

# Ernährung und Aktivität

Judith Schierz Ernährungstherapeutin BSc, Universitätsspital Basel

Menschen essen und geniessen in der Regel, wie es ihnen schmeckt und worauf sie Lust haben. Zahlreiche Ernährungsformen kommen in Mode und werden bald von neuen abgelöst. Die Unterschiede und Möglichkeiten, wie man sich ernähren kann, wie man essen kann, sind vielseitig. Das Thema Essen kann aber auch eine untergeordnete Rolle spielen und Essen muss hauptsächlich den Hunger stillen.

Durch die Diagnose einer Krebserkrankung kann die Ernährung auf einmal eine zentrale Rolle bekommen. Insbesondere Tipps und Informationen von Freunden, Bekannten, Familienangehörigen oder aus dem Internet und aus Zeitschriften oder Büchern sensibilisieren die Patienten für Ernährungsthemen, führen gleichzeitig aber auch zu Verunsicherung und Verwirrung. Krebsdiäten werden propagiert, sind jedoch oft einseitig, längerfristig nicht durchführbar und versprechen mehr als sie schlussendlich halten können.

Was aber ist denn nun richtig und sinnvoll? Worauf sollte man achten?

Eine ausgewogene Mahlzeitengestaltung, in der alle Lebensmittel aus den verschiedenen Lebensmittelgruppen (Proteine, Stärke und Früchte/Gemüse, sowie Fette) vorkommen, deckt den Bedarf an lebensnotwendigen Nährstoffen ausreichend ab.

Aufgrund der entzündlichen Prozesse bei einer Tumorerkrankung steigt der Proteinbedarf an. Es ist somit besonders wichtig, darauf zu achten, dass die Mahlzeiten immer eine Proteinkomponente enthalten. Dazu gehören Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Tofu, Quorn oder Hülsenfrüchte. Proteine und deren kleinsten Bestandteile, die Aminosäuren, sind wichtig für den Aufbau der Körperzellen und der Muskulatur. Einige Aminosäuren sind essentiell, das heisst, sie können im menschlichen Körper nicht aufgebaut werden und müssen mit den Nahrungsproteinen aufgenommen werden.

Ausgewogene Mahlzeiten werden komplettiert mit einer Stärkebeilage wie Kartoffeln, Reis, Teigwaren und einer saisonalen Gemüsebeilage. Für die Zubereitung können Raps- oder Olivenöl verwendet werden. Obst und Nüsse eignen sich bestens als Zwischenmahlzeiten und können gut mit Proteinlieferanten kombiniert werden.

Im Rahmen einer Tumorthherapie können verschiedene Nebenwirkungen und Ernährungsprobleme auftreten. Diese gilt es zu erkennen und gezielt zu behandeln oder Symptome zu lindern. Durch eine gezielte Ernährungstherapie kann die Nahrungsaufnahme verbessert oder optimiert und einer Mangelernährung vorgebeugt werden.

Neben der Ernährung spielt die Bewegung eine wichtige Rolle. Nicht nur in der Prävention, sondern auch in der Behandlung von Tumorerkrankungen hat Bewegung und Sport einen positiven Effekt. Insbesondere können durch regelmässiges Training Fatigue-Symptome reduziert werden. Lebensqualität, psychische Fitness und Wohlbefinden werden durch Bewegung und Sport deutlich verbessert.

Wöchentlich sollte man sich mind.estens 2½ Stunden sportlich betätigen. Neben dem Ausdauertraining machen auch Kraft- und Koordinationstrainings in der supportiven Krebstherapie Sinn. Eine Anpassung des Trainings an das individuelle Leistungsniveau erfolgt durch eine Fachperson (Physiotherapeut, Fitnesstrainer) und wird idealerweise laufend überprüft und optimiert.