



B. Braun
Ernährungsguide

ERNÄHRUNG GIBT KRAFT

PATIENTENRATGEBER

MEIN GEWICHT

Warum nehme ich ab? 4

Was bedeutet der Gewichtsverlust? 7

Wie kann ich vorbeugen? 9

DIE ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Ernährung als begleitende Therapie 11

Klinische Ernährungsformen 12

Orale Zusatz-Ernährung 13

Enterale Ernährung 14

Parenterale Ernährung 15

GUT BERATEN

B. Braun Ernährungsguide 18



WIR BEGLEITEN SIE AUF DEM
WEG ZURÜCK IN DIE KRAFT!

Telefonberatung 0 800 5661 71 0
kostenfrei aus dem deutschen
Fest- und Mobilfunknetz.

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

die Diagnose Krebs bedeutet einen großen Einschnitt in Ihrem Leben. Gerade in dieser Lebensphase, in der der Körper mit der Zeit häufig schwächer wird, müssen Sie psychisch und körperlich stark sein. Deshalb ist es entscheidend, auf den Ernährungszustand zu achten und Gewichts- und Kräfteverluste im Verlauf der Erkrankung nicht einfach hinzunehmen.

ERNÄHRUNG LIEFERT ENERGIE, GIBT KRAFT UND STÜTZT DAS IMMUNSYSTEM.

Ein guter Ernährungszustand ist bei der Behandlung von Krebserkrankungen sehr wichtig. Er kann Ihre Therapie unterstützen und zur Genesung beitragen. Sehen Sie die Ernährung als Teil Ihrer Therapie an, um einem ungewollten Gewichtsverlust und einer Mangelernährung frühzeitig entgegenwirken zu können.

Wir begleiten Sie auf dem Weg zurück in die Kraft und sind für Sie da!

Ihr B. Braun Ernährungsguide

MEIN GEWICHT

WARUM NEHME ICH AB?

Eine Krebserkrankung geht sehr häufig mit einem ungewollten Gewichtsverlust einher. Generell kommt es immer dann zu einer Gewichtsabnahme, wenn die Energiezufuhr durch die Nahrung den Energieverbrauch nicht decken kann. Bei einer Krebserkrankung sind die Gründe für dieses Missverhältnis sehr unterschiedlich.

Durch die Krebserkrankung wird meistens nicht nur das betroffene Organ, sondern der ganze Körper in Mitleidenschaft gezogen. Der Tumor selbst kann einen erhöhten Energieverbrauch verursachen, aber auch zu Verwertungsstörungen führen, da bestimmte Organe in ihrer Funktion beeinträchtigt werden (z. B. Darm oder Bauchspeicheldrüse).

Durch die Lage bestimmter Tumore können Engstellen bzw. Passagestörungen für die aufgenommene Nahrung auftreten. Die Folge können Schluckstörungen, Völlegefühl, frühes Sättigungsgefühl, teilweise auch Übelkeit und Erbrechen sein.

Ebenso können durch die Tumorthherapie (Strahlen- und/oder Chemotherapie) oder durch Operationen eine verminderte Nahrungszufuhr oder Beeinträchtigungen bei der Nährstoffverwertung entstehen.

Es kann zu Appetitverlust kommen (auch durch Schmerzen, Ängste oder Depressionen), oder bestimmte Lebensmittel werden nicht mehr vertragen. Auch das Geschmacksempfinden kann sich verändern.



”

Es schmeckt einfach nichts! Heute habe ich mein Lieblingsgericht gekocht. Es hat super lecker geduftet, aber ich habe es weggeschmissen. Ich konnte es nicht essen, dabei hatte ich mich mit dem Würzen zurückgehalten. Schade, ich hatte mich so darauf gefreut! 5 kg habe ich diese Woche schon abgenommen! Es macht mir Angst. Ich versuche ganz normal zu essen und trotzdem nehme ich so viel ab! Ich möchte gut durch die Chemo kommen, aber der Kampf, mein Gewicht zu halten, macht mir Stress, und meine Blutwerte sind schon im Keller. Wird sich die Behandlung jetzt nur noch unnütz in die Länge ziehen, weil ich mit diesen schlechten Werten die Therapie unterbrechen muss?

MEIN GEWICHT

Darüber hinaus können Krebserkrankungen zu Veränderungen im Stoffwechsel führen: Der Körper reagiert auf den Tumor ähnlich wie auf einen Fremdkörper oder auf eine Wunde und versucht, einen Abwehrprozess in Gang zu setzen. Dazu benötigt und verwertet er bestimmte Nahrungsbestandteile anders und vermehrt als im gesunden Zustand. Kohlenhydrate können nicht mehr so gut verarbeitet werden, Eiweiß und Fette dagegen besser. Der Bedarf an Eiweiß ist erhöht.

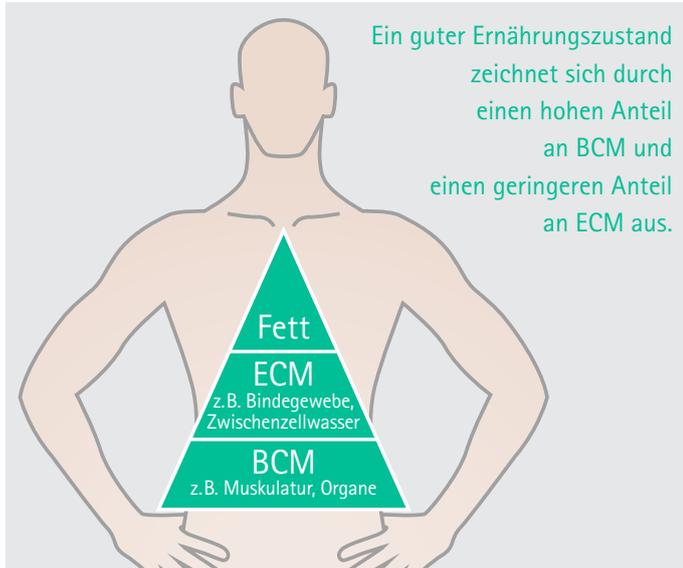
Art und Ausmaß des ungewollten Gewichtsverlustes, bzw. der daraus entstehenden Mangelernährung werden maßgeblich durch Stoffwechselbesonderheiten bestimmt und nicht durch die pauschal betrachtete Gesamtzufuhr an Kalorien.

Dies ist ein entscheidender Unterschied zu einem beabsichtigten Gewichtsverlust bei Menschen ohne Krebserkrankung, der durch bewusstes Abnehmen entsteht.

Werden diese Nährstoffe durch die Nahrung nicht in ausreichender Menge zugeführt, kommt es zwangsläufig zum Abbau der Muskel- und Organmasse – häufig mit, manchmal aber auch ohne einen Gewichtsverlust. In der Fachsprache wird dieser Prozess als Tumorkachexie bezeichnet.

Folgen dieser beschriebenen Stoffwechselveränderungen können neben dem Gewichtsverlust auch Veränderungen in der Körperzusammensetzung sein. Im Unterschied zum Gewichtsverlust durch bewusstes Abnehmen, bei dem vorwiegend Körperfett abgebaut werden soll, verlieren Tumorpatienten zusätzlich in erheblichem Ausmaß Muskulatur. Das führt zu Kraftverlust und zieht verminderte Leistungsfähigkeit und eine geringere Lebensqualität nach sich.

Parallel kann es beim Abbau von Muskelmasse zu einer Umverteilung der Körperzusammensetzung kommen, der Körper lagert vermehrt Wasser ein. Sichtbare Wassereinlagerungen (Ödeme) beginnen häufig an Knöcheln und Füßen und können einen tatsächlichen Verlust an Körpersubstanz (Muskulatur) verschleiern.



WAS BEDEUTET DER GEWICHTSVERLUST?

Ungewollter Gewichtsverlust bis hin zur Kachexie (Auszehrung) können schwerwiegende Folgen der Krebserkrankung sein.

Bei einer Kachexie treten häufig Komplikationen wie eine erhöhte Infektanfälligkeit, Entzündungen, verzögerte Wundheilung oder Fatigue (Erschöpfungssyndrom) auf. Dadurch verlangsamen sich Heilungsprozesse, und Krankenhausaufenthalte können häufiger und länger sein.

Da bei einem ungewollten Gewichtsverlust vor allem Muskulatur verloren geht, hat dies in der Regel einen Einfluss auf die körperliche Aktivität. Hausarbeit, Gartenarbeit, Fahrradfahren, Spaziergänge fallen schwerer als früher, und die Leistungsgrenzen sind schneller erreicht. Die allgemeine Lebensqualität wird dadurch negativ beeinflusst.

Diese Veränderungen im Stoffwechsel bewirken ihrerseits wieder Appetitlosigkeit und verminderte Nahrungsaufnahme, wodurch der nachteilige Stoffwechselprozess angetrieben wird – es kommt zu einem Teufelskreis.

”

Ich habe keine Kraft und Ausdauer mehr!
Gestern nach dem Einkaufen habe ich versucht, den
Wasserkasten vom Auto ins Haus zu tragen. Was für eine Tortur!
Ich kam mir vor als hätte ich einen Marathon hinter mir.
Völlig außer Atem ist es mir gelungen, den Kasten unten in
den Flur zu stellen. Jetzt hole ich die Flaschen einzeln
rauf, und als ich meinem Enkel ein Glas
Wasser eingießen wollte, fehlte mir
die Kraft, die Flasche aufzudrehen.
Das ist mir neulich mit dem
Marmeladenglas auch passiert.
Wie soll das weitergehen?



MEIN GEWICHT

Der Abbau wichtiger körperlicher Ressourcen und der Skelettmuskelmasse wirkt sich auch ungünstig auf die Therapieverträglichkeit bzw. das Ansprechen der Therapie aus. Ist der Körper durch einen bereits bestehenden Mangelernährungszustand schon geschwächt, fehlen wichtige Ressourcen, um den zusätzlichen Belastungen zu begegnen. Notwendige Operationen können unter Umständen nicht durchgeführt werden oder die Chemo-/Strahlen-Therapie muss unterbrochen werden bzw. kann nur in verringerter Dosis weitergeführt werden.

Zur Verbesserung des Allgemeinbefindens, der Lebensqualität und der Therapieverträglichkeit ist der Erhalt eines möglichst guten Ernährungszustandes eine wichtige begleitende therapeutische Maßnahme. Daher ist es wichtig, frühzeitig zu beobachten, wie sich das Gewicht entwickelt.

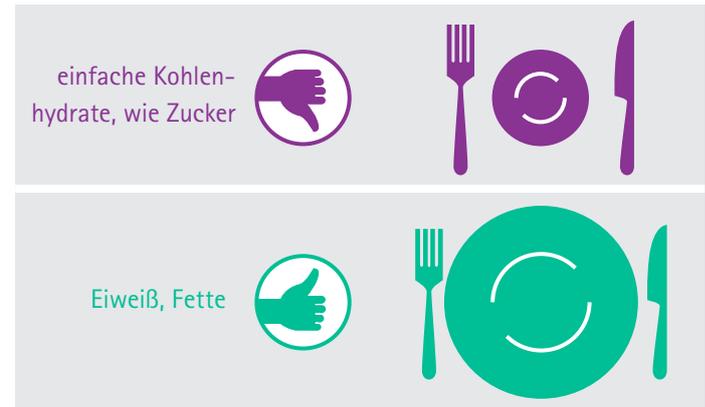
WIE KANN ICH VORBEUGEN?

Ein guter Ernährungszustand ist wichtig für das Wohlbefinden und die Verträglichkeit der Krebstherapie.

Den „gesunden Teil des Körpers“ so gesund und widerstandsfähig wie möglich zu erhalten, trägt wesentlich dazu bei, den Weg

durch die Therapie bestmöglich zu beschreiten. Eine regelmäßige Gewichtskontrolle (es reicht ein Mal pro Woche) ist wichtig, um Ihren Ernährungszustand richtig einschätzen zu können.

Aufgrund der Stoffwechselveränderungen, die durch den Tumor ausgelöst werden, kann es sein, dass sich die Verwertung der Hauptnährstoffe (Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette) bei Ihnen verändert. Ihr Bedarf an Eiweißen und Fetten kann deutlich steigen, wohingegen einfache Kohlenhydrate eher zurückhaltend konsumiert werden sollten.



MEIN GEWICHT

Deshalb versucht man heute Ernährungsempfehlungen auszusprechen, die den Besonderheiten im Stoffwechsel der Patienten Rechnung tragen: Tumorpatienten haben in der Regel einen erhöhten Energie- und Eiweißbedarf und sollten daher mehr Fett und Eiweiße zu sich nehmen als Gesunde.

Diese Anpassung der Ernährung dient vorwiegend dem Erhalt der Muskulatur, der Tumor selbst, der seinen eigenen Stoffwechsel hat, bleibt durch die erhöhte Zufuhr von Fett und Protein unbeeinflusst.

Sie sollten keine Krebsdiäten durchführen. Es ist nicht möglich, den Tumor durch Nahrungs- bzw. Zuckerverzicht auszuhungern. Aufgrund der starken Einschränkungen in der Auswahl der Lebensmittel besteht ein hohes Risiko der Entstehung einer Mangelernährung mit weiterer Verschlechterung des Ernährungszustandes. Das kann Ihren Heilungsverlauf einschränken, die medizinische Behandlung verhindern und sogar zum Therapieabbruch führen.

KURZ GEFASST

Eine zu geringe Nährstoffzufuhr führt zu einer Gewichtsabnahme, körperlicher Schwäche, verminderter Leistungsfähigkeit und verlangsamten Genesungsprozessen.

Ein schlechter Allgemeinzustand kann die Durchführung und damit auch die Wirkung notwendiger Therapiemaßnahmen verzögern oder gar unmöglich machen.

Ein guter Ernährungszustand ist daher wichtig für das Wohlbefinden und die Verträglichkeit der Krebstherapie. Den „gesunden Teil des Körpers“ so gesund und widerstandsfähig wie möglich zu erhalten, trägt wesentlich dazu bei, den Weg durch die Therapie bestmöglich zu beschreiten.

DIE ERNÄHRUNGSTHERAPIE

ERNÄHRUNG IST EIN WICHTIGER BAUSTEIN FÜR DIE GESAMTE KREBSTHERAPIE

Ein guter Ernährungszustand unterstützt die Krebstherapie. Sie können zusätzliche Kraft für die medizinischen Therapien sammeln, Nebenwirkungen und Risiken reduzieren und damit Ihre Lebensqualität verbessern.

ERNÄHRUNG ALS BEGLEITENDE THERAPIE

Ernährung liefert Energie, gibt Kraft und stützt das Immunsystem. Besonders wichtig ist eine ausreichende Energiezufuhr. Ohne den nötigen Brennstoff sind wir antriebslos und leistungsschwach.

Die Nährstoffe aus Lebensmitteln sind Bausteine für unser Leben. Der Körper nutzt sie, um z.B. Energie zu bekommen, Zellen aufzubauen und Reparaturen durchzuführen. Auch körperliche Abläufe wie Atmung, Herzschlag, Wärmeregulation und Blutdruck funktionieren nur reibungslos, wenn sie durch passende Nährstoffe unterstützt werden.

Jeder Nährstoff hat bestimmte Funktionen, doch nur gemeinsam können sie ihre volle Stärke zeigen. Es ist immer eine Mischung aus Eiweißen, Fetten, Kohlenhydraten, Wasser, Vitaminen und Mineralstoffen, die wir benötigen. Sie spielen zusammen wie ein großes Orchester und können so unversehrte Körperzellen optimal versorgen und neue, gesunde Zellen aufbauen.

Mit einer gezielten und ausgewogenen Ernährung sind Sie in der Lage, die gesamte Therapie zu unterstützen.

DIE ERNÄHRUNGSTHERAPIE

KLINISCHE ERNÄHRUNGSFORMEN

Die klinische Ernährung hilft, in schwierigen Zeiten den Körper beständig und gut mit Nährstoffen zu versorgen.

Oft genug gibt es im Verlauf der Krebserkrankung Zeiten, in denen unbeschwerte Mahlzeiten seltener werden oder gar nicht mehr möglich sind. Der Körper muss jedoch genügend Nährstoffe bekommen, um zu funktionieren und sich gegen den Krebs zu wehren. Reichen die Nährstoffe, die mit der Nahrung aufgenommen werden, nicht aus, wird der Organismus immer schwächer.

Was ist aber, wenn Patienten nicht genug essen und trinken können, oder sie es nicht dürfen oder wollen? Wenn z. B. dauerhafte Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen oder eine Operation die Nahrungsaufnahme verhindern?

In dieser Situation hilft die Klinische Ernährung den Patienten. Sie baut eine Brücke zwischen der normalen Ernährung und der Medizin und ist damit ein überaus wichtiger Bestandteil der gesamten Therapie.

Da es sich nicht um herkömmliche Lebensmittel, sondern um Nährstoffmischungen handelt, wird sie manchmal „künstliche Ernährung“ genannt. Ihre Bausteine werden jedoch überwiegend aus natürlichen Lebensmitteln gewonnen.

Ziel ist es, in der schwierigen Zeit den Körper beständig und gut mit Nährstoffen zu versorgen. Je früher mit einer entsprechenden Ernährungstherapie begonnen wird, umso besser ist der Erfolg. Patienten werden nur so lange klinisch ernährt, wie es nötig ist. Sobald die Menge an nährstoffreichen Lebensmitteln langfristig wieder ausreicht, findet der Übergang zur normalen Ernährung statt.

Klinische Ernährung gibt es in drei Formen:

- Orale Zusatz-Ernährung
- Enterale Ernährung
- Parenterale Ernährung

ORALE ZUSATZ-ERNÄHRUNG

„Oral“ bedeutet in diesem Zusammenhang „durch den Mund“. Das heißt: Alles, was wir essen und trinken ist orale Ernährung.

Es gibt spezielle Aufbauprodukte, die zusätzlich zur normalen Nahrung verzehrt werden können. In diesen Zusatznahrungen sind in wenig Volumen viele Nährstoffe enthalten. Es sind also hoch konzentrierte kleine Kraftpakete.

Diese sogenannte Trinknahrung, die auch als „Astronautenkost“ bekannt ist, gibt es in verschiedenen Arten und Geschmacksrichtungen. Sie wird trinkfertig in Fläschchen oder Trinkpäckchen angeboten. Man kann sie auch pulverförmig bekommen und dann in Speisen oder Getränken auflösen.

Die Zusatznahrungen sind in der Regel erstattungsfähig. Das heißt, Ihr Arzt kann sie Ihnen verschreiben.



Durch geeignete Nahrungsmittelauswahl und energie-/eiweißreiche Trinknahrung wird die Nährstoffaufnahme optimiert.

DIE ERNÄHRUNGSTHERAPIE

ENTERALE ERNÄHRUNG

Bei der enteralen Ernährung wird eine vorgefertigte flüssige Nährstoffmischung mittels eines dünnen Schlauchs (Ernährungs-sonde) direkt in den Magen oder Darm geleitet.

Die Gründe (Indikationen) für den Einsatz von Sondennahrung sind bei Krebspatienten z. B. Schmerzen beim Kauen, Wunden Stellen im Mund oder Rachen, Verengungen in der Speiseröhre oder häufiges Verschlucken. Diese Probleme können auch durch die Chemotherapie, Operationen oder Bestrahlungen hervorgerufen werden.

Alle Sondennahrungen sind so zusammengesetzt, dass man sich davon vollständig ernähren kann. So kann die enterale Ernährung als komplette Nährstoffquelle genutzt werden oder nur unterstützend für eine Basisversorgung. Zusätzlich kann man dann essen und trinken, was einem schmeckt und Freude macht.

Sondennahrungen sind bei fehlender oder eingeschränkter Fähigkeit zur normalen Ernährung verordnungsfähig.



Bei Kau-, Schluck- und Magenerkrankungen ist es möglich, die Nährstoffe unter Umgehung der ersten Verdauungsschritte über einen Schlauch durch Nase oder Bauchdecke direkt in den Magen oder Darm zu verabreichen.

PARENTERALE ERNÄHRUNG

Wenn der Körper über den Magen-Darm Bereich nicht mehr ausreichend versorgt werden kann, kommt die parenterale Ernährung zum Einsatz.

In parenteralen Ernährungslösungen sind die Nährstoffe in kleinste Teilchen gespalten und in Wasser gelöst. Diese flüssige Nährstofflösung fließt durch einen dünnen Schlauch direkt in die Blutbahn.

Die parenterale Ernährung kann als alleinige Ernährungsform den gesamten Nährstoffbedarf decken. Es ist aber auch möglich, sie als Grundversorgung zu nutzen und zusätzlich zu essen und zu trinken.

Als Patienten befragt wurden, äußerten sie ihre Zufriedenheit mit der parenteralen Ernährung: Sie waren erleichtert, „die Quälerei mit dem Essen“ beendet zu haben, und spürten mehr Energie, Kraft und Lebensfreude.



Bei einer deutlichen Einschränkung der Verdauungsleistung des Magen-Darm-Traktes wird die parenterale Ernährung notwendig. Diese flüssige Nährstofflösung fließt durch einen dünnen Schlauch direkt in die Blutbahn. Dank Pumpe und Rucksack auch mobil!

”

Ich bin total erleichtert!

Dieses ständige Gehampel um das Essen und dieser Zwang zu essen, obwohl es nicht schmeckt, hat mich richtig unter Druck gesetzt. Und dann habe ich es geschafft, einen Tag wirklich viel zu essen, und trotzdem habe ich wieder abgenommen ... Gestern hat mein Arzt mir parenterale Ernährung verschrieben. Heute habe ich schon die erste Infusion bekommen. Das lief über den Port ganz problemlos, und ich bin froh und erleichtert, dass mein Körper jetzt mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt wird! So muss ich mir – zumindest um meine Ernährung – keine Gedanken mehr machen.



DIE ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Parenterale Ernährungslösungen sind Arzneimittel und müssen vom Arzt verordnet werden.

Es gibt verschiedene Zusammensetzungen, die vorgefertigt sind und sofort eingesetzt werden können.

Die Nährstofflösung wird entweder in eine Armvene oder in eine Herzvene geleitet (Infusion). Wenn für eine Chemotherapie bereits ein spezieller Katheter (Port) unter die Haut gelegt wurde, können die Nährstoffe auch darüber in die Blutbahn fließen.

KURZ GEFASST

Ein guter Ernährungszustand unterstützt die Krebstherapie. Sie können zusätzliche Kraft für die medizinischen Therapien sammeln, Nebenwirkungen und Risiken reduzieren und damit Ihre Lebensqualität verbessern.

Klinische Ernährung versorgt in der schwierigen Zeit den Körper beständig und gut mit Nährstoffen. Je früher mit einer entsprechenden Ernährungstherapie begonnen wird, umso besser ist der Erfolg. Die unterschiedlichen Ernährungstherapieformen schließen sich gegenseitig keinesfalls aus, sie werden unter Umständen auch kombiniert eingesetzt.

Patienten werden nur so lange klinisch ernährt, wie es nötig ist. Sobald die Menge an nährstoffreichen Lebensmitteln langfristig wieder ausreicht, findet der Übergang zur normalen Ernährung statt.

GUT BERATEN

B. BRAUN ERNÄHRUNGSGUIDE

WIR BEGLEITEN SIE AUF DEM WEG ZURÜCK IN DIE KRAFT

Der B. Braun Ernährungsguide unterstützt Sie bei der Umsetzung einer bedarfsdeckenden Ernährungstherapie.

Dieser professionelle Service hilft mit seinem umfassenden Leistungsangebot Patienten wie Ihnen, die an einer Mangelernährung leiden oder bei denen ein Risiko für eine Mangelernährung besteht, möglichst frühzeitig zu identifizieren und zu beraten.

Der Ernährungsguide zeichnet sich durch ein kompetentes Team aus, das langjährige Fachexpertise in der Ernährungsmedizin hat.

Gezielte ernährungstherapeutische Unterstützung erhalten Sie bei der gebührenfreien Telefonberatung. Unser Team ist montags bis freitags von 9.00 bis 17.00 Uhr für Sie da.

- Telefonberatung: 0 800 5661 71 0
- Online: www.bbraun.de/ernaehrungsguide



B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

UNG GIBT KRAFT
NBERATUNG
0 5661 71 0

Freitag von 9 bis 17 Uhr

en Sie auf dem Weg
ie Kraft und sind für Sie da!
n Ernährungsguide



IHR KONTAKT ZUM B. BRAUN ERNÄHRUNGSGUIDE

TELEFONBERATUNG 0 800 5661 71 0

Kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz.

ONLINE

www.bbraun.de/ernaehrungsguide



B. Braun Melsungen AG | 34209 Melsungen | Deutschland | www.bbraun.de