

Tag der gesunden Ernährung (07.03.2022)

Welche Rolle spielt die Ernährung bei Krebs?

Frankfurt am Main, 01.03.2022: Freude und Genuss beim Essen haben großen Einfluss auf unsere Lebensqualität. Krebs kann diese massiv beeinträchtigen. Deshalb nimmt die Hessische Krebsgesellschaft den Tag der gesunden Ernährung zum Anlass, um auf die Bedeutung der Ernährung und der Ernährungsberatung für Krebspatienten hinzuweisen.

Krebskranke Menschen haben neben den seelischen Belastungen der Erkrankung auch mit zahlreichen körperlichen Beschwerden und Nebenwirkungen zu kämpfen. Therapien wie die Chemo- und Strahlentherapie verursachen oft Übelkeit, Erbrechen, Geschmacksstörungen, Schleimhautreizungen, Geruchsveränderungen, Durchfall oder Verstopfung. Auch Schluckbeschwerden oder Schmerzen im Mund verhindern, dass Betroffene genügend essen. Das kann zu Gewichtsverlust und Mangelernährung führen. Die Beschwerden beeinträchtigen nicht nur die Nährstoffaufnahme, sie rauben Betroffenen auch die Freude am Essen und damit Lebensqualität.

Dabei ist eine ausgewogene Nährstoffzufuhr sehr wichtig für den Therapieerfolg. Deshalb sollte Patienten so früh wie möglich eine professionelle Ernährungsberatung angeboten werden, um Mangelzustände zu vermeiden. Viele Krebspatienten möchten sich auch aktiv einbringen und fragen: Was darf ich jetzt essen? Kann ich Sport machen, obwohl ich stark abgenommen habe? Was hilft gegen Übelkeit und Erbrechen? Was kann ich tun, damit der Krebs nicht zurückkommt?

Hilfreiche Angebote zur Krankheitsbewältigung bieten hier die psychosozialen Krebsberatungsstellen der Hessischen Krebsgesellschaft e.V.

Darüber hinaus gibt es seit 2016 ein spezielles Angebot für Krebsbetroffene in Fragestellungen zum Thema Ernährung bei Krebs. Das Projekt „Genussvoll essen - Gestärkt gegen Krebs®“, wurde in Kooperation mit der Sektion Hessen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung - Sektion Hessen und der Klinik für Onkologie und Hämatologie am Krankenhaus Nordwest ins Leben gerufen.

Das Ziel des Projekts ist es, den mit Tumorerkrankungen und den notwendigen Behandlungstherapien einhergehenden Nebenwirkungen entgegenzuwirken. Mit Informationsangeboten und praktischen Kochworkshops werden Patienten und Angehörige beim Umgang mit diesem sensiblen Thema unterstützt. Hierfür wurden gemeinsam mit Ernährungsexperten und Köchen Rezepte entwickelt, die auf die Problemstellungen der Patienten angepasst wurden und unter anderem zeigen, worauf es bei der Nahrungsmittelauswahl ankommt. Die Stärkung der Selbsthilfe durch den Austausch mit Gleichgesinnten, sowie die Förderung von Freude und Genuss am Essen und Kochen stehen hierbei im Vordergrund.

In den vergangenen Monaten wurde das Angebot der Workshops, welches aufgrund der Pandemie leider pausieren muss, um eine Rezeptbroschüre mit Tipps und Tricks zur Ernährung während und nach einer Krebstherapie erweitert.

Diese Broschüre können Krebspatienten oder deren Angehörige kostenfrei bei der Hessischen Krebsgesellschaft anfordern, Kontaktdaten s.u.

Auch wenn die Medien täglich über Superfoods und unglaubliche Krebsdiäten berichten, fehlen dafür bisher aussagekräftige wissenschaftliche Beweise. Es gibt nicht die perfekte Ernährungsform für Krebspatienten. Die Ernährung sollte immer individuell auf die Bedürfnisse und den Gesundheitszustand der Patienten angepasst sein. Sie dürfen essen, was ihnen schmeckt und bekommt und der Genuss sollte nicht zu kurz kommen.

Dabei können sie sich an den Empfehlungen für Gesunde orientieren: Die Ernährung sollte eiweißreich, reich an gesunden Fetten wie z.B. Nüsse, fettem Seefisch, Leinöl sowie reich an Vitaminen und Spurenelementen sein. Mit dieser Ernährung unterstützen Patienten ein stabiles Körpergewicht, die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen, die onkologische Therapie, das Immunsystem sowie den Erhalt der Lebensqualität.

Über die Hessische Krebsgesellschaft e.V.

Die Hessische Krebsgesellschaft e.V. (HKG), mit Geschäftssitz in Frankfurt am Main, wurde 1952 gegründet. Sie ist ein gemeinnütziger Verein onkologisch tätiger Ärztinnen und Ärzte, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, Förderer aus dem öffentlich-rechtlichen und privatrechtlichen Bereich sowie Betroffener und Interessierter. Ziel der Hessischen Krebsgesellschaft ist es, alle mit dem Thema Krebs befassten Organisationen, Krebskranke und deren Angehörige in Hessen zu unterstützen und zu vernetzen.

Die Hessische Krebsgesellschaft e.V. ist Ansprechpartnerin für Institutionen, Betroffene und interessierte Einzelpersonen.

An 13 Orten werden kostenfrei Informationen, psychosoziale Beratung u. a. angeboten. Es werden auch Präventionsprojekte durchgeführt und darüber aufgeklärt, wie Krebserkrankungen vermieden werden können.

Mit unserer „du bist kostbar“ Kampagne soll ein Leben ohne Krebs ermöglicht werden sowie ein Beitrag geleistet werden, ein Leben mit Krebs zu verbessern.

Die Hessische Krebsgesellschaft ist auf Spenden angewiesen. Spendenkonto:

Deutsche Apotheker und Ärztebank eG | IBAN: DE55 3006 0601 0002 8549 45 | BIC: DAAEDE-DDXXX

Kontakt:

Christina Berg | Projektkoordinatorin

Hessische Krebsgesellschaft e.V. | Schwarzbürgstr. 10 | 60318 Frankfurt am Main

Telefon: 069 - 13 38 36 70 | E-Mail: berg@hessische-krebsgesellschaft.de