so viel wie Auszehrung. Dabei verlieren die Betroffenen nicht nur Körperfett; auch die Muskulatur nimmt ab.

Nahrung als Lebensenergie – auch mit wenig Appetit

Essen und Trinken dienen nicht nur der Nahrungsaufnahme, sie fördern vor allem auch Lebensfreude und Lebenslust und sollten nicht von Geboten und Verboten bestimmt sein.

In gewissen Situationen, etwa bei mangelndem Appetit, kann es jedoch hilfreich sein, Essen als eine Lebensnotwendigkeit zu sehen und vom Genuss zu trennen. Auch wenn man zum Essen keine grosse Lust hat, sind *regelmässige kleine* Mahlzeiten in einer angenehmen Atmosphäre sehr empfehlenswert.

Formen von Mangelernährung

Für eine solche Gewichtsabnahme sind meistens mehrere Ursachen und Einflüsse verantwortlich:

- Zum einen kann der Tumor selbst Störungen im Stoffwechsel verursachen, was zu Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust führt. Diese Form der Mangelernährung lässt sich mit einer Ernährungsumstellung allein nicht beheben.
- Zum anderen können die Therapie und/oder ihre Nebenwirkungen zu Mangelernährung führen, zum Beispiel, weil die Nahrungsaufnahme vorübergehend erschwert ist oder die Betroffenen eine Abneigung gegen das Essen entwickeln. Diese Form der Mangelernährung kann durch eine angepasste Nahrungsaufnahme und andere Begleitmassnahmen beeinflusst werden.
- **Unterversorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen und Stoffwechselstörungen**
Bei mangelndem Appetit wird der Körper mit zu wenig Nahrung versorgt, er bekommt deshalb zu wenig Nährstoffe.

Der tumorbedingte Stoffswechsel und die verschiedenen Therapien können einerseits den Bedarf an Kalorien und Nährstoffen erhöhen, andererseits zu Symptomen führen, die den Appetit mindern. Dazu gehören Symptome wie:

- Schmerzen,
- verändertes Geschmacks- und Geruchempfinden,
- Kau-/Schluckbeschwerden, zum Beispiel wegen Zahnprovisorien oder wegen Problemen mit Zahnprothesen,
- Schluckstörungen, häufiges Verschlucken,
- Depressionen und soziale Isolation,
- Müdigkeit.

- **Verlust an Nährstoffen**

- bei Durchfall,
- bei Verdauungsstörungen,
- bei Übelkeit mit Erbrechen.

Das Risiko für eine Mangelernährung ist umso höher, je mehr ein Patient, eine Patientin diesen Einflussfaktoren ausgesetzt ist. Eine Ernährungstherapie, welche die Betroffenen mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt, kann die körpereigene Abwehr unterstützen und – in manchen Fällen – auch den Gewichtsverlust stoppen. Oft sind zusätzlich Medikamente nötig.



Die Ernährungsberatung

Wenden Sie sich bei Beschwerden und anderen Problemen an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Nehmen Sie eine Ernährungsberatung in Anspruch bzw. lassen Sie sich eine solche verschreiben. Das ist wichtig, denn Nahrung ist lebensnotwendig.

Entsprechende Adressen bekommen Sie von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, im nächstliegenden Spital oder beim Verband dipl. ErnährungsberaterInnen HF/FH. Auch die Beratungsstelle Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga sowie der Beratungsdienst des Krebstelefon können Ihnen weiterhelfen (siehe Kapitel «Beratung und Information»).

Die Ernährungsberaterin oder der Ernährungsberater kann individuell auf Ihre Probleme und Wünsche eingehen und mit Ihnen zusammen Lösungen erarbeiten, die auf Sie und Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten zugeschnitten sind.

Was vergütet die Krankenkasse?

Die Übernahme der Kosten für die Ernährungsberatung gehört bei verschiedenen Krankheitsbildern zur Pflichtleistung der Grundversi-

cherung. Voraussetzung ist, dass die Beratung/Therapie von diplomierten und anerkannten Ernährungsberaterinnen/-beratern HF/FH durchgeführt wird.

- Während eines Spitalaufenthaltes ist die Ernährungsberatung in der Spitalpauschale inbegriffen.
- Die Kosten für eine private Ernährungsberatung werden übernommen, wenn
 - die Ernährungsberatung auf ärztliche Anordnung hin oder in ärztlichem Auftrag durchgeführt wird.
 - die Ernährungsberaterin oder der Ernährungsberater selbstständig tätig ist und die Voraussetzung für eine Kassenzulassung erfüllt (fragen Sie Ihren Krankenversicherer).
- Die Anzahl der von der Grundversicherung bezahlten Sitzungen ist jedoch beschränkt. Bitten Sie Ihre Ernährungsberatung oder Ihr Behandlungsteam, die Versicherungsfrage für Sie zu klären. Erkundigen Sie sich auch, ob eine Kostenbeteiligung durch Ihre allfällige Zusatzversicherung möglich ist.
- Falls Sie Ergänzungsnahrung benötigen, beachten Sie bitte den Hinweis auf Seite 37.

Schwierigkeiten und was Sie dagegen tun können

Appetitverlust

Eine Krebsdiagnose löst bei den meisten Menschen Angst und Ratlosigkeit aus. Zu den körperlichen Beschwerden kommt die psychische Belastung. Das kann mit ein Grund sein für mangelnden Appetit.

Lassen Sie sich allenfalls von einer psychoonkologisch geschulten Fachperson (siehe Kapitel «Beratung und Information») beraten und begleiten. Sie können sich zudem zu erinnern versuchen, womit Sie in gesunden Tagen Ihr seelisches Gleichgewicht wiedergefunden haben. Das könnte jetzt erneut hilfreich sein.

Klare Informationen zu den medizinischen Therapien helfen Ihnen, mit Schwierigkeiten besser umzugehen. Ihre Einstellung zur Therapie kann dadurch günstig beeinflusst werden, was wiederum dazu beiträgt, unangenehme Begleiterscheinungen zu lindern.

Entspannungsmethoden, Autosuggestionen wie Fantasiereisen, Visualisieren einer Wunschsituation oder auch körperliche Aktivität können zusätzlich einen Ausgleich schaffen. Manchmal gelingt dies besser mit professioneller Hilfe. Ihr Behandlungsteam wird Sie gerne beraten.

Mehr über ...

... den Umgang mit den Auswirkungen von Krebs und Krebstherapien erfahren Sie in den verschiedenen Broschüren der Krebsliga (siehe S. 49 f.). Sie können sich auch an Ihr Behandlungsteam wenden oder sich von Ihrer kantonalen bzw. regionalen Krebsliga oder dem Krebstelefon (siehe S. 54 f.) beraten lassen.

Das setzt voraus, dass Sie über Ihre eigenen Bedürfnisse nachdenken und darüber sprechen, damit Ihnen das Passende vorgeschlagen und verschrieben werden kann.

Das können Sie tun

- Essen Sie regelmässig, auch wenn es nur wenig ist, und lassen Sie keine Mahlzeiten ausfallen. Schon wenige Löffel helfen, im Rhythmus zu bleiben. Bereiten Sie im Voraus einige Gerichte zu, damit Sie bei plötzlichem Appetit sofort zugreifen können.
- Legen Sie einen kleinen Vorrat an kalorienreichen Naschereien an, zum Beispiel Käsewürfel, cremige Dips, Knäckebrot, Biskuits, Schokolade etc.

- Probieren Sie zwischendurch kühle Milchmixgetränke.
- Essen Sie das, worauf Sie Lust haben und was nährstoffreich ist.
- Richten Sie die Speisen appetitlich an, zum Beispiel auf einem hübsch gedeckten Tisch.
- Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten statt unmittelbar vor oder während des Essens: Flüssigkeit füllt den Magen unnötig und macht somit vorzeitig satt.
- Nehmen Sie Getränke in den Vorrat wie Obstsaft, pikant gewürzte Gemüsesäfte etc. in den Vorrat.
- Ein Aperitif, zum Beispiel Sherry, Wein oder Wermut, kann – wenn medizinisch nichts dagegen spricht – appetitanregend wirken.

Verändertes Geschmacks- und Geruchsempfinden

Sowohl die Krankheit als auch die Therapie können die Geschmacksknospen auf der Zunge und das Geruchsempfinden beeinträchtigen. Vieles schmeckt anders oder weniger intensiv als gewohnt. Die Wahrnehmung von süß, sauer, bitter und salzig kann sich verändern.

Konkret bedeutet dies, dass süsse Speisen stärker gesüßt, salzige stärker gesalzen werden müssen, um sie als süß oder salzig zu empfinden.

Bittere Speisen werden hingegen häufig als zu bitter empfunden. Dadurch entsteht oft eine Abneigung gegen vereinzelte Nahrungsmittel oder Speisen.

Es ist möglich, dass Sie Speisen, die zu Ihren Leibgerichten gehörten, plötzlich nicht mehr mögen. Lassen Sie sich dadurch nicht irritieren, sondern passen Sie das Essen Ihrem jeweiligen Empfinden an.

Erklären Sie dies unbedingt Ihren Angehörigen. Ihr Umfeld kann sonst nicht verstehen, warum Sie beispielsweise Ihr Lieblingsgericht ausgerechnet jetzt, wo es jemand möglicherweise extra für Sie gekocht hat, nicht essen.

Meistens vorübergehend

Krankheit und Therapie können das Geschmacks- und Geruchsempfinden verändern. Meistens klingt eine solche Störung nach dem Ende der Therapie wieder ab.

Das können Sie tun

Bleiben Sie, so gut es geht, offen für Veränderungen und versuchen Sie, neue Vorlieben zu entdecken.

- Oft sind «neutrale» Nahrungsmittel ohne starken Eigengeschmack wie Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Polenta u. Ä. besser verträglich.
- Wenn Ihnen eine bestimmte Fleischsorte nicht schmeckt, wählen Sie eine andere. Oder Sie probieren öfters, ob Ihnen Fisch und andere eiweisshaltige Nahrungsmittel schmecken (siehe auch S. 11).
- Würzen Sie die Speisen selbst, mit Kräutern und Gewürzen. Auch Knoblauch, Zwiebeln und Zitronensaft sind geeignet. Für Fleisch und Geflügel können Sie passende Marinaden ausprobieren.
- Passen Sie die Menge an Salz und Zucker Ihrem jetzigen Geschmacksempfinden an.
- Lutschen Sie Bonbons oder kauen Sie Kaugummi zwischen den Mahlzeiten; das regt die Speichelproduktion an und verbessert das Geschmacksempfinden.
- Falls es der Zustand der Schleimhäute erlaubt, wählen Sie saure Nahrungsmittel und Getränke. Sie lösen den Schleim im Mund und verbessern damit das Geschmacksempfinden.

Völlegefühl und Blähungen

Wenn Sie bereits nach wenigen Happen ein Völlegefühl verspüren und nichts mehr essen mögen, ist dies oft auf eine verlangsamte Verdauung zurückzuführen.

Das können Sie tun

- Teesorten wie zum Beispiel Pfefferminze, Kamille, Fenchel und Kümmel können leichtere Beschwerden lindern. Die beiden Letzteren passen auch als Gewürz zu vielen Speisen. Unter den Küchenkräutern sind besonders Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Liebstöckel, Koriander und Thymian erwähnenswert, bei den Gewürzen Anis und Zimt.
- Tragen Sie keine einengenden Kleider und schlafen Sie mit leicht erhöhtem Kopf teil.
- Beachten Sie auch die Empfehlungen im Abschnitt «Appetitverlust» auf Seite 16.

Übelkeit und Erbrechen

Übelkeit vor, beim oder nach dem Essen hängt oft mit der Therapie zusammen und ist daher meist vorübergehend. Versuchen Sie trotzdem immer wieder, etwas zu essen – auch während der Therapie.

Gegen Übelkeit und Erbrechen gibt es heute wirksame Medikamente, so genannte Antiemetika. Lassen Sie sich diese im Voraus verschreiben und nehmen Sie sie nach Vorschrift ein. Eine gute Medikamentenverordnung und die korrekte Einnahme erleichtern die Nahrungsaufnahme sehr. Hilfreich sind auch folgende Tipps:

Das können Sie tun **Geruchsempfinden**

- Bevorzugen Sie kalte, erfrischende Speisen und Getränke, sie riechen weniger intensiv.
- Meiden Sie Speisen mit starkem Eigengeruch; «Neutrales» wie Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Griess, Mais und Milchprodukte ist meist besser verträglich.
- Meiden Sie starke Essensgerüche; wählen Sie die folgenden geruchsarmen Zubereitungsarten: Dämpfen statt Braten, in Bouillon kochen und im Ofen (in Alu- oder Bratfolie) garen.
- Lüften Sie Küche und Essraum immer wieder, vor allem beim Kochen sowie vor und nach dem Essen. Ruhiges Durchatmen bei offenem Fenster kann wohltuend wirken. Oder lassen Sie, wenn möglich, jemand anderen für Sie kochen.

Trinken/Essen

- Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten langsam und schluckweise, zum Beispiel leicht gezuckerten Tee, Bouillon, kalte Getränke, auch Cola mit Eis (lassen Sie die Kohlensäure entweichen durch Schütteln, Rühren oder offen Stehenlassen, denn sie fördert das Aufstossen).
- Trinken Sie nach dem Essen allenfalls etwas Pfefferminztee und ruhen Sie eine Weile, das kann hilfreich sein.
- Beschränken Sie bei erhöhter Magensäureproduktion (Sodbrennen) den Genuss von Kaffee, Schwarztee, kohlen-säurehaltigen Getränken, Nikotin und Alkohol, eventuell auch den Konsum von rohem Obst und sauren Getränken. Empfehlenswert sind Griessbrei oder gekochter Früchtekompott sowie Schleimsuppen, zum Beispiel aus Hafer- oder Weizenflocken, Reis, Gerste etc.
- Knabbern Sie etwas Trockenes wie Zwieback, Biskuits oder Knäckebrot, vielleicht schon vor dem Aufstehen; das kann morgendliche Übelkeit lindern.

Verstopfung

Die Verstopfung kann mit einer nahrungsfaserreichen Ernährung eventuell etwas gelindert werden. Wichtig sind ausreichend grosse Portionen Gemüse, Salate und Obst. Auch Vollkornprodukte sind geeignet, wenn Sie diese vertragen.

Die regelmässige Einnahme von Schmerzmitteln (Codein oder Morphin) ist eine häufige Ursache chronischer Verstopfung. Meistens sind Medikamente für die Darmregulierung unerlässlich. Lassen Sie sich diese von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin verschreiben. In der Regel reicht es nicht, nur die Ernährung umzustellen, um eine durch Schmerzmittel verursachte Verstopfung zu beheben.

Das können Sie tun

- Länger andauernde Verstopfung muss behandelt werden, da sie zu Komplikationen wie Übelkeit, Erbrechen, Völlegefühl, Darmverschluss etc. führen kann. Lassen Sie sich beraten.
- Eine nahrungsfaserreiche Ernährung fördert – zusammen mit ausreichender Flüssigkeit – die Verdauung. Trinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser oder Tee.
- Sorgen Sie, wenn möglich, für Bewegung. Falls Sie bettlägerig sind, können leichte Muskelanspannungs- und -entspannungsübungen anregend wirken. Fragen Sie Ihre Pflegefachperson danach. Passende Hinweise finden Sie auch in der Krebsliga-Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 49).
- Verschiedene Naturprodukte haben eine leicht abführende Wirkung: frischer Most, Traubensaft, Pflaumensaft, Feigensaft, getrocknete, gut in Wasser eingeweichte Feigen und anderes Trockenobst.
- Trinken Sie eventuell morgens auf nüchternen Magen ein Glas warmes Wasser oder Kaffee.
- Falls Sie unter Völlegefühl und Appetitlosigkeit leiden, haben Vollkornprodukte auch Nachteile. Sie können Blähungen und ein unerwünschtes Sättigungsgefühl verursachen. Fragen Sie die Ernährungsberaterin bzw. den Ernährungsberater um Rat. Diese bzw. dieser kann Ihnen auf Sie abgestimmte Ernährungsvorschläge zusammenstellen.

Durchfall

Das können Sie tun

- Am Wichtigsten ist, dass Sie den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust kompensieren: Probieren Sie leicht gezuckerten Schwarztee mit einer Prise Salz, Gemüsebrühe, Tomatensaft, verdünnte Fruchtsäfte (Fruchtsaft, Wasser und eine Prise Salz), Mineralwasser ohne Kohlensäure und Reiswasser (Reis anderthalb Stunden kochen, Kochwasser auffangen).
- Zerdrückte Bananen, gekochte Karotten oder geriebene Äpfel wirken flüssigkeitsbindend, wodurch der Stuhl etwas eingedickt wird.
- Auch isotonische Getränke, wie sie Sporttreibende zu sich nehmen, eignen sich bei Durchfall. Sie sind bei Grossverteilern sowie in Drogerien und Apotheken erhältlich.
- Trinken Sie keine grösseren Mengen Leitungswasser, denn es enthält zu wenig Salz und andere Mineralstoffe.
- Bei länger anhaltendem Durchfall können Sie die so genannte «Drittelslösung» anwenden. Fragen Sie in Ihrer Apotheke oder bei der Ernährungsberatung danach. In der Drittelslösung sind Mineralstoffe und Kohlenhydrate genau richtig dosiert.
- Meiden Sie eisgekühlte Lebensmittel, Kaffee und kohlenensäurehaltige Getränke.
- Wenn die Beschwerden abklingen, kann der tägliche Genuss von Joghurt mit *probiotischen* Mikroorganismen – zum Beispiel Milchsäure- (Lactobacillus-) und Bifidusbakterien – den Wiederaufbau der Darmflora unterstützen. Neben speziellen probiotischen Zusätzen gibt es auch *präbiotische*, welche im Darm die Vermehrung von probiotischen Bakterien fördern. Diese Produkte sollen, sofern sie täglich eingenommen werden, die natürliche Darmflora unterstützen und die Darmfunktionen regulieren. Während einer Chemotherapie sollten Sie solche Zusätze jedoch nur nach Absprache mit Ihrem Arzt anwenden.

Wichtig

Konsultieren Sie Ihren Arzt, Ihre Ärztin, wenn Sie während oder nach Strahlen- oder Chemotherapien an hartnäckigem Durchfall leiden; denn anhaltender Durchfall führt rasch zu einem Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust, der mit Zusatzpräparaten ausgeglichen werden muss.



- Beim Aufbau der Darmflora können auch rezeptfreie Medikamente, zum Beispiel auf der Basis von Hefepilzen oder bestimmten Bakterien, helfen. Ihre Apotheke berät Sie gerne.
- Bei einer Milchzucker-Unverträglichkeit (Laktose-Intoleranz) – die meist vorübergehend und nicht mit Kuhmilcheiweiß-Allergie zu verwechseln ist – sollten Sie die Milch ganz weglassen. Weichen Sie auf Produkte aus Sojamilch aus oder verwenden Sie laktosefreie Produkte (Milch und Joghurt).
- Laktosefreie Trinknahrungen können bei Durchfall ein guter Mahlzeitenersatz sein (siehe S. 33 ff., Ergänzungsnahrung).
- Vorsicht mit gewissen zuckerfreien Produkten wie zum Beispiel Bonbons und Kaugummi: Sie enthalten Zuckeraustauschstoffe (Sorbit, Isomalt etc.), die abführend wirken können. Süsstoffe wie zum Beispiel Saccharin und Aspartam haben diese Wirkung nicht.

Beeinträchtigungen im Mund- und Halsbereich

Mundschleimhaut, Zähne, Kiefer oder Speiseröhre etc. können sensibel auf Krebstherapien reagieren. Diese greifen auch rasch wachsende gesunde Zellen an, wie zum Beispiel diejenigen der

Ernährungsprobleme bei spezifischen Krebsarten

Sind die Nahrungswege von Krebs betroffen, genügen die allgemein gehaltenen Empfehlungen dieser Broschüre meistens nicht. Zumindest anfänglich, bis die Wunden verheilt sind und der Körper sich an gewisse Umstellungen gewöhnt hat, sind für eine optimale Ernährung individuell angepasste Empfehlungen und Massnahmen notwendig.

Dies gilt ganz besonders bei Krebs im Mundbereich, Hals- und Speiseröhrenkrebs, Kehlkopfkrebs, Magenkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Darmkrebs, eventuell auch Leberkrebs und Nierenkrebs.

Patientinnen und Patienten vor und nach einer Stammzell- oder Knochenmarkstransplantation erhalten ebenfalls gezielte Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen, da ihr Immunsystem vorübergehend als Folge der Behandlung vollständig ausgeschaltet ist.

Lassen Sie sich von Ihrem Behandlungsteam beraten.

Mundschleimhaut. Das Risiko für eine Infektion ist dadurch erhöht, umso mehr, wenn aufgrund der Therapie die Blutwerte tief sind und die körpereigene Abwehr eingeschränkt ist.

Mögliche Folgen

- Empfindlichkeit auf Saures
- Bläschen (Aphten)
- Pilzbefall (Mundsoor, orale Candidose)
- Entzündungen (Mukositis, von lat. mucosa = Schleimhaut)
- Zahnausfall
- Mundgeruch

- Mundtrockenheit
- Brennen und Schmerzen beim Essen und Schlucken
- etc.

Solche Beschwerden bedürfen ärztlicher Abklärung und Behandlung, da sie das Wohlbefinden erheblich einschränken. Die Mundpflege ist sehr wichtig, und es lohnt sich, sich diesbezüglich beraten zu lassen. Nach Beendigung der Therapie klingen Schleimhautreizungen meistens rasch wieder ab.

Fachberatung

Im Idealfall ist Ihnen schon vor Beginn einer Therapie eine zahnärztliche Kontrolle oder eine Sanierung des Zahnbetts empfohlen worden. Dabei werden beispielsweise Entzündungen des Zahnfleisches oder von Zahnfleischtaschen behandelt. Damit lassen sich therapiebedingte Beeinträchtigungen reduzieren, wenn auch nicht ganz vermeiden.

Es ist wichtig, *vor* Beginn der Therapie den Zustand der Zähne und des Zahnfleisches zahnärztlich kontrollieren und schriftlich dokumentieren zu lassen (Zahnstatus). Es geht vor allem darum, festzustellen, ob vor Therapiebeginn Entzündungs- oder Infektionsherde im Bereich der Zähne vorliegen. Die Behandlung von Zahnschäden, die nach einer Therapie auftreten, wird von der Krankenkasse nur dann übernommen, wenn sie nachweislich vor der Krebsbehandlung noch nicht bestanden haben.

Nehmen Sie selbst bei geringsten Beschwerden fachliche Hilfe in Anspruch. Ihr Behandlungsteam berät Sie gerne. Eine entzündete oder anderweitig geschädigte Mundschleimhaut ist unangenehm und erhöht die Anfälligkeit für Infektionen, was weitere Beschwerden auslösen kann.

Eine Strahlentherapie im Bereich des Kiefers kann die Funktion der Speicheldrüsen beeinträchtigen und die Speichelproduktion reduzieren. Das führt zu Mundtrockenheit mit belegten Zähnen und belegter Zunge, einem unangenehmen Geschmack im Mund und zu Schluckbeschwerden.

Möglicherweise bessert sich dies einige Wochen nach Abschluss der Therapie wieder. Mit der Neubildung der Schleimhaut verschwinden die Beschwerden. Das Geschmacksempfinden normalisiert sich allmählich. Der Speichel bleibt jedoch oft auch später zähflüssig.

Mundpflege

Eine sorgfältige Mundhygiene ist das A und O gegen viele Beschwerden, sowohl vorbeugend als auch während und nach der Therapie:

- Reinigen Sie die Zähne nach jedem Essen und vor dem Schlafengehen mit einer weichen Bürste und milder Zahnpasta. Eine elektrische Zahnbürste ist in der Regel besser geeignet. Spülen Sie mit reichlich Wasser, denn Rückstände von Zahnpasta trocknen die Mundschleimhaut aus.
- Achten Sie darauf, dass möglichst keine Zahnfleischblutungen auftreten.
- Zungenbeläge können Sie mit einer separaten weichen Zahnbürste sanft entfernen.
- Scharfe oder alkoholhaltige Mundwässer sowie Zahnseide sollten Sie meiden; diese reizen die Schleimhäute zusätzlich.
- Zur Stärkung der Schleimhäute – auch vor und während einer Chemo- oder Strahlentherapie – können Sie den Mund mehrmals täglich mit einer milden Salzwasserlösung spülen: $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Teelöffel Kochsalz in $\frac{1}{2}$ Liter lauwarmem Hahnenwasser auflösen. Die Lösung sollte täglich frisch zubereitet werden.
- Um verdicktes Sekret zu lösen, kann zusätzlich $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Teelöffel Natriumhydrogenkarbonat (Natron oder Backpulver) beigegeben werden. Auch lose Ablagerungen lassen sich so ausspülen.

Zahnprothesen

- Reinigen und spülen Sie Zahnprothesen nach jedem Essen gründlich, bevor Sie sie wieder einsetzen.
- Bei einem erhöhten Risiko für Schleimhautentzündungen ist es empfehlenswert, die Zahnprothesen zusätzlich zur normalen Pflege zweimal pro Tag für ca. zwei Minuten in eine Speziallösung zu legen

(z. B. Octenisept® farblos, ein Schleimhaut-Antiseptikum) und danach gründlich mit Wasser abspülen.

- Lassen Sie den Sitz der Prothese kontrollieren; nach einer Gewichtsabnahme passt sie oft nicht mehr genau; dadurch entstehen Druckstellen im Mund, die zu schmerzhaften Schleimhautbläschen (Aphten) führen können.
- Ist die Mundschleimhaut stark entzündet, so tragen Sie die Zahnprothese besser nur während des Essens.
- Lokal wirksame Schmerzmittel können – vor dem Essen eingenommen – Linderung verschaffen. Lassen Sie sich beraten.

Mundtrockenheit

Trockene Mundschleimhaut ist eine häufige Begleiterscheinung von Krebstherapien oder von Krebskrankheiten im Mund-Rachen-Raum. Die normale Funktion der Speicheldrüsen wird beeinträchtigt, was zu verminderter Speichelbildung führt.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (1,5 bis 2 Liter pro Tag) erhöht die Speichelmenge und Speichelkonzentration. Dies ist auch für den Schutz der Zähne sehr wichtig.

Das können Sie tun

- Befolgen Sie die Hinweise im Abschnitt «Mundpflege» (siehe S. 25).
- Nehmen Sie häufig, auch nur schluckweise, ein Getränk zu sich. Kalte Getränke halten die Mundschleimhaut länger feucht.
- Flüssigkeiten können Sie auch mittels Zerstäuberfläschchen (100 ml) in den Mund spraysen; Sie finden solche in Drogerien, Apotheken und Kosmetikabteilungen von Warenhäusern.
- Lutschen Sie häufig etwas, zum Beispiel Bonbons, oder kauen Sie Kaugummi; dies regt die Speicheldrüsen an.
- Kleine Zitronen-, Kiwi- oder Ananasstückchen sind ebenfalls zum Lutschen geeignet, sofern Sie die Säure vertragen.

Kräutermischung für Tee oder Eiswürfel

Zu gleichen Teilen Rosmarin, Thymian, Majoran, Bohnenkraut und Salbei mischen. 5 Teelöffel dieser Mischung, 1 Zimtstange und 3 Gewürznelken mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Tee abgiessen und abkühlen lassen. Dieser Tee lässt sich auch zu Eiswürfeln einfrieren.

- Lindernd wirken auch Eiskwürfel zum Beispiel aus Tonic-Wasser, Fruchtsaft, Joghurt, Kräuterteemischung (siehe Kasten S. 26) oder Glace.
- Bei Radiotherapien im Mund-/Hals-/Rachen-/Magenbereich sollten Sie auf Saures verzichten, da dies die Schleimhaut zusätzlich belastet.
- Bevorzugen Sie wasserhaltige Nahrungsmittel, wie beispielsweise Obst, Obstkompotte, flüssige Milchprodukte und Suppen. Auch frisch gehackte Kräuter können den Speichelfluss anregen.
- Servieren Sie reichlich Sauce zu den Speisen bzw. ziehen Sie Saucengerichte vor.
- Lassen Sie sich allenfalls einen speziellen Mundspray mit künstlichem Speichel verschreiben.

Trockene Lippen, Mundwinkelrisse

Für die Lippenpflege sind Feuchtigkeitscremen wie zum Beispiel Bepanthal®-Lippencreme geeignet. Von Vaseline und weiteren Produkten auf Erdölbasis ist abzuraten, sie ziehen nicht in die Haut ein und trocknen sie mit der Zeit aus.

Entzündliche Veränderungen in den Mundwinkeln – so genannte Mundwinkelrhagaden – äussern sich durch Rötung, Schuppung und Einrisse. Sie sind oft von einem Spannungsgefühl und Brennen begleitet.

Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder von Ihrem Behandlungsteam beraten, welche Cremes und Pasten sich zum Abdecken eignen und heilungsfördernd sind. Häufig wird eine Paste oder Creme auf der Basis von Zink empfohlen. Vermeiden Sie möglichst, mit der Zunge über die Lippen und die betroffenen Stellen zu fahren, und verwenden Sie eine geeignete Lippenpomade.

Zungenbelag, Mundgeruch

- Befolgen Sie die Hinweise im Abschnitt «Mundpflege» (siehe S. 25).
- Fettende Produkte wie Butter, Rahm, Joghurt, süßes Mandelöl oder ein anderes Speiseöl können den Belag auf der Zunge aufweichen und auflösen. Die Produkte lassen sich mit Hilfe eines Holzspatels oder einer sehr weichen Zahnbürste auf- und wieder abtragen.

Falls die Mundschleimhaut intakt und nicht gereizt oder gar entzündet ist, können zudem folgende Massnahmen hilfreich sein:

- Den Mund mit Zitronenwasser (ein paar Tropfen Zitronensaft auf ein Glas Wasser) oder mit kohlenensäurehaltigen Getränken (Mineralwasser, Cola) spülen.
- Frische oder tiefgefrorene Ananasstückchen lutschen.
- Beläge lösen sich auch, wenn Sie $\frac{1}{4}$ Vitamin-C-Brausetablette auf die Zunge legen und mit einem Tropfen Wasser zum Schäumen bringen.

Zäher Speichel

- Achten Sie auf genügend Flüssigkeitszufuhr (1,5 bis 2 Liter pro Tag). Das hilft, den Schleim zu verflüssigen.
- Geben Sie ein paar Tropfen Zitronensaft in Ihre Getränke.
- Kohlenensäurehaltige Getränke (sofern sie verträglich sind) helfen mit, den Schleim zu lösen, und verbessern dadurch das Geschmackempfinden.
- Auch Inhalieren kann den Schleim lösen. Lassen Sie sich bei Bedarf anleiten. Ihr Arzt kann allenfalls einen passenden Zusatz verschreiben.
- Meiden Sie Lebensmittel, die lange gekaut werden müssen (z. B. trockenes Brot).

Übermäßige Schleimbildung

Manchmal kann sich im Hals und in den Bronchien übermässig Schleim bilden und ansammeln. Beobachten Sie, ob der Verzicht auf Milch und Milchprodukte eine Besserung bringt, denn Milchprodukte können einen Film auf den Schleimhäuten hinterlassen. Bei Sauermilchprodukten oder Kefir ist dies weniger der Fall.

Nach dem Genuss von Milchprodukten den Mund gut spülen, eventuell mit einer speziellen Spüllösung aus der Apotheke, damit der Schleim gelöst wird. Wegen ihrer austrocknenden Wirkung sind Salbeiblätter- und Kamillentee zum Spülen und Trinken empfehlenswert. Auch einige Husten- und Erkältungstees können eine übermäßige Bildung von zähem Schleim verhindern.

Entzündungen der Mundschleimhaut

Nach einer Mund-, Hals- oder Kieferoperation oder einer Krankheit im Mund-Rachen-Bereich kann die Mundschleimhaut entzündet oder geschädigt sein (Stomatitis, Mukositis), sodass sich Soor (Pilzbefall) oder Aften (Bläschen) bilden.

Beobachten und kontrollieren Sie regelmässig Ihre Mundschleimhaut. Bei Schleimhautveränderungen kann Ihnen Ihr Arzt/Ihre Ärztin ein spezielles Mundspülmittel verschreiben.

Wenn beim Essen offene Stellen im Mundbereich schmerzen, nützen oft Medikamente, die lokal unempfindlich machen (Lokalanästhetika). Nehmen Sie diese kurz vor den Mahlzeiten ein. Ihr Pflegeteam berät Sie gerne.

Das können Sie tun

- Befolgen Sie die Hinweise im Abschnitt «Mundpflege» (siehe S. 25).
- Wählen Sie mild gewürzte, säurefreie Speisen: Verzichten Sie auf Tomaten, Tomatensuppe, Essig, Zitrusfrüchte, Ananas, Pfeffer, Curry etc.
- Prüfen Sie die Verträglichkeit anderer Früchte und Gemüse.
- Seien Sie sparsam mit Salz und Zucker.
- Verfeinern Sie Ihre Speisen zusätzlich mit Rahm oder Rahmquark.
- Nehmen Sie die Speisen nicht zu heiss ein.
- Meiden Sie stark kohlenwasserstoffhaltige Getränke.

Kaubeschwerden und Schluckstörungen

Wenn Ihnen das Kauen und Schlucken Mühe bereiten, sollten Sie feste, bröselige oder trockene Speisen möglichst meiden. Ideal sind weiche, milde Nahrungsmittel und mild gewürzte Gerichte wie beispielsweise Milchsuppen, Cremesuppen, weicher Käse, Joghurt, cremiger Quark, pürierte Kost, Kartoffelstock, eventuell Salate aus gekochten Gemüsen wie Karotten, Rindfleisch, Sellerie etc.

Beim Schlucken sind viele Muskeln beteiligt. Das Zusammenspiel dieser Muskeln kann durch Krebserkrankungen gestört werden, insbesondere dann, wenn der Mund-Rachen-Raum betroffen ist.

Auch übermässige Schleimbildung kann zu Schluckbeschwerden führen. Müssen Sie beim Essen husten oder verschlucken Sie sich sogar, ist es wichtig, dass Sie Ihren Arzt kontaktieren.

Das können Sie tun

- Servieren und essen Sie die Gerichte lauwarm.
- Manchmal kann Eisgekühltes Schmerzen lindern.
- Kleingeschnittenes, Weichgekochtes oder Püriertes «rutscht» besser, cremige Saucen sind vorteilhaft.



- Meiden Sie heiße, stark gesalzene, geräucherte oder getrocknete Produkte, saure Früchte (z. B. Zitrusfrüchte, Rhabarber, Johannisbeeren etc.) und Säfte, alkoholische oder kohlen säurehaltige Getränke, Tomatensauce und -saft, Joghurt mit Fruchtstücken, scharfe Gewürze wie Pfeffer, Paprika oder Curry etc.
- Oft genügt ein Stück Zitrone, um die Lust auf Saures zu befriedigen, zum Beispiel als Dekor oder wenn Sie daran riechen.
- Desserts sind, mit Rahm oder Mascarpone verflüssigt, leichter zu schlucken.
- Fragen Sie Ihre Ernährungsberaterin nach Rezepten.
- Trinken Sie eventuell mit einem Halm; damit beugen Sie dem Verschlucken vor.
- Dickflüssige Getränke können den Schluckvorgang erleichtern. Es gibt auch Verdickungsmittel, um Flüssigkeiten bis zur gewünschten Konsistenz einzudicken.
- Probieren Sie Trinknahrungen (siehe S. 33 ff., Ergänzungsnahrung)
- Falls Sie sich beim Essen öfter verschlucken, sollten Sie Ihre Ärztin informieren. Allenfalls sind vorbeugende Massnahmen notwendig, denn Nahrungsreste könnten in die Lunge gelangen (Aspiration) und eine Entzündung verursachen.
- Eventuell macht eine logopädische oder ergotherapeutische Schlucktherapie Sinn. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Behandlungsteam.
- Gegen Schluckschmerzen können – nach Absprache mit Ihrer Ärztin – Schmerzmittel hilfreich sein.

Ungewollter Gewichtsverlust – was nun?

Selbst wenn Sie nur kleine Mengen essen mögen, können Sie gegen einen fortschreitenden Gewichtsverlust etwas tun. Nicht immer lässt er sich aber ganz verhindern.

Ein grösserer Gewichtsverlust beeinträchtigt allgemein Ihr Wohlbefinden und ist ein Risikofaktor für Mangelernährung (siehe S.12). Mangelernährung wirkt sich auf den Therapieverlauf negativ aus und verstärkt Müdigkeit und Erschöpfung (Fatigue), Energie- und Appetitlosigkeit.

Ein Gewichtsverlust darf nicht unbeachtet hingenommen werden, auch dann nicht, wenn Sie bislang eher übergewichtig waren.

Im Krankheitsfall ist nicht allein das aktuelle Gewicht ausschlaggebend, sondern vor allem der Gewichtsverlauf.

Das können Sie tun

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin darüber; nehmen Sie eine Ernährungsberatung (siehe S. 15 und S. 48) in Anspruch.
- Kontrollieren Sie den Gewichtsverlauf regelmässig einmal pro Woche. Gewichtsschwankungen von ein bis zwei Kilogramm pro Woche sind normal.

- Besprechen Sie Ihre Ernährungsprobleme und -wünsche auch mit Ihren Angehörigen. Bitten Sie sie, keinen Druck auf Sie auszuüben, sondern gemeinsam mit Ihnen und dem Behandlungsteam herauszufinden, was Ihnen in der gegenwärtigen Situation am Besten dient.

Aus wenig Essen mehr machen

Gerade wenn Sie nur kleine Mengen essen mögen, sollten diese kalorienreich sein, um so dem drohenden Gewichts- und Kräfteverlust vorzubeugen oder ihn aufzuhalten. Auch ohne körperlich anstrengende Aktivitäten brauchen Sie Energie, um sich zu erholen und wieder zu Kräften zu kommen. Hinzu kommt, dass die Wundheilung, der Therapiestress und allfällige Entzündungen Ihren Energiebedarf erhöhen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Ihre Mahlzeiten energiereicher zu gestalten. Einerseits durch natürliche Lebensmittel (siehe Tabelle S. 32), andererseits durch Ergänzungsnahrung, welche Ihnen ärztlich verschrieben werden kann.

Anreichern mit natürlichen Lebensmitteln

Möglichkeiten	Anwendung
Butter	als Brotaufstrich und in Suppen, Saucen, Pürees, Beilagen, Gemüsen
Rahm, Doppelrahm, Sauerrahm, Rahmquark	in Suppen, Saucen, Aufläufen, Gratins, Pürees, Milchshakes, geschlagen im Birchermüesli, in Desserts und Kompotten, Rahmquark als Brotaufstrich (süß oder pikant)
Oliven-, Rapsöl	in Suppen, Saucen, Aufläufen, Gratins, Salatsaucen
Zucker, Honig	in Getränken, Aufläufen, Breien, Desserts
geriebener Käse, Mascarpone	in pikanten Gerichten wie Suppen, Aufläufen, Teigwaren, Risottos, Polenten, Saucen
Milchpulver	in Suppen, Saucen, Pürees, Frappés, Cremes, Desserts Vorsicht: bei Durchfall und Milchzuckerunverträglichkeit (Lactose-Intoleranz) ungeeignet

Ergänzungsnahrung

Wenn Sie über längere Zeit nur flüssige, pürierte oder kleine Mahlzeiten zu sich nehmen können, reicht dies langfristig nicht aus, um Ihren Nährstoffbedarf zu decken. In solchen Fällen bietet sich Ergänzungsnahrung an.

Indikationen: Wann ist eine Ergänzungsnahrung angezeigt?

Verschiedene Umstände und körperliche Einschränkungen können eine ausreichende Nährstoffzufuhr behindern, zum Beispiel:

- Lungenerkrankungen mit Atemnot
- Verengungen (Stenosen) im Magen-Darm-Trakt, Darmverschlüsse

- Bevorstehende Operation
- Chemo- und Radiotherapien
- Kau- und Schluckbeschwerden
- Schmerzen
- Anhaltende Appetitlosigkeit (Anorexie)
- Tumorbedingte Stoffwechselstörungen mit Gewichtsverlust
- Rekonvaleszenz (Heilungsprozess)

Vielfältiges Angebot

Zahlreiche Firmen bieten Trinknahrungen als Ergänzungsnahrung an. Diese sind portioniert in 1,5- bis 2,5-dl-Packungen erhältlich (Tetrapak, PET-Fläschchen). Diese Trinknahrungen können einen Mangel ausgleichen.

Darüber hinaus gibt es auch Suppen in verschiedenen Aromavarianten.

Je nach Produkt oder Bedarf sind sie hochkalorisch, eiweiss-, mineralien- und/oder vitaminreich.

Die Wahl der für Sie geeigneten Ergänzungsnahrung und die empfohlene Menge hängen von Ihrer individuellen Situation ab. Auch der persönliche Geschmack und die Vorlieben spielen eine wichtige Rolle.

Ihre Ernährungsberatung erklärt Ihnen gerne die Zusammensetzung der einzelnen Produkte und erläutert bei Bedarf die Packungsaufschrift.

Supplemente zur Nahrungsanreicherung

Darüber hinaus sind Produkte auf dem Markt, die als Supplemente bezeichnet und in Form von Pulver oder Spezialfetten angeboten werden, zum Beispiel:

- Eiweisspulver (Milcheiweiss, Sojaeiweiss)
- Kohlenhydratepulver (Maltodextrin)
- Spezialfette (MCT-Fette)

Supplemente sollten Sie nur nach Besprechung mit einer Fachperson einsetzen, obwohl sie zum Teil auch von Grossverteilern verkauft werden (siehe S. 8). In der Ernährungsberatung erhalten Sie zudem Vorschläge, wie Sie die *natürlichen* Ernährungsmöglichkeiten am besten ausschöpfen und dadurch Mangelerscheinungen vorbeugen können.

- Isotonische Getränke in Pulverform
- Eiweissbausteine (Glutamin)
- Creatin, L-Carnitin
- Omega-3-Fettsäuren in Kapsel-form

Selbst gesunde Menschen lassen sich aus verschiedenen Gründen (meist jedoch nicht aus Notwendigkeit) dazu verleiten, Supplemente zu sich zu nehmen (siehe S. 8).

Umgang mit Ergänzungsnahrung

Beachten Sie folgende Empfehlungen und Hinweise:

- Vor Gebrauch das Ablaufdatum kontrollieren.
- Produkt gut schütteln.
- Bei Bedarf kühl servieren.
- Mit einem Trinkhalm langsam direkt aus dem Gefäss trinken oder in ein Glas giessen und evtl. mit Eiswürfeln servieren.
- Mit genügend zeitlichem Abstand vor und nach den Hauptmahlzeiten einnehmen.
- Den Inhalt des Gefässes allenfalls in mehreren Etappen trinken.
- Ein geöffnetes Gefäss maximal sechs bis zwölf Stunden aufbewahren.

- Die empfohlene Menge – wenn möglich – einhalten.
- Trinknahrung kann auch tiefgekühlt werden; dadurch verändert sich aber ihre Konsistenz.
- Suppenvarianten: warm servieren, aber nicht kochen (max. 60 Grad!).
- Trinknahrung darf auch im Mikrowellenofen – jedoch nicht in der Verpackung – erhitzt werden.

Ergänzungsnahrung geschmacklich verbessern

Obwohl die Zusammensetzung der Ergänzungsnahrung wichtig ist, wird letztlich Ihr persönlicher Geschmack bei der Wahl des Produktes entscheidend sein.

Die meisten Ergänzungsnahrungen sind süss. Es gibt aber auch einige geschmacksneutrale und gewürzte Produkte (Suppen). Je nach Produkt sind bis zu zwölf Aromen erhältlich.

Falls Ihnen ein Geschmack nicht behagt oder zu intensiv ist, können Sie geschmacksneutrale Produkte wählen oder den Geschmack durch Zugaben individuell variieren.



Dafür kommen beispielsweise Zimt, Vanillezucker, Honig, Pulverkaffee oder Kakao (in wenig Wasser aufgelöst) in Frage. Auch eine Banane lässt sich hineinmischen. Gut mischen und wieder umrühren, wenn längere Zeit nichts davon getrunken wurde. Mit Vollmilch lässt sich die Trinknahrung auch geschmacklich optimieren.

Ihre Ernährungsberatung hat auch Tipps für pikante Geschmacksrichtungen.

Ärztliche Verordnung und Kostenübernahme

Ergänzungsnahrung (sondenfreie enterale Ernährung) wird Ihnen von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin in Absprache mit der Ernährungsberatung verordnet. Sie wird seit 2013 neu von der Grundversicherung übernommen, wenn die Indikation den Richtlinien der Gesellschaft für klinische Ernährung vom Januar 2009 entspricht.

Künstliche Ernährung

Der Begriff «künstliche Ernährung» bezeichnet nicht das Essen an sich, sondern vielmehr die Art und Weise, wie es zugeführt wird.

Künstliche Ernährung wird erst eingesetzt, wenn es nicht mehr möglich ist, den Nahrungsbedarf auf natürliche Weise zu decken. Wir unterscheiden zwischen enteraler Ernährung, die mittels Sonde über den Magen zugeführt wird, und parenteraler Ernährung, die mittels Infusion direkt in die Blutgefäße gegeben wird. Beide Ernährungsformen sind auch zu Hause möglich.

Die enterale Ernährung (Sondenernährung)

Die Nahrung wird in der Regel über eine Bauch-Sonde direkt in den Magen oder – seltener – in den Dünndarm geführt. Wenn das Essen nicht mehr möglich oder stark erschwert ist (z. B. bei Verengungen der Speiseröhre), ist die Sondenernährung lebensnotwendig.

Die enterale Ernährung kann als alleinige Ernährungsform oder als Ergänzung zum normalen Essen vorübergehend oder dauerhaft die Methode der Wahl sein.

Falls Sie die Sondennahrung nur kürzere Zeit benötigen, das heisst maximal zwei bis drei Wochen, wird die Sonde via Nase/Speiseröhre in den Magen eingeführt. Bei länger dauernder Sondenernährung wird ein Katheter via Bauchdecke direkt in den Magen oder in den Dünndarm gelegt. Der Fachausdruck für diesen Katheter ist PEG-Sonde (PEG = Perkutane Endoskopische Gastrostomie).

Sondenernährung zu Hause

Für die Sondenernährung zu Hause ist es notwendig, dass Sie damit möglichst selbstständig umzugehen lernen. Deshalb ist eine gute Instruktion und Vorbereitung – auch Ihrer Angehörigen – durch Pflegefachpersonen und die Ernährungsberatung wichtig. Dabei werden verschiedene Fragen geklärt, unter anderem:

- Produktewahl und Menge,
- Zeit und Verabreichung,
- allenfalls zusätzliche Ernährung,
- die Organisation (Bestellung, Hauslieferung, Kostenübernahme),
- mögliche Komplikationen und wie sie vermieden werden können,
- Verbandswechsel.

Fragen Sie unbedingt nach, auch wiederholt, wenn Ihnen etwas unklar ist oder es nicht reibungslos klappt, schliesslich ist diese Anwendung neu für Sie. Am besten üben Sie den selbstständigen Umgang mit der Sondennahrung bereits im Spital.

Nehmen Sie bei Bedarf zu Hause die Dienste von Spitex-Organisationen in Anspruch. Ihr Spital oder die Beratungsstelle Ihrer kantonalen bzw. regionalen Krebsliga (siehe Kapitel «Beratung und Information» S. 54 f.) beraten Sie gerne.

Die parenterale Ernährung

Bei der parenteralen Ernährung werden die Nährstoffe über einen zentralen Venenkatheter direkt in die Blutbahn abgegeben. Diese Form der Nahrungszufuhr wird nur eingesetzt, wenn die enterale Ernährung nicht möglich ist. Bei krebserkrankten Menschen ist dies nur äusserst selten über längere Zeit nötig.

Ungewollte Gewichtszunahme bei Krebs

Meistens ist bei einer Krebserkrankung der Gewichtsverlust ein Problem, aber auch eine Gewichtszunahme ist möglich.

Eine unerwünschte Gewichtszunahme kann sehr störend sein und zu unangenehmem Körperempfinden sowie vermindertem Selbstwertgefühl führen. Dies ist besonders der Fall, wenn Betroffene sich bereits mit therapie- oder krankheitsbedingten Veränderungen des Aussehens auseinandersetzen müssen. Gedanken wie *«Ich bin nicht mehr ich selber»* und *«Ich fühle mich unwohl in meiner Haut»* begleiten Betroffene nicht selten.

Wie kommt es zur Gewichtszunahme?

Bei gesunden Menschen entsteht eine Gewichtszunahme in der Regel dann, wenn mehr Kalorien über die Nahrung aufgenommen werden als der Körper verbrauchen kann. Dieser Überschuss an Kalorien (auch «positive Energiebilanz» genannt) wird in Form von Fett gespeichert und führt langfristig zu Fettleibigkeit.

Im Zusammenhang mit einer Krebsdiagnose und -behandlung sind die Ursachen einer Gewichtszunahme sehr komplex. So kann eine krankheits- oder therapiebedingte Umstellung der Tagesstruktur ein verändertes Bewegungs- und Ernährungsverhalten zur Folge haben und dadurch zu einer positiven Energiebilanz führen.

Häufig sind es Medikamente, die es den Betroffenen schwer machen, das Gewicht konstant zu halten, weil sie sowohl Stoffwechselprozesse verändern als auch den Appetit anregen können.

Eine Gewichtssteigerung bedeutet nicht zwingend eine Zunahme des Körperfettes. Es kann sich dabei auch um eine Wassereinlagerung im Gewebe handeln. Dies wird vor allem bei der Behandlung mit Kortisonpräparaten oder antihormonellen Therapien (z. B. beim Brustkrebs oder Prostatakrebs) beobachtet. Eine vermehrte Wassereinlagerung kann aber auch eine andere Ursache haben und muss ärztlich abgeklärt werden.

Aufgrund dieser verschiedenen Zusammenhänge ist es wichtig, dass Sie Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin über die Gewichtsveränderung informieren.

Das können Sie tun

Handelt es sich bei der Gewichtszunahme um eine Zunahme des Körperfetts, so ist es wichtig, gemeinsam mit Ihrem Arzt das Zielgewicht zu definieren, denn bei Krebs spielen verschiedene Faktoren mit, welche berücksichtigt werden müssen.

Eine gesunde Reduktion und langfristige Stabilisierung des Körpergewichts bedeuten, seinen Lebensstil zu überdenken und zu verändern, insbesondere die Ess- und Trinkgewohnheiten sowie das Bewegungsverhalten. Dies verlangt von Betroffenen viel Durchhaltevermögen und Kraft. Daher ist es sinnvoll, die Anpassung in kleinen und zumutbaren Schritten anzugehen und sich konkrete und realistische Ziele zu setzen.

Folgen Sie den Empfehlungen für eine gesunde Ernährung

Grundsätzlich sollten Sie eine ausgewogene Ernährung anstreben. Eine Orientierung dafür bietet die Broschüre «Eine ausgewogene Ernährung stärkt die Gesundheit» der Krebsliga (siehe Kapitel «Beratung und Information»).

Stellen Sie Ihre Ernährung etappenweise um. Wer sich beispielsweise bisher «gemüsearm» ernährt hat, kann damit beginnen, täglich eine Portion Gemüse oder Salat zu sich zu nehmen und allmählich die Portionen zu steigern. Achten Sie darauf, dass Sie ein bis zwei Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt zu sich nehmen, bevorzugt in Form von ungesüssten Getränken.

Sollten Sie trotz einer gesunden Ernährung nicht zum gewünschten Resultat kommen, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder an eine Ernährungsfachperson (siehe auch S. 48). Diese werden Ihnen individuelle Ernährungsempfehlungen sowie Hilfsmittel anbieten, Sie über sinnvolle und motivierende Programme zur Gewichtsreduktion beraten und durch eine regelmässige Gewichtskontrolle unterstützen.

Von einseitigen Ernährungsweisen ist dringend abzuraten. Diese verhelfen zwar zu einer schnellen Gewichtsabnahme, führen aber nach ihrer Beendigung oft zur erneuten Zunahme des Körpergewichtes. Ausserdem können sie einen Mangel an lebensnotwendigen Nährstoffen verursachen.

Bewegen Sie sich täglich

Körperliche Aktivität nimmt einen wichtigen Stellenwert in der Behandlung des Übergewichts ein. Idealerweise bewegen Sie sich mindestens eine halbe Stunde pro Tag. Dazu gehören nicht nur sportliche, sondern auch alltägliche Betätigungen wie die Arbeit im Haushalt oder im Garten, zügiges Gehen oder Velofahren.

Bewegung fördert zudem die Knochengesundheit und den Muskelaufbau, verbessert Erschöpfungszustände und hat zudem einen positiven Effekt auf das psychische Wohlbefinden. Gemeinsam mit dem Behandlungsteam können Betroffene am besten herausfinden, welches Pensum an körperlicher Aktivität für sie zu bewältigen ist (siehe auch Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs», S. 49).

Was können Nahestehende beitragen?

Lesen Sie als Angehörige oder Nahestehender diese Broschüre aufmerksam durch. So können Sie gewisse Probleme, die die kranke Person mit dem Appetit und dem Essen hat, besser verstehen. Das kann Sie entlasten und dazu beitragen, eine Atmosphäre frei von Druck und Unstimmigkeiten zu schaffen.

Versuchen Sie, möglichst auf die Wünsche der kranken Person einzugehen, selbst wenn sie Ihnen ungewohnt oder unvernünftig erscheinen. Haben Sie Verständnis, wenn sich plötzliche Lust und Un-

lust ohne ersichtlichen Grund ablösen. Es kann sein, dass jemand das eben noch sehnlichst gewünschte Essen unvermittelt ablehnt. Nehmen Sie dies nicht persönlich.

Essen Sie, wenn möglich, zusammen mit der Patientin/dem Patienten, auch wenn sie oder er bettlägerig ist. Ermuntern Sie die betroffene Person, sich falls möglich anzukleiden und mit Ihnen zusammen am Tisch – allenfalls vom Bettrand aus – zu essen. Unterstützen Sie sie bei der Mundpflege vor und nach dem Essen.

Sich einfühlen

Versuchen Sie, sich in die Situation des Betroffenen einzufühlen. Berücksichtigen Sie die Wünsche des Patienten, der Patientin und auch die Unverträglichkeiten. Oft suchen Angehörige in ausweglos erscheinenden Situationen durch aktives Eingreifen selbst nach einer gewissen Sicherheit.

Es bewährt sich, genau herauszufinden, wann wie viel Hilfe gefragt ist.

Vermeiden Sie Hektik und Hast. Seien Sie vorsichtig mit Aufmunterungen, man müsse möglichst viel essen, um stark zu werden: Druck kann auf den Appetit schlagen. Das gilt auch bezüglich der gewohnten Essenszeiten. Bei Menschen, die wenig oder keinen Appetit haben, ist ein sturer Zeitplan sinnlos.

Wenn die Krankheit unaufhaltsam fortschreitet und das Lebensende naht, lehnen Betroffene das Essen zunehmend ab. Meistens benötigen sie dann nur noch etwas Flüssigkeit. Es ist wichtig, dass Sie als Angehörige diese schwierige Situation zu verstehen versuchen und den Willen des Patienten respektieren.

Häufig zeigen schon kleine Umstellungen eine positive Wirkung.

- Vermeiden Sie Fetttiefendes und Verkochtes.

Auge und Nase essen mit

Das können Sie tun

- Achten Sie auf eine ansprechende farbliche und geruchliche Zusammenstellung: Auge und Nase essen mit.
- Richten Sie den Teller schön an.
- Servieren Sie Brei oder püriertes Essen in einem Förmchen oder mittels Glaceportionierer als Kugel.
- Garnieren Sie die Speisen – auch wenn die Garnitur nicht gegessen wird: zum Beispiel Rotkohl- und Karottenstreifen, Kräuterzweige, Zitronenscheiben, Trauben oder andere Beeren, Nüsse, Samen und Keimlinge.
- Bei Empfindlichkeit auf Gerüche servieren Sie am besten kalte Speisen.

Genügend Flüssigkeit

- Geben Sie unmittelbar vor dem Essen und zum Essen nichts oder nur wenig zu trinken, da dies ein vorzeitiges Völlegefühl auslöst.
- Wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zwischen den Mahlzeiten (1,5 bis 2 Liter pro Tag). Geeignet sind einwandfreies Leitungswasser, Mineralwasser (je nach Verträglichkeit mit oder ohne Kohlensäure) sowie Kräuter- und Fruchtees. Gemüsesäfte und Fruchtsäfte (im Verhältnis 1:3 verdünnt) sind ebenfalls empfehlenswert. Bohnenkaffee und Schwarztee (enthalten Koffein) sowie alkoholische Getränke sollten nur in kleinen Mengen getrunken werden.

Widersprüche aushalten

Lassen Sie sich durch die scheinbare Widersprüchlichkeit einzelner Empfehlungen in dieser Broschüre nicht beirren. Sie rührt daher, dass für den einen Menschen diese, für einen andern jene Massnahme gut ist, hier aber ein breites Spektrum an Möglichkeiten aufgezeigt wird. Mit der Zeit wird jeder Mensch die für ihn geeignete Ernährung finden. Eine Ernährungsberatung kann dabei hilfreich sein.

Leben mit Krebs

Viele Menschen mit einer Krebsdiagnose leben heute länger und besser, als dies früher möglich gewesen wäre. Die Behandlung ist allerdings oft langwierig und beschwerlich. Manche Patientinnen können parallel zur Therapie ihren gewohnten Alltag bewältigen, anderen ist dies nicht möglich.

Auf sich hören

Nehmen Sie sich Zeit für die Gestaltung der veränderten Lebenssituation. Versuchen Sie herauszufinden, was am ehesten zu Ihrer Lebensqualität beiträgt.

Eine einfache Selbstbefragung kann manchmal der erste Schritt zu mehr Klarheit sein:

- Was ist mir jetzt wichtig?
- Was brauche ich?
- Wie könnte ich es erreichen?
- Wer könnte mir dabei helfen?

Miteinander reden

So wie gesunde Menschen unterschiedlich mit Lebensfragen umgehen, wird auch eine Krankheit von Mensch zu Mensch verschieden verarbeitet. Die Bandbreite der Einstellungen reicht von «Das wird schon gehen» über «Wenn das nur gut geht» bis zu «Das geht sicher schief» oder «Ich muss sterben».

Mit jeder Krebserkrankung sind auch Angstgefühle verbunden,

unabhängig davon, wie gut die Heilungschancen sind. Gespräche können helfen, die Krankheit zu verarbeiten. Manche Menschen mögen jedoch nicht über ihre Ängste und Sorgen reden oder sie wagen es nicht. Anderen ist es wichtig, sich jemandem anzuvertrauen. Wieder andere erwarten, dass ihr Umfeld sie auf ihre Situation und ihr Befinden anspricht.

Es gibt keine allgemeingültigen Rezepte für den Umgang mit der Krankheit. Was einer Person weiterhilft, muss für eine andere nicht unbedingt das Richtige sein. Finden Sie heraus, was Sie brauchen, ob und mit wem Sie über das Erlebte sprechen möchten.

Fachliche Unterstützung beanspruchen

Zögern Sie nicht, fachliche Hilfe zu beanspruchen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder mit jemand anderem aus Ihrem Behandlungsteam. Auf diese Weise können Ihnen Massnahmen empfohlen und verordnet werden, die von der Krankenversicherung gedeckt sind.

Für psychosoziale Anliegen und bei Fragen rund um Rehabilitationsangebote können Sie sich auch an Ihre kantonale oder regionale Krebsliga (siehe S. 54 f.) oder den Sozialdienst im Spital wenden.



Beratung und Information

Lassen Sie sich beraten

Ihr Behandlungsteam

Es wird Sie gerne beraten, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Überlegen Sie sich allenfalls auch, welche Massnahmen Sie zusätzlich stärken und Ihre Rehabilitation erleichtern könnten.

Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung hat nicht nur medizinische, sondern auch psychische und emotionale Folgen wie etwa Ängste und Traurigkeit bis hin zu Depressionen. Wenn solche Symptome Sie stark belasten, fragen Sie nach Unterstützung durch eine Psychoonkologin bzw. einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson, die Sie bei der Bewältigung und Verarbeitung der Krebserkrankung unterstützt.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie kann von Fachpersonen verschiedener Disziplinen (z. B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie etc.) angeboten werden. Wichtig ist, dass diese Fachperson Erfahrung im Umgang mit Krebsbetroffenen und deren Angehörigen hat und über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt.

Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Betroffene und Angehörige werden beraten, begleitet und auf vielfältige Weise unterstützt. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kursangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für eine Ernährungsberatung, für komplementäre Therapien, für die Kinderbetreuung, für Sexualberatung etc.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen zu allen Aspekten rund um die Erkrankung, und die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben der Krankheit sprechen. Anruf und Auskunft sind kostenlos. Skype-Kunden erreichen die Fachberaterinnen auch über die Skype-Adresse [krebstelefon.ch](https://www.krebsliga.ch).

Cancerline – der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können sich über www.krebsliga.ch/cancerline in den Livechat einloggen, mit einer Fachberaterin chatten. Sie können sich die Krankheit erklären lassen, Fragen stellen und schreiben, was sie gerade bewegt. Montag bis Freitag 11–16 Uhr, mittwochs ausschliesslich für Kinder und Jugendliche.

Die Rauchstopplinie 0848 000 181

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden.

Seminare

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Seminare und Wochenendkurse für krebsbetroffene Menschen: www.krebsliga.ch/seminare und Seminarbroschüre (siehe S. 49).

Körperliche Aktivität

Sie verhilft vielen Krebskranken zu mehr Lebensenergie. In einer Krebsportgruppe können Sie wieder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen und Müdigkeit und Erschöpfung reduzieren. Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga und beachten Sie auch

die Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs».

Andere Betroffene

Es kann Mut machen zu erfahren, wie andere Menschen als Betroffene oder Angehörige mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Manches, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, muss jedoch auf Sie nicht zutreffen.

Internetforen

Sie können Ihre Anliegen in einem Internetforum diskutieren, zum Beispiel unter www.krebsforum.ch – einem Angebot der Krebsliga – oder unter www.krebskompass.de

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, fällt dies oft leichter.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige.

Auf www.selbsthilfeschweiz.ch können Sie nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen.

Spitex-Dienste für Krebsbetroffene

Neben den üblichen Spitex-Diensten können Sie in verschiedenen Kantonen einen auf die Begleitung und Behandlung von krebserkrankten Menschen spezialisierten Spitex-Dienst beziehen (ambulante Onkologiepflege, Onkospitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP).

Diese Organisationen sind während aller Phasen der Krankheit für Sie da. Sie beraten Sie bei Ihnen zu Hause zwischen und nach den Therapiezyklen, auch zu Nebenwirkungen. Fragen Sie Ihre kantonale oder regionale Krebsliga nach Adressen.

Ernährungsberatung

Viele Spitäler bieten eine Ernährungsberatung. Ausserhalb von Spitälern gibt es freiberuflich tätige Ernährungsberaterinnen. Diese arbeiten meistens mit Ärzten zusammen und sind einem Verband angeschlossen:

SVDE/ASDD Schweizerischer Verband
dipl. ErnährungsberaterInnen HF/FH
Altenbergstrasse 29
Postfach 686
3000 Bern 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch
www.svde-asdd.ch

palliative.ch

Beim Sekretariat der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung bzw. auf deren Website finden Sie die Adressen der kantonalen Sektionen und Netzwerke. Mit solchen Netzwerken wird sichergestellt, dass Betroffene eine optimale Begleitung und Pflege erhalten – unabhängig von ihrem Wohnort.

palliative.ch
Bubenbergplatz 11
3011 Bern
Tel. 044 240 16 21
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Versicherungen

Die Behandlungskosten bei Krebs werden von der obligatorischen Grundversicherung übernommen, sofern es sich um zugelassene Behandlungsformen handelt bzw. das Produkt auf der so genannten Spezialitätenliste des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) aufgeführt ist. Ihr Arzt, Ihre Ärztin muss Sie darüber genau informieren.

Bei zusätzlichen, nichtärztlichen Beratungen oder Therapien und bei Langzeitpflege sollten Sie vor Therapiebeginn abklären, ob die Kosten durch die Grundversicherung bzw. durch Zusatzversicherungen gedeckt sind.

Beachten Sie auch die Broschüre «Krebs – was leisten Sozialversicherungen?» (siehe S. 50).

Broschüren der Krebsliga

- **Medikamentöse Tumortherapien**
Chemotherapien und weitere Medikamente
- **Krebsmedikamente zu Hause einnehmen**
Orale Tumortherapien
- **Die Strahlentherapie**
Radiotherapie
- **Alternativ? Komplementär?**
Informationen über Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden bei Krebs
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Schmerztagebuch**
So nehme ich meine Schmerzen wahr
- **Dolometer® VAS**
Massstab zur Einschätzung der Schmerzstärke
- **Rundum müde**
Fatigue bei Krebs
- **Das Lymphödem nach Krebs**
- **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- **Männliche Sexualität bei Krebs**
- **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**
Tipps und Ideen für Haut und Haare

- **Eine ausgewogene Ernährung stärkt die Gesundheit**
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**
Dem Körper wieder vertrauen
- **Seminare**
Für krebsbetroffene Menschen
- **Krebs trifft auch die Nächsten**
Ratgeber für Angehörige und Freunde
- **Zwischen Arbeitsplatz und Pflegeaufgabe**
8-seitiger Flyer zur Vereinbarkeit von Beruf und Angehörigenbetreuung
- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**
Mit Kindern darüber reden
- **Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?**
8-seitiger Flyer
- **Familiäre Krebsrisiken**
Orientierungshilfe für Familien mit vielen Krebserkrankungen
- **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**
- **Selbstbestimmt bis zuletzt**
Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung
- **Patientenverfügung der Krebsliga**
Mein verbindlicher Wille im Hinblick auf Krankheit, Sterben und Tod
- **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**
Wegweiser durch das Angebot von Palliative Care

Bestellmöglichkeiten

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- shop@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch/broschueren

Auf www.krebsliga.ch/broschueren finden Sie diese und weitere bei der Krebsliga erhältliche Broschüren. Die meisten Publikationen sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Dies ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

Ihre Meinung interessiert uns

Auf www.krebsforum.ch können Sie mit einem kurzen Fragebogen Ihre Meinung zu den Broschüren der Krebsliga äussern. Wir danken Ihnen, dass Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

Broschüren anderer Anbieter

«**Ernährung bei Krebs**», Broschüre der Deutschen Krebshilfe, 2017, online verfügbar: www.krebshilfe.de

«**Ernährung bei Krebs**», ein Ratgeber der Österreichischen Krebshilfe, 2016, online verfügbar: www.krebshilfe.net

«**Krebswörterbuch**», 2010. Die deutsche Krebshilfe erklärt Fachbegriffe von A wie Ablatio bis Z wie Zytostatikum, online verfügbar: www.krebshilfe.de → Wir informieren → Material für Betroffene.

Literatur

«**Gesund und köstlich**», Gesunde Küche für Geniesser, angepasst an die Bedürfnisse von Tumorpatienten. Mit Rezepten von Hans Haas. Hans Hauner, Volkmar Nüssler (Hrsg.), Lukon-Verlag 2013.

«**Ernährung bei Krebs**», Gesund essen während der Krebstherapie. Elisabeth Fischer, Irène Kühner, Kneipp-Verlag 2011.

«**Gesunde Ernährung bei Krebs**». Mit speziellen Empfehlungen für verschiedene Krebsarten. Christine Kretschmer, Alexander Herzog, Haug Verlag 2008.

«**Diagnose-Schock: Krebs**», Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Alfred Künzler, Stefan Mamié, Carmen Schürer, Springer-Verlag 2012.

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, wo dieses Buch oder andere Bücher zum Thema kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei der Krebsliga in Ihrer Region (siehe S. 54 f.).

Die Krebsliga Schweiz, die Bernische Krebsliga und die Krebsliga Zürich führen einen Online-Katalog ihrer Bibliothek mit direkten Bestell- oder Reservierungsmöglichkeiten. Verleih bzw. Versand sind in die ganze Schweiz möglich:

www.krebsliga.ch → Zugang für Fachpersonen → Literatur → Fachbibliothek
Hier gibt es auch einen direkten Link auf die Seite mit Kinderbüchern:

www.krebsliga.ch/kinderbibliothek

www.bernischekrebssliga.ch → Information → Bibliothek

www.krebsligazuerich.ch → Dienstleistungen/Kurse → Bibliothek

Mit der Stichwortsuche «Ernährung», «Angehörige», «Krankheitsbewältigung» zum Beispiel finden Sie entsprechende Bücher.

Internet

(alphabetisch)

Deutsch

Angebot der Krebsliga

www.krebsforum.ch

Internetforum der Krebsliga.

www.krebsliga.ch

Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen und regionalen Krebsligen.

www.krebsliga.ch/cancerline

Die Krebsliga bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Livechat mit Beratung an.

www.krebsliga.ch/migranten

Kurzinformationen zu einigen häufigen Krebskrankheiten und zur Prävention in Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch und teils auch in Englisch. Das Angebot an Themen und Sprachen wird laufend erweitert.

www.krebsliga.ch/seminare

Seminare der Krebsliga, die Ihnen helfen, krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

Selbsthilfeorganisationen von Krebsbetroffenen

www.selbsthilfeschweiz.ch

Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen und laufende Gesprächsgruppen für Krebsbetroffene und Angehörige.

Andere Institutionen, Fachstellen etc.

Deutsch

www.dgem.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V., eher für Fachleute, aber auch für sachverständige Laien; enthält u. a. Leitlinien für die enterale Ernährung.

www.komplementaermethoden.de

Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.

www.krebsgesellschaft.de

www.krebsinformationsdienst.de

Informationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums.

www.krebskompass.de

Recherchiert und verknüpft Informationen aus verschiedenen Quellen.

www.krebs-webweiser.de

Eine Zusammenstellung von Websites durch das Universitätsklinikum Freiburg i. Br.

www.lernen-mit-krebs-zu-leben.ch

Eine Vereinigung, die Kurse für Betroffene und Angehörige entwickelt und durchführt.

www.palliative.ch

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

www.patientenkompetenz.ch

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

www.psycho-onkologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

www.sge-ssn.ch/Ernaehrungsinfos

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Bern.

www.svde-asdd.ch

Schweizerischer Verband dipl. ErnährungsberaterInnen.

Englisch

www.cancer.org → Find support & treatment → Survivorship: During and After Treatment → Nutrition for people with cancer

American Cancer Society.

www.cancer.gov → Coping with cancer → Managing physical effects → Nutrition National Cancer Institute USA.

www.cancer.net → All about cancer → Risk factors and prevention → Diet and nutrition American Society of Clinical Oncology.

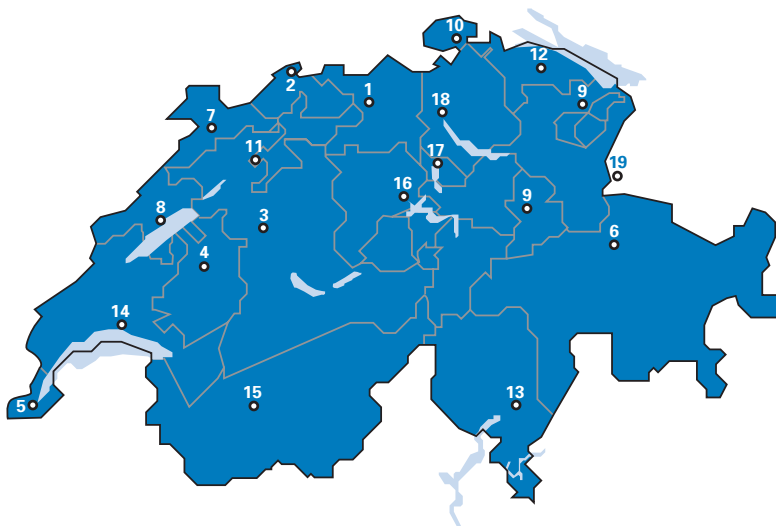
www.macmillan.org.uk → Cancer information → Living with and after cancer → Eating well

A non-profit cancer information service.

Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Websites dienen der Krebsliga auch als Quellen. Sie entsprechen im Wesentlichen den Qualitätskriterien der «Health On the Net Foundation», dem so genannten HonCode (siehe www.hon.ch/HONcode/German).

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 Lega ticinese
contro il cancro
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

14 Ligue vaudoise
contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

18 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch
PK 30-4843-9

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/
broschueren

Krebsforum

www.krebssforum.ch,
das Internetforum
der Krebsliga

Cancerline

www.krebssliga.ch/
cancerline,
der Chat für Kinder,
Jugendliche und
Erwachsene zu Krebs
Mo–Fr 11–16 Uhr

Skype

krebstelefon.ch
Mo–Fr 11–16 Uhr

Rauchstopplinie

Tel. 0848 000 181
Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)
Mo–Fr 11–19 Uhr

Ihre Spende freut uns.

Krebstelefon

0800 11 88 11

Montag bis Freitag
9–19 Uhr

Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Gemeinsam gegen Krebs

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.