

„Ernährung für Myelom-Patienten“

Ernährung versus Essen

16.01.2019



Warum essen wir?

Energie

Gesundheit

Genuss

Hunger



„Ungesundes“

- Fett- und Fleischaufnahme ↑
 - Paniertes & Frittiertes (Acrylamid - Kartoffelchips)
- Alkoholaufnahme ↑
- Gemüse- und Obstkonsum ↓
- Aflatoxine ↑
 - Schimmelpilzgifte (Leber-CA)
 - v.a. in Erdnüssen, Haselnüssen, Kokosflocken, Pistazien
 - Auf Lebensmittelqualität achten!



„Ungesundes“

➤ Nitrosamine ↑

- Indirekte Aufnahme (Umwandlung im Körper von Nitrit/Nitrat): Fleisch, Wurst, Gepökeltes
- Direkt: mehrfach wieder aufgetaute Lebensmittel



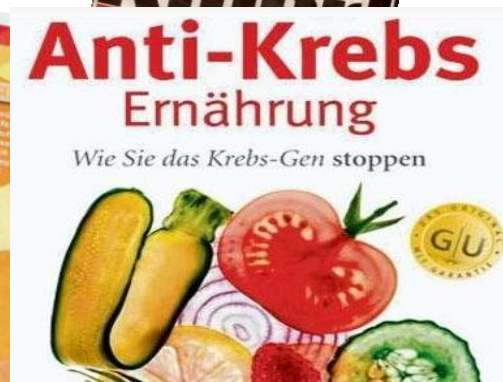
➤ PAK (Polyzyklische aromat. Kohlenwasserstoffe) ↑

- Z.B. Benzpyren:
zu starkes Erhitzen/Bräunen von Fleisch
Grillen: direkt über dem Feuer (Flüssigkeit in Feuer)



➤ Dunkles Grillen & Räuchern ↑

...“DIE Krebsdiät?“



Das sagt die Wissenschaft

- bis heute keine Ernährungsform bekannt, die Krebs „heilen“ kann
- Sehr einseitig und gefährlich
- Diäten
= meist „Aushungern“ der Krebszellen
- Krebszelle holt sich Energie, woher sie Energie bekommt!
- Daher NICHT EMPFEHLENSWERT!

...die meisten Probleme?

- ausgeprägte Müdigkeit, Schwäche
- Schmerzen → Appetitlosigkeit
- Geruchs- / Geschmacksveränderungen
- Kau- / Schluckstörungen
- Übelkeit / Erbrechen
- Blähungen, Völlegefühl, Durchfall, Verstopfung
- Ödeme (Gewichts-“Zunahme“)

...was kann entstehen?

Tumorkachexie + Mangelernährung

Ziele „seriöser“ Ernährungsempfehlungen

- Lebensqualität
- Gesamtsituation des Organismus ↑
- Gewichtsverlust verzögern/verhindern
- Therapie-/Operationsbedingte Beschwerden ↓
- Verbesserung der psychosozialen Lage
- Genuss & Freude am Essen
- Wieder „auftanken“



Essen vs. Ernährung



ORAL

Essen & Trinken

Anreicherung

Module

Zusatz-/Trinknahrung



ENTERAL

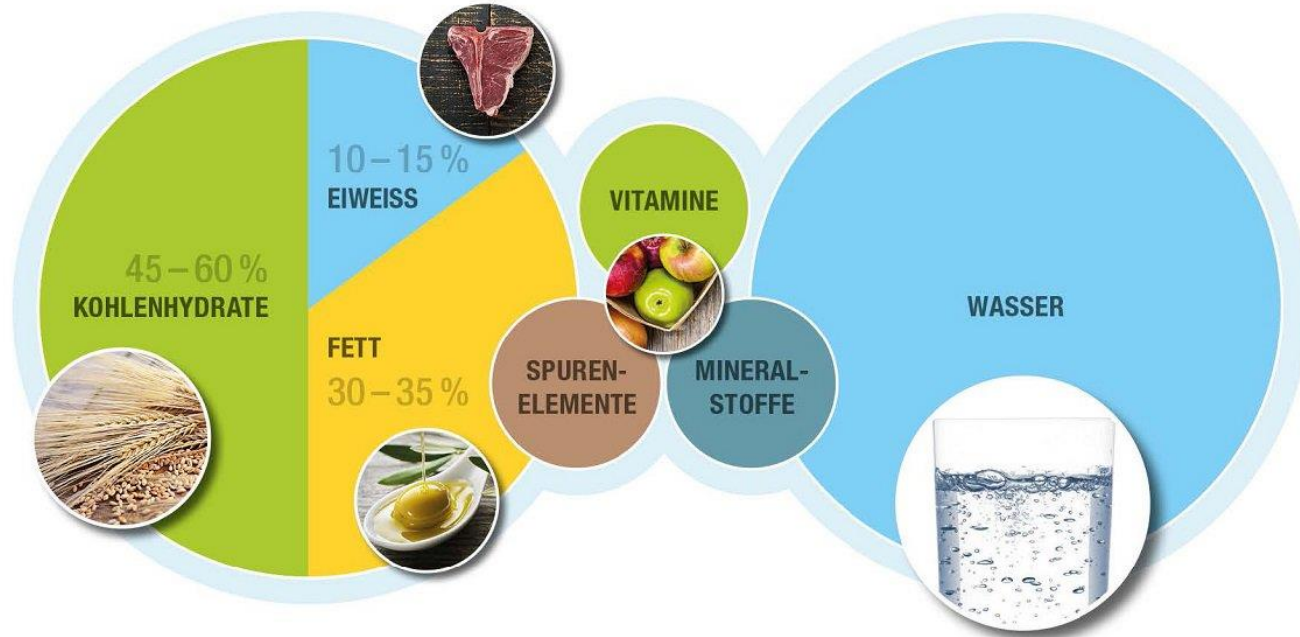
Ernährung über Sonde



PARENTERAL

„Ernährung über die Vene“

Essen besteht aus...



Empfehlungen zum „Auftanken“

Je nach Verträglichkeit:

- Energiereich
- Eiweiß↑ tierisch und pflanzlich
- Fett ↑ Omega-3-Fettsäuren
- Kohlenhydrate ↔



Essen zum „Auftanken“

- mehrere kleine Mahlzeiten
- plus Zwischenmahlzeiten (Eiweiß)
- Energieanreicherung der Speisen mit Öl, Butter
- „Butterbrot“, Aufstriche
- Suppen/Saucen plus Sauerrahm, Obers, Ei, Käse, Butter
- Beilagen z.B. in Butter schwenken
- Rezepte mit Milch, event. Teil mit Obers



Essen zum „Auftanken“

- Zwischendurch Eierspeise, weiches Ei
- Omega-3-FS nutzen
(Lein-, Raps-, Walnussöl, fette Fische)
- Zwischendurch Nüsse, Kekse
- Flüssigkeitszufuhr ↑
 - 2,5-3 l am Tag
 - Kcal- & EW-reiche Getränke
 - Verdünnte Fruchtsäfte, Sirup statt „leerem Wasser“
- „Alles ist erlaubt“



Essen zum „Auftanken“

- Verbesserung biolog. Wertigkeit
Kombination von tierischem + pflanzlichem EW



- Auswahl geeigneter Kostform
z.b. Leichte Vollkost, weiche Kost, ... (Begleitsymptome)
- Dokumentation (z.B. Ernährungsprotokoll)

„wenns einfach nicht geht...“

Trink-/Zusatznahrungen

- Decken zT gesamte Energie/Nährstoffe ab
- Geschmacksneutral oder mit Geschmack
- z.T. PLUS Faserstoffe („Ballaststoffe“)
- KEINE spez. Diabetikerprodukte nötig
- durchschnittl. bis zu 300-400 kcal / 200 ml



„wenns einfach nicht geht...“

Trink-/Zusatznahrungen

- Gekühlt besserer Geschmack
- Zwischenmahlzeit, Spätmahlzeit, nicht zum Essen
- Schluckweise beginnen (Nährstoffdichte)

Beispiele (z.T. im Haus eingesetzt):

Resource® 2.0 Fibre, Fa. Nestle nutrition

Fresubin prot. energy drink®, Fa. Fresenius kabi

Allin Protein Mahlzeit®, Fa. Allin Diätetik



„wenns einfach nicht geht...“

Trink-/Zusatznahrungen in Pulverform:

Beispiele (z.T. im Haus eingesetzt):

Resource complete®, Fa. Nestle nutrition

Calshake®, Fa. Fresenius kabi



„wenns einfach nicht geht...“

Module

- Eiweißpräparate
~ 3 g EW/ML
- Fettemulsionen
~ 200 kcal/50ml (25 g Fett)
- Kohlenhydratpräparate
~ 100 kcal/ML (25 g KH)



Möglichkeiten zum Anreichern

- „Power“-Suppe:
200 ml Cremesuppe + 50-100 ml Trinknahrung (Geschmack neutral)
- „Grießkoch“:
250 ml Milch+20g Weizengrieß+Zucker/Salz + +50 g „TN-Pulver“
- „Heiße Schokolade“ im Winter oder Eiskaffee im Sommer:
100 ml Milch mit Kakaopulver/Kaffee + 100 ml Trinknahrung
(Vanille, Schokolade, Kaffee) (+Vanilleeiskuglerl)
- Fruchtjoghurt//Trinkjoghurt:
150 g Natur-/Fruchtjoghurt + 100 ml Trinknahrung (fruchtig, Vanille,...)
- Fruchtcreme/Fruchteis:
Trinknahrung einfrieren (event. mit Fruchtmus ergänzen)



Therapiebedingte Beschwerden



Entzündungen

Mundhöhle

Speiseröhre



↓ Speichelfluss

Trockener Mund

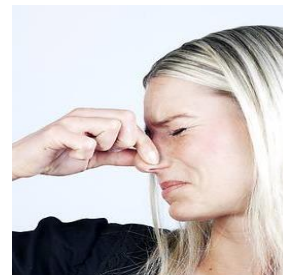
Schluckbeschwerden



Durchfall/Erbrechen

Flüssigkeitsverlust

Appetitlosigkeit



Geschmack

Geruchsempfinden

Süß, sauer, salzig

Therapiebedingte Beschwerden



Ordens
klinikum
Linz

Barmherzige
Schwestern
Elisabethinen



Entzündungen

Mundhöhle

Speiseröhre

Mukositis, Soor, „offene Stellen“

- ↓ Würzmittel
 - ↓ scharfe Gewürze (salzig, sauer)
 - ↓ Fruchtsäure, Essig, Obstsäfte
- ↓ Temperatur
 - zu heiße Speisen/Getränke meiden
 - abgekühlte Suppen vorteilhaft
 - gekühlte Milchmixgetränke, Eis, TN
- Kindergläschen, Weiche Speisen
- Lokal betäubende Med. (Spray/Gel)

Therapiebedingte Beschwerden



↓ Speichelfluss

Trockener Mund

Schluckbeschwerden

Xerostomie (trockener Mund)

- Getränke in kleinen Schlucken
- Teesorten, wie
Salbei, Fenchel: ↑ Schleimbildung
- Milchprodukte (↑ Schleimbildung, EW)
- Säuerliche Getränke (Zitronen-, Pfefferminztee)
- Warmes leicht getoastetes Brot + Butter
(↑ Speichelfluss)
- Wasserreiche Lebensmittel
(Melone, Apfelmus, Suppen, Kompotte)

Therapiebedingte Beschwerden



↓ **Speichelfluss**

Trockener Mund

Schluckbeschwerden

Schluckprobleme

- Teesorten, wie
 - Salbei, Thymian, Eibisch: ↓ Entzündungen
 - Fenchel, Kamille: abschwellend
- dunkles Bier, Malzbier (↑ Appetit)
- Kaugummi (↑ Speichelfluss, Geschmack), Zuckerl, Zitronenwasser
- Stark ausgeprägt:
geeignete Konsistenz finden
weich – cremig – breiig – flüssig /+ Module

Therapiebedingte Beschwerden



↓ Speichelfluss

Trockener Mund

Schluckbeschwerden

Schluckprobleme

- Aufrechte Körperhaltung beim Essen
- Versuch Kinn zur Brust
- Ablenkung vermeiden
- Speisen und Getränke event. gekühlt
- Eindickungsmittel erforderlich?
z.B. Thicken up clear®, Fa. Nestle nutrition
Nutilis powder®, Fa. Nutritia



Therapiebedingte Beschwerden



Durchfall/Erbrechen

Flüssigkeitsverlust

Appetitlosigkeit

Durchfall

- Flüssigkeiten + Elektrolyte
- 1 Liter Tee +
2 EL Traubenzucker & 1 TL Salz
 - Schwarz-, Heidelbeertee
 - Kein reines Wasser, Limonaden
 - Karottensuppe, passierte Karotten
 - kohlenhydrathaltige Speisen ↑
- Biskotten, Zwieback, Reiswafferl
- Wasserpüree, Nudeln, Reis, Gemüsebrühe

Therapiebedingte Beschwerden



Durchfall/Erbrechen

Flüssigkeitsverlust

Appetitlosigkeit

Durchfall

- Kindergläschen „Karotte“
- Milchzuckergehalt Essen/Trinken/Trinknahrung
- Reife Banane, geschabter Apfel, getrocknete Heidelbeeren
- Trinknahrungen 1:1 verdünnen (Osmolarität)
- lösliche Ballaststoff-Präparate, Resource Optifibre®, Fa. Nestle nutrition Stimulance MultiFibre Mix®, Fa. Nutricia



Therapiebedingte Beschwerden



Durchfall/Erbrechen

Flüssigkeitsverlust

Appetitlosigkeit

Verstopfung

- Flüssigkeitsbedarf: bis zu 3 l am Tag
- ↑ Gesäuerte Milchprodukte
(+Laktose) Joghurt, Buttermilch, Sauermilch
- Obstsäfte (Apfel, Birne)
- Koffein zum Frühstück (Peristaltik ↑)
- Eingeweichte Dörripflaumen morgens
- Schokolade & Schwarztee ↓
- lösliche Ballaststoff-Module,
z.B. Resource Optifibre®



Therapiebedingte Beschwerden



Durchfall/Erbrechen

Flüssigkeitsverlust

Appetitlosigkeit

„Schwer im Magen“

- Frittiertes, Geräuchertes, Geselchtes
- Zu Heißes & zu Kaltes
- Sehr scharfe Speisen
- Röstprodukte (Gulasch, Bohnenkaffee)
- Kraut- & Kohlsorten, Hülsenfrüchte
- Unreifes Obst
- Frisches (Germ)Gebäck oder Brot
- Kohlensäure

Therapiebedingte Beschwerden



Durchfall/Erbrechen

Flüssigkeitsverlust

Appetitlosigkeit

Übelkeit/Erbrechen

- Langsam essen & Gut kauen
- Tiefkühlkost bereithalten
(Kochzeit entfällt, wenn Gusto)
- Kalte Speisen bevorzugen (↓ Geruch)
- Frucht-/Pfefferminzzuckerl
- Trinkflüssigkeit
- zwischendurch trockene Lebensmittel
(Zwieback oder Cracker)

Therapiebedingte Beschwerden



Geschmack

Geruchsempfinden

Süß,sauer,salzig

Appetitverlust

- oft wechselnde „Geschmäcker“
- statt Fleisch/Fisch eher Mehlspeisen
(Geschmacksschwelle bitter: ↓, süß: ↑)
- intensive Essensgerüche meiden
(Deckel, Kaltes = geruchsärmer)
- keine zu intensiven Gewürze
(Geruch, Geschmack)
- Geruch von Zitrusfrüchten oft angenehm
- Essen, wenn Appetit vorhanden (nachts?)

Therapiebedingte Beschwerden



Geschmack

Geruchsempfinden

Süß,sauer,salzig

Geschmacksempfinden

- metallischer Nachgeschmack:
hilfreich bittere Getränke
(z.B. Bitter Lemon, Tonic Water, Zitronensaft)
- Kaugummi, saure Bonbons
- Mundspülungen mit Wasser, Zitronenwasser
verbessern Geschmack
- Fleisch, Fisch oder Geflügel mit Sojasauce,
Fruchtsaft oder Wein marinieren

Therapiebedingte Beschwerden



Geschmack

Geruchsempfinden

Süß,sauer,salzig

- kleine Portionen über den Tag verteilen
- Speisen appetitlich anrichten
- Appetitanregende Kräuter & Gewürze (z.B. Basilikum, Oregano, Curry, Ingwer)
- appetitanregende Getränke (alkoholfrei, z.B. Bitter Lemon, Tonic Water)
- Aperitif: appetitanregende Wirkung
„lt. Literatur“: 2 Gläser für Männer, 1 Glas für Frauen
ärztliche Absprache (Medikamente)
- Essen in angenehmer Atmosphäre

Nahrungsergänzung & Co



Nahrungsergänzung



„Superfoods“



„Grapefruit“

Nahrungsergänzungsmittel?

- Gabe hoch dosierter einzelner Substanzen wird kritisch betrachtet
- Supplementierung kann sinnvoll sein, wenn normale Ernährung nicht ausreichend ist!
- Bitte Rücksprache mit betreuendem Arzt!
- „Natur“ nutzen



„Super foods“?

- ...Lebensmittel, besonders reich an einzelnen Inhaltsstoffen „deshalb gut für die Gesundheit“.
- z.B. sekundäre Pflanzenstoffe oder antioxidative Vitamine, Grüner Tee, Heidelbeeren, Acai-Beeren, Granatapfel, rote Rüben
- Vereinzelt Hinweise auf günstige Effekte
- „Widerspruch zu Essen, das auf Vielfalt und Abwechslung setzt.“
- Bisher gibt keine wissenschaftlich gesicherten Beweise

Vorsicht bei...

- **Johanniskraut, Grapefruit, Alkohol**

Negative Beeinflussung der Wirksamkeit von Medikamenten

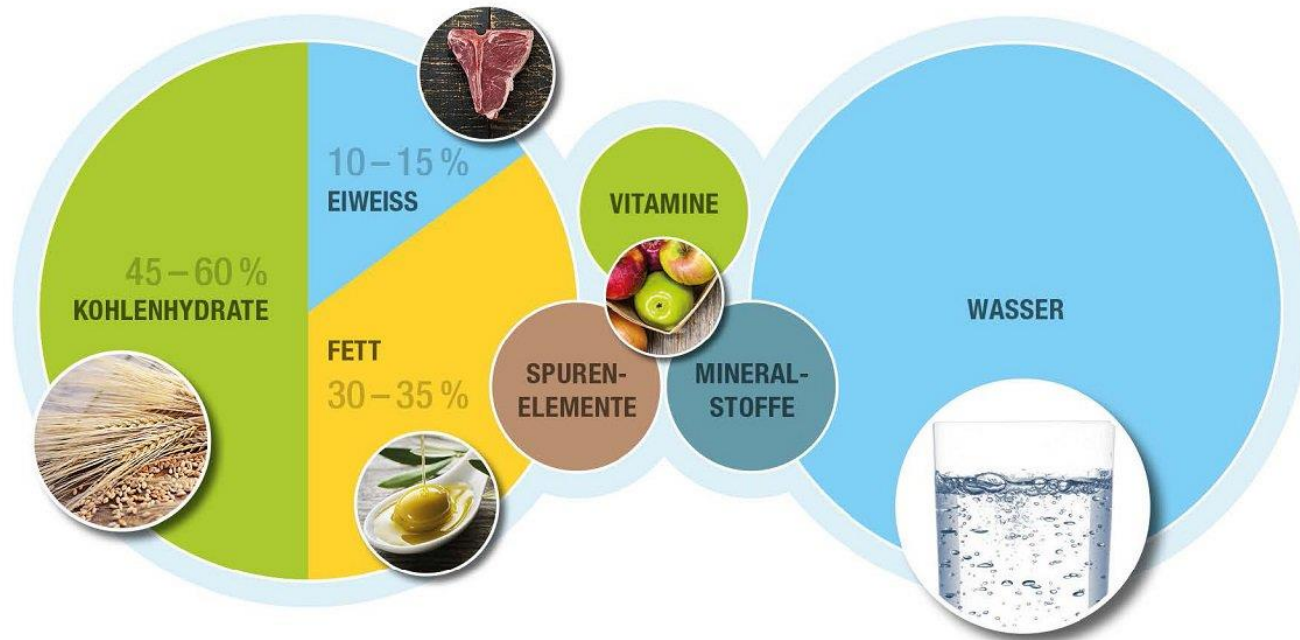
z.b. Immunsuppressiva, Zytostatika

- **Vitamine C, E oder Beta-Carotin**

als Nahrungsergänzungsmittel:

Wirkung von Strahlen- oder Chemotherapie zT beeinträchtigt

„Natur nutzen“



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



„Der Mensch
lebt nicht von dem was er isst,
sondern von dem was er
verdaut.“

Christoph Wilhelm Hufeland



Literatur beim Verfasser, Bilderquelle/Web (google.at)

Div. Patientenfolder auf Website: www.ordensklinikum.at

(Patienten – Beratungs-/Therapieangebote – Elisabethinen – Ernährungsberatung & Diätologie)
abrufbar

Maria Wolfesberger

Ltd. Diätologin

Ordensklinikum Linz, Elisabethinen

Interne Medizin 4/Stoffwechsel