lebensmut
Leben mit Krebs

Sich richtig ernähren während der Krebstherapie

Keine strengen Diäten, sondern persönliche Vorlieben

Für viele Patienten wird das Essen während der Therapie zur Herausforderung, wenn sie mit Übelkeit oder anderen Nebenwirkungen kämpfen. Die Ernährungswissenschaftlerin und Diätassistentin Nicole Erickson berät Krebspatienten.

Fotos © Klinikum der LMU, Andreas Steeger

Nicole Erickson koordiniert das Ernährungsteam am Klinikum Großhadern und forscht über Ernährung und patientenzentrierte Versorgung.

Frau Erickson, welche Rolle spielt die Ernährung während einer Krebstherapie?
Während der Krebstherapie sollte sich der Patient möglichst so ernähren, dass er sein Gewicht einigermaßen hält. Wenn das Gewicht stabil ist, ist auch das Immunsystem stärker und der Patient hat genug Reserven, um gegen den Krebs zu kämpfen.

Wie sieht eine gesunde Ernährung bei Krebs aus?
Während der Krebstherapie geht es nicht vorrangig um eine „gesunde“ Ernährung, sondern um genügend Eiweiß und Energie. Das ist während der Therapie manchmal nicht einfach. Wenn der Patient zum Beispiel wenig Appetit hat, darf er gerne einen Leberkäse essen, weil der wirklich viele Kalorien hat. Und wenn er ihn nicht verträgt, muss man etwas anderes Gehaltvolles finden. Der Fokus liegt also nicht auf Obst und Gemüse, denn die liefern nicht viel Energie.

Nach der Therapie und in der Rezidivphase verschiebt sich der Fokus dann auf eine gesunde Ernährung, wie sie zum Beispiel die Deutsche Gesellschaft für Ernährung mit ihren Ernährungsregeln beschreibt.

Es geht also um eine sehr individuelle Ernährung des Krebspatienten.
Genau. Jeder hat andere Vorlieben und Verträglichkeiten. Die müssen wir beachten. Wichtig ist, was der Patient mag. Und das kann sich während der Therapie ändern, manchmal von Woche zu Woche. Dann muss die Ernährung entsprechend angepasst werden. Wenn der Patient Eier liebt, sollte er sie jederzeit essen können, Tag und Nacht, einfach, weil es sein Lieblingsessen ist.

Wichtig ist aber auch eine gute, entspannte Essensatmosphäre. Die Patienten sollen nicht mit zu großen Portionen überfordert werden, was betreuende Partner gerne machen, weil sie es gut meinen.

Sie schließen Angehörige in Ihre Beratung mit ein?
Ja, das ist sehr wichtig, insbesondere wenn der Partner oder andere Angehörige kochen. So können wir umfassend aufklären und unterstützen. Es ist wichtig, dass der Angehörige versteht, was für den Kranken gut ist und was nicht. Und wie wichtig es ist, bei den Wünschen und Vorlieben des Patienten anzusetzen, ihm aber keinen Druck rund ums Essen zu machen.

Wie sehen Sie in diesem Zusammenhang Krebsdiäten?
Krebsdiäten fußen meistens auf sehr strengen Vorschriften, schreiben bestimmte Lebensmittel vor und enthalten Verbote. Schon aus diesen Gründen kann eine Krebsdiät nicht gut sein, denn sie ist immer allgemein gefasst. Eine gute Ernährungstherapie ist individuell zugeschnitten.

Einige Krebsdiäten versprechen auch einen therapeutischen Effekt.
Ja, solche Effekte können zum Beispiel sein, den Tumor auszuhungern oder sein Wachstum zu stoppen. All dies ist nicht belegt. Ernährung allein kann das Wachstum des Tumors nicht beeinflussen. Sie ist nicht das Wundermittel im Kampf gegen Krebs.

Was ist mit Studien, die bestimmten Lebensmitteln eine positive Wirkung bescheinigen?
Vieles, was die Medien melden, sind Ergebnisse von Studien auf Zell- oder Tierbasis. Diese lassen sich aber nicht einfach auf den Menschen übertragen.

Ein Beispiel?
Es gibt zum Beispiel Studien zu Brokkoli, die sagen, dass er gut gegen Brustkrebs sei. Die Ergebnisse basieren auf Zell- und Tierstudien. Die Brokkolidosis dieser Studien entspricht einem Einkaufswagen voller Brokkoli, das kann kein Mensch essen. Zudem isst jeder Brokkoli mit etwas anderem, mit Kartoffeln, Nudeln, Käse usw. Und in jeder Kombination wird der Brokkoli anders verdaut. Ernährung ist extrem komplex.

Was ist also Ihre Empfehlung?
Wenn man über solche Studien liest, sollte man skeptisch sein. Vor allem, wenn nicht da steht, ob es sich um eine Humanstudie handelt. Und bei Studien mit Menschen sollte man skeptisch werden, wenn diese mit weniger als 100 Menschen durchgeführt wurden; dann sind sie nicht sehr aussagekräftig. Wer würde ein Medikament nehmen, das nur an 100 Leuten getestet wurde? Oder anders gesagt: Wieso soll ich meine Ernährung wegen einer Studie ändern, die an 100 Menschen getestet wurde?

Wie sehen Sie das aktuell viel diskutierte Kurzzeitfasten während der Krebstherapie?
Meines Wissens gibt es bislang sehr wenige Studien mit Menschen dazu. Ich habe weniger als 20 gefunden, und die Patientenzahl ist überall gering – oft liegt sie deutlich unter 100 Teilnehmern. Zudem sind die Studien nicht vergleichbar, weil die Fastenintervalle unterschiedlich waren. Manche fasteten vor und nach, andere nur vor der Chemo. Bei manchen Patienten hat man bei bestimmten Nebenwirkungen eine kleine Verbesserung der Lebensqualität gesehen, wobei diese Effekte sehr gering waren. Doch über die Entwicklung des Gewichts wurde nichts berichtet. Und das ist mir das Allerwichtigste …

Warum?
Weil bereits ein Gewichtsverlust von fünf Prozent die Überlebenszeit nachweislich verschlechtert – bei einem Körpergewicht von 80 Kilo sind das vier Kilo. Und beim Fasten entstehen zwangsläufig große Nahrungslücken. Wir verbrauchen durchschnittlich 2000 Kalorien pro Tag. Zwei Tage fasten heißt, 4000 Kalorien nachholen zu müssen. Das muss man erst mal schaffen, vor allem, wenn vor jeder Behandlungseinheit erneut gefastet wird. Bei 48 Behandlungseinheiten wird die aufzuholende Lücke dann sehr groß – und produziert Stress.

Therapiefasten empfehlen Sie also nicht?
Ich denke, es ist viel zu früh, ein solches Fasten zu empfehlen. Wir müssen noch weitere Forschungsergebnisse abwarten. Ich würde abraten, es außerhalb einer kontrollierten Studie zu machen. Und Patienten sollten sich gut überlegen, ob eine Teilnahme für sie geeignet ist, zusätzlich zu dem Stress durch die Krebserkrankung und die Therapie.

Sie schreiben für eine Beratungswebseite.
Ja. Die Webseite www.was-essen-bei-krebs.de wurde vom CCC München der LMU und dem Verein Eat What You Need e.V. ins Leben gerufen. Sie richtet sich vor allem an Patienten in Therapie und Angehörige. Sie finden dort wichtige, geprüfte Informationen zu Beschwerden, wie zum Beispiel Appetitlosigkeit, sowie Ratschläge, einen Selbsttest und viele praktische Tipps für die direkte Umsetzung zu Hause.

Die Seite ist schon einige Monate online und wird Schritt für Schritt weiter ausgebaut. *rk*

Für persönliche Beratung + mehr Information
- www.klinikum.uni-muenchen.de/CCCLMU-Krebszentrum-Muenchen
- www.tumorzentrum-muenchen.de
- www.krebsinformationsdienst.de
- www.infonetz-krebs.de
- www.was-essen-bei-krebs.de