

Ernährung und Aktivität

WLAD 2019 Patientensymposium

Judith Schierz, Ernährungstherapeutin BSc
14. September 2019

Welche Bedeutung hat Essen für mich?

- Sozialer Aspekt
- Freude am Essen
- Freude am Kochen
- Wohlbefinden
- Hunger stillen
- Gewohnheit
- ...

Welche Bedeutung bekommt Essen mit einer Krebserkrankung?



Krebsdiäten

- Sogenannte Krebsdiäten können Krebs nicht heilen
- Einseitige Diäten wirken sich eher negativ auf die Gesundheit aus (Mangelernährung).

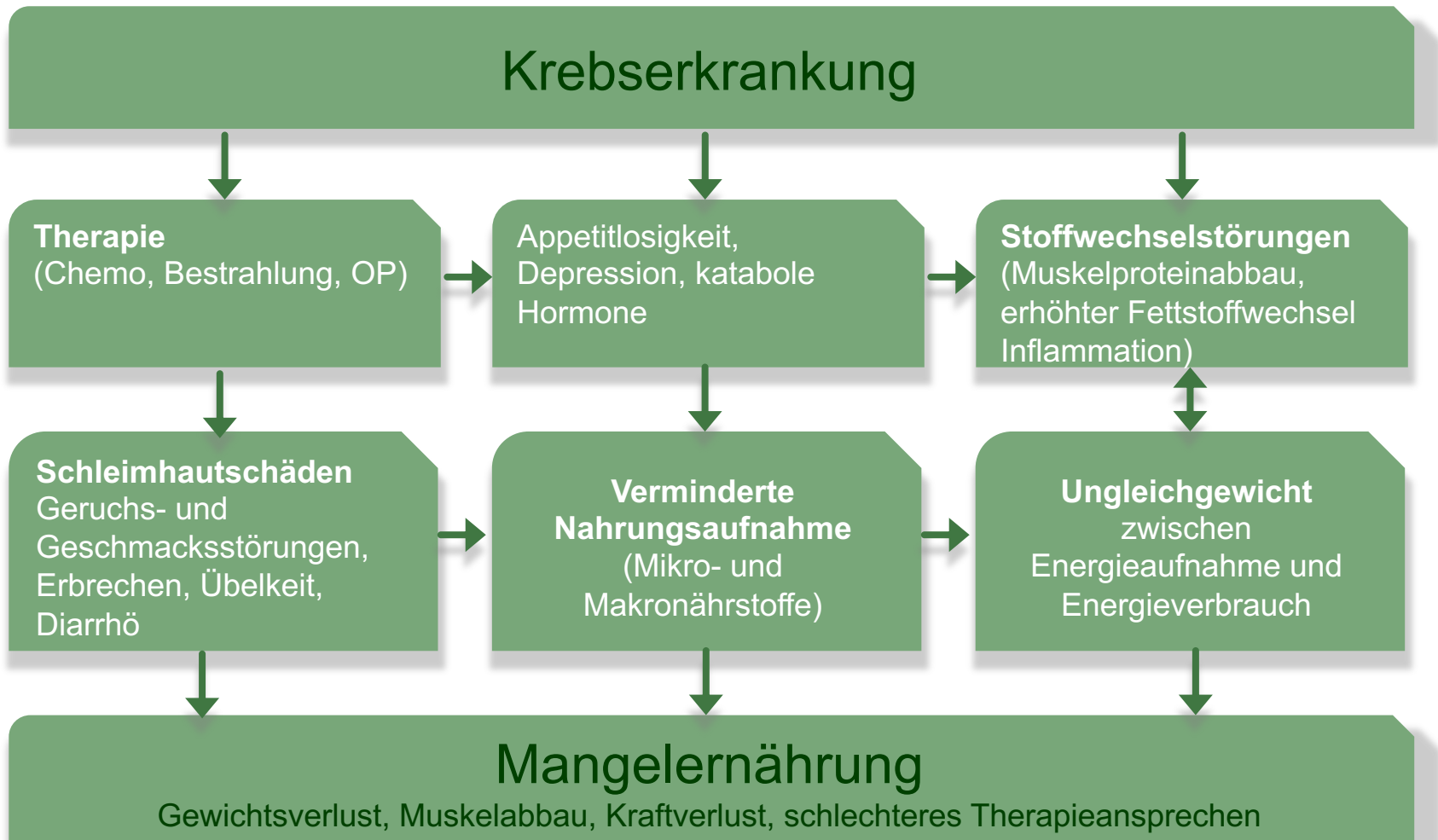
Ernährungsempfehlungen



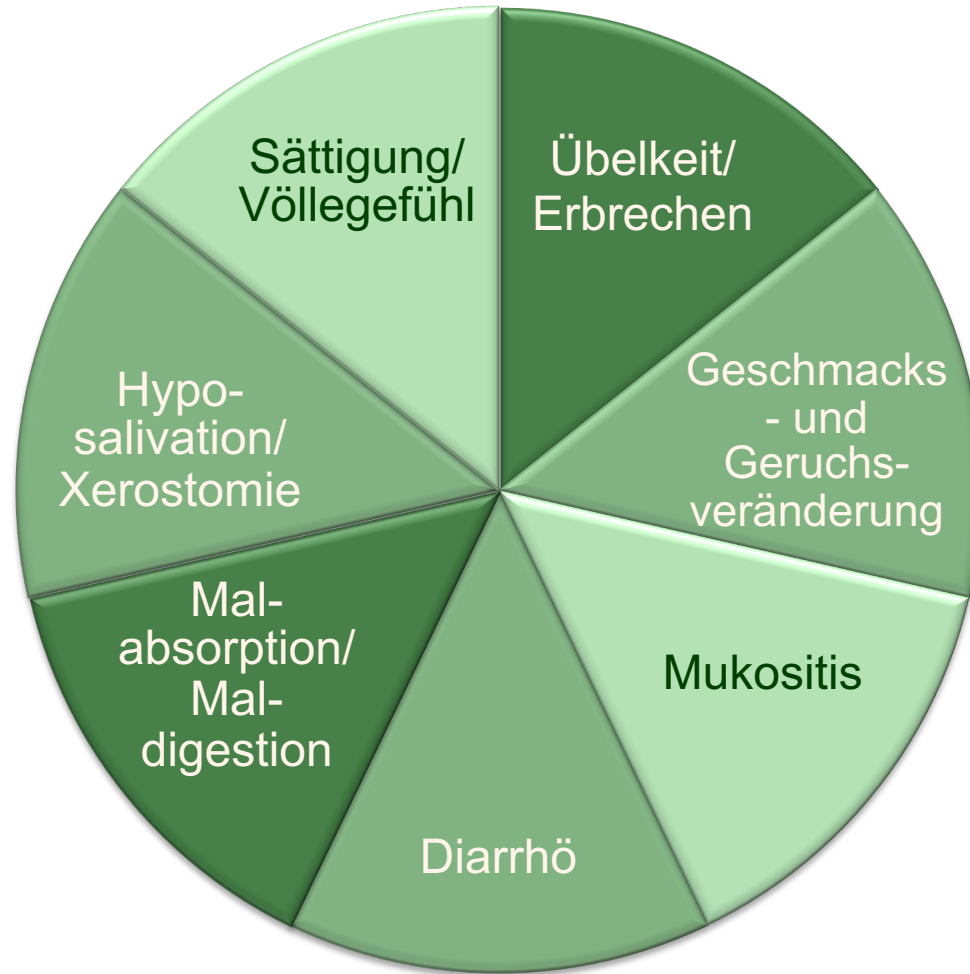
Energie- und Proteinbedarf

- Patient mit 70 kg → 2100 kcal und 70 - 105 g Protein pro Tag
- 2.5 dl Vollmilch, Stärkebeilage, Butter, Konfitüre 650 kcal/16 g
- 1 ganze Portion Fleisch, Gemüse und Stärkebeilage, Creme 650 kcal/30 g
- 1 ganze Portion Fisch, Gemüse und Stärkebeilage, Glace 700 kcal/27 g
- **Total** **2000 kcal/73 g**

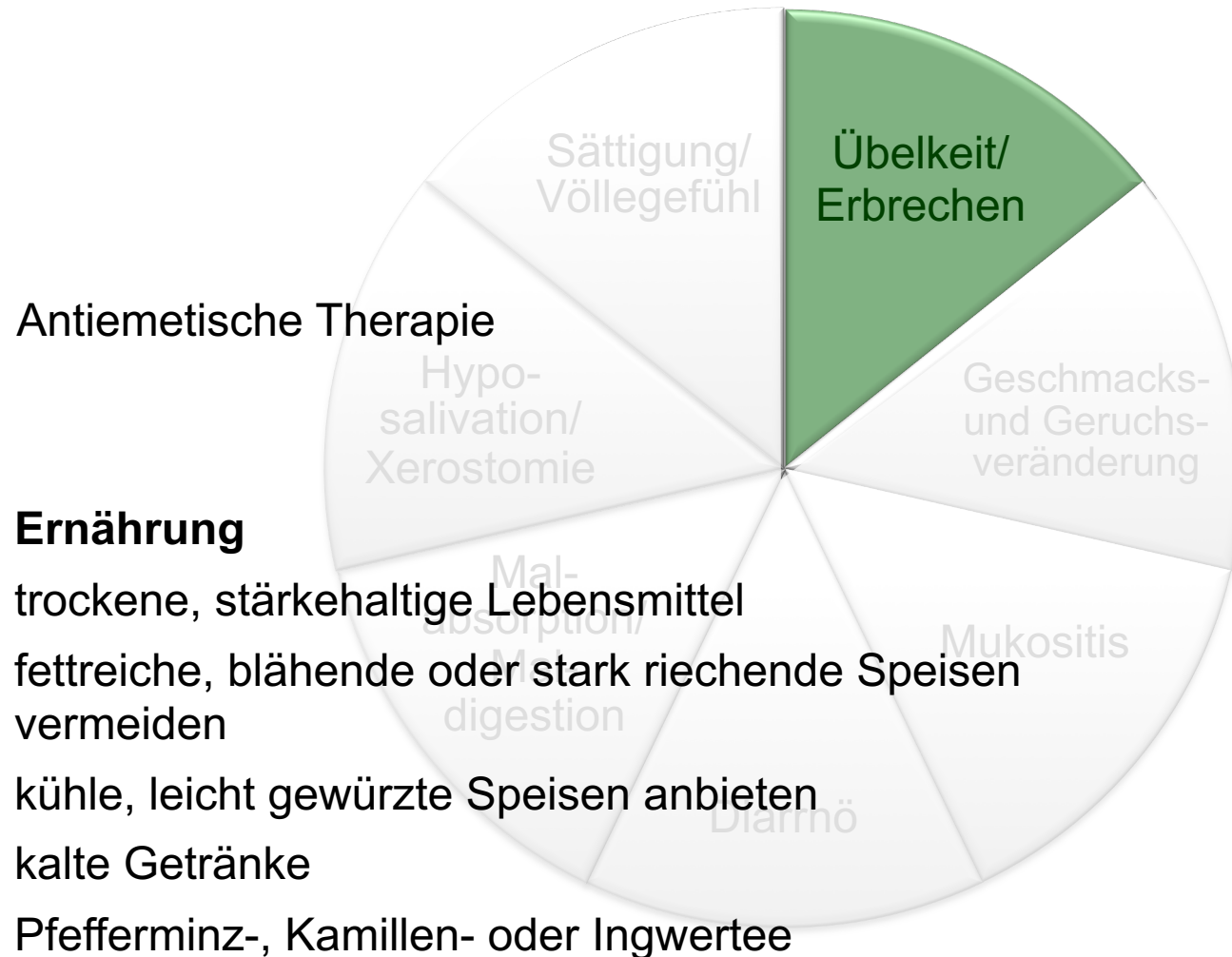
Welche Probleme können auftreten?



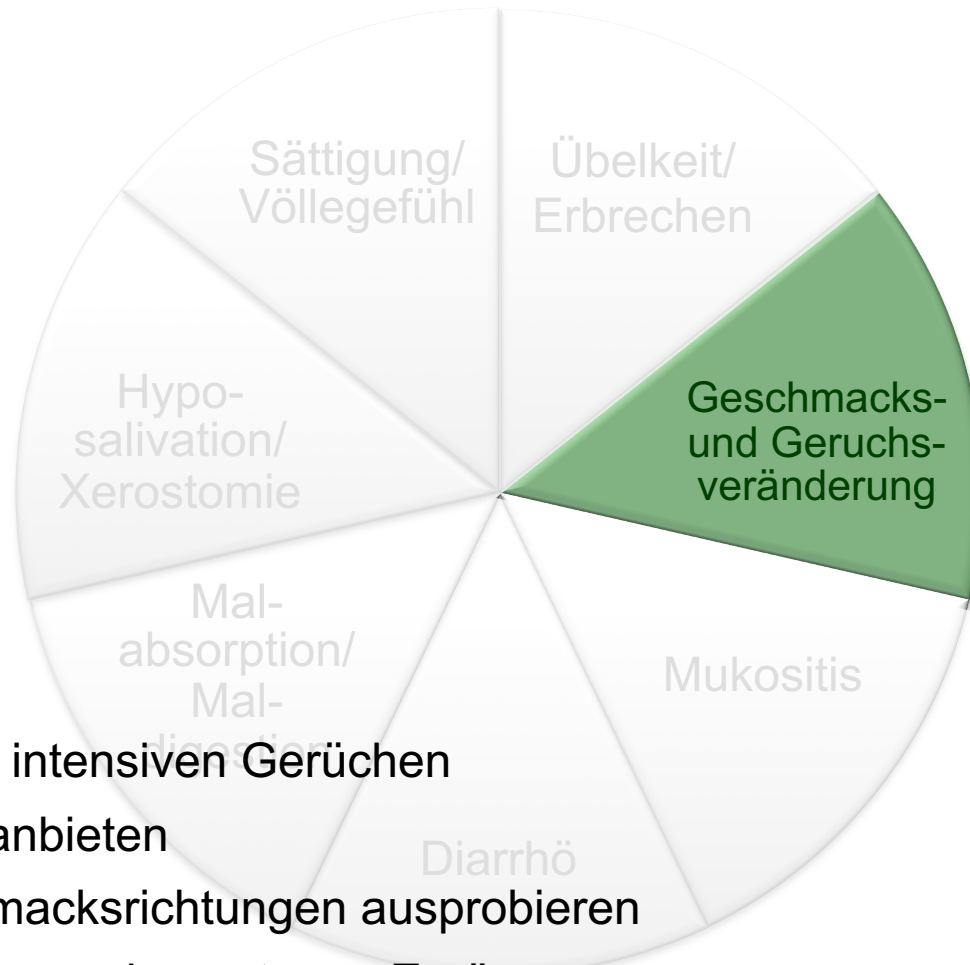
Ernährungsprobleme



Ernährungsprobleme



Ernährungsprobleme



Ernährung

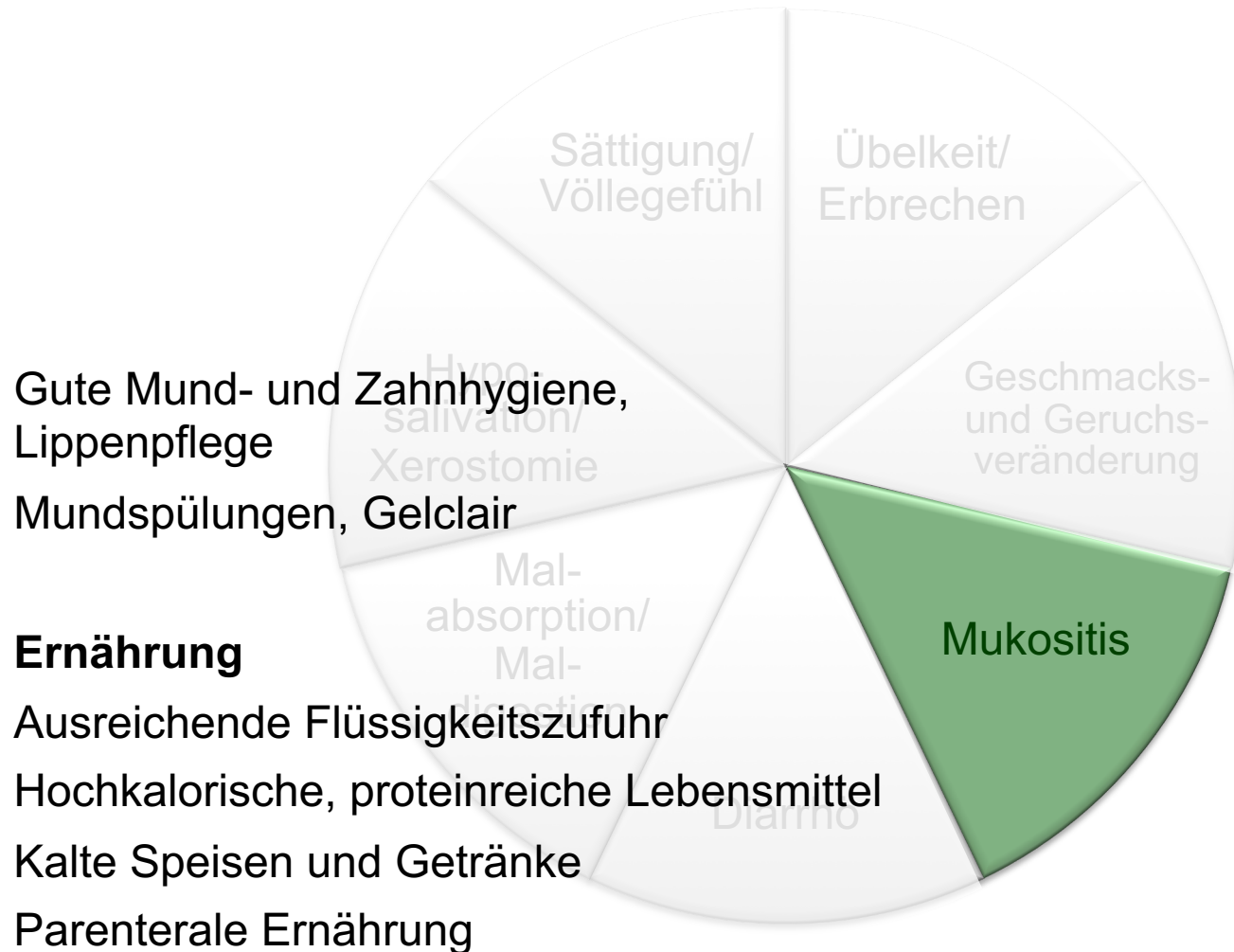
vermeiden von intensiven Gerüchen

kalte Speisen anbieten

andere Geschmacksrichtungen ausprobieren

Orale Nahrungssupplemente zur Ergänzung

Ernährungsprobleme



Ernährungsprobleme

Ursachenbekämpfung und symptomatische, medikamentöse Therapie

Ernährung

Flüssigkeits- und Elektrolytsubstitution, Isostar

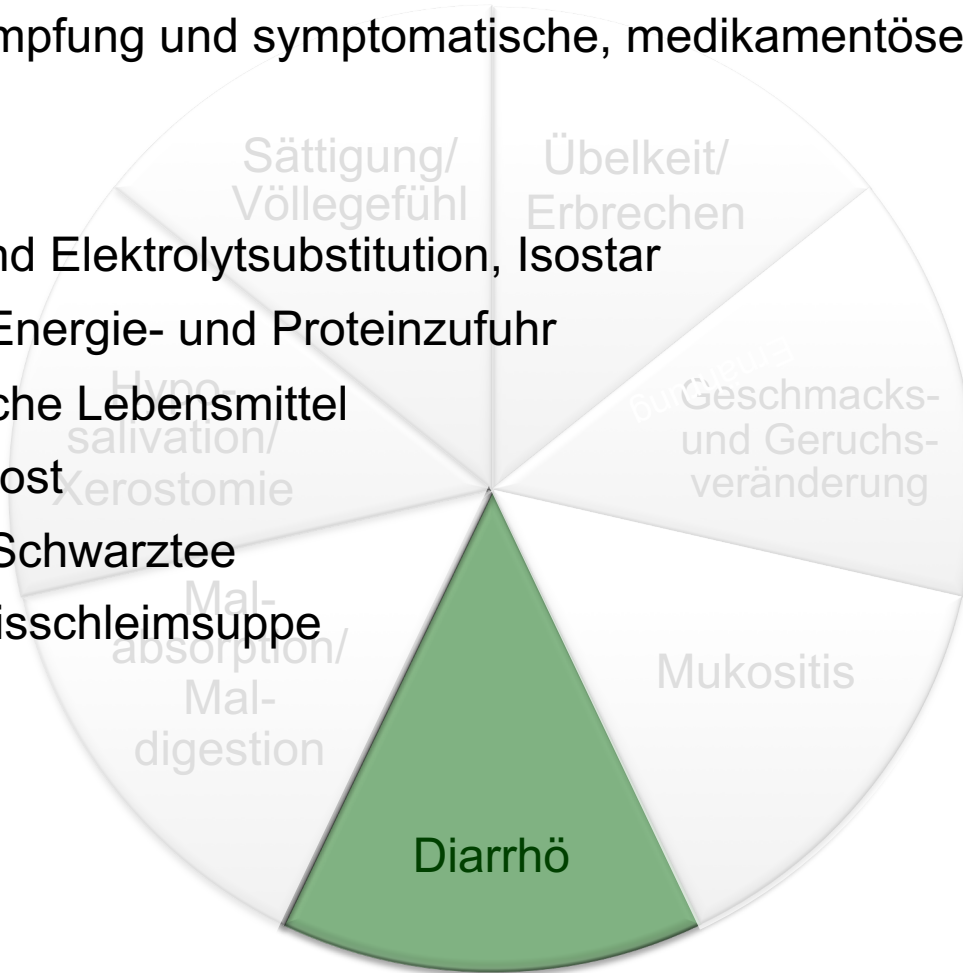
Ausreichende Energie- und Proteinzufuhr

Leicht verdauliche Lebensmittel

Lactosearme Kost

Fenchel- oder Schwarztee

Hafer- oder Reisschleimsuppe



Ernährungsprobleme

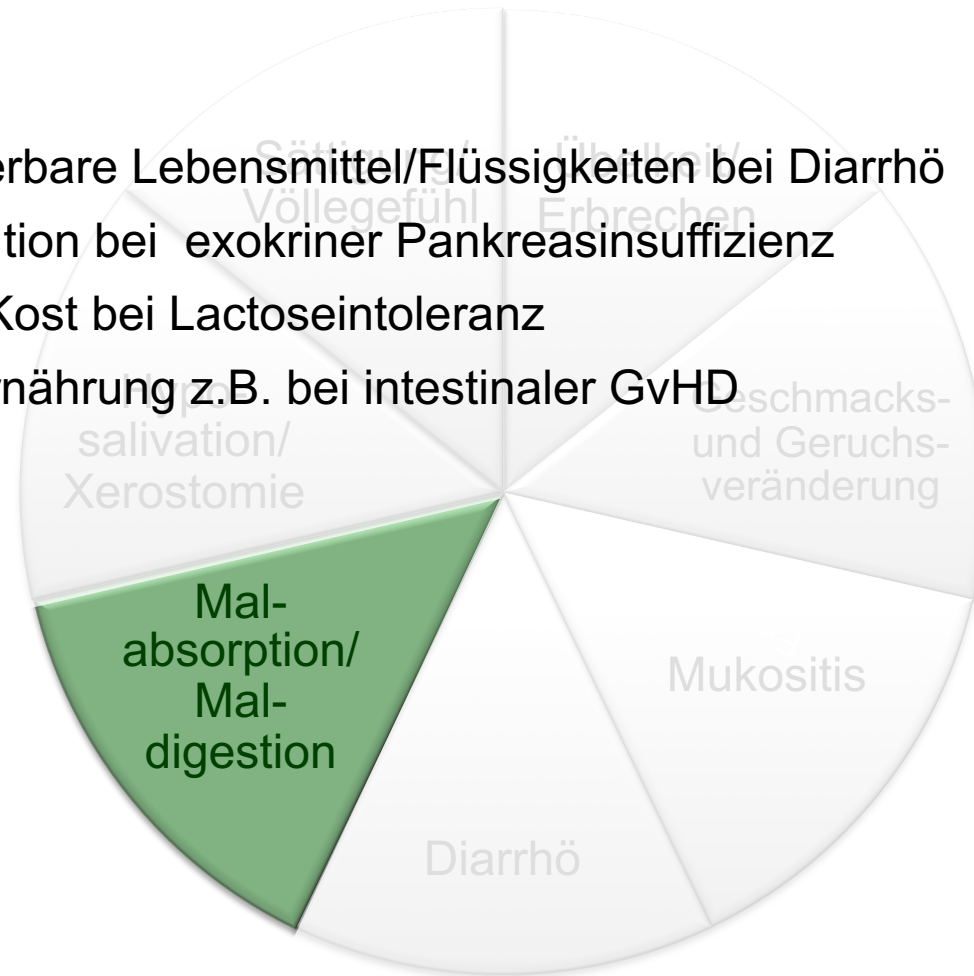
Ernährung

Leicht resorbierbare Lebensmittel/Flüssigkeiten bei Diarrhö

Enzymsubstitution bei exokriner Pankreasinsuffizienz

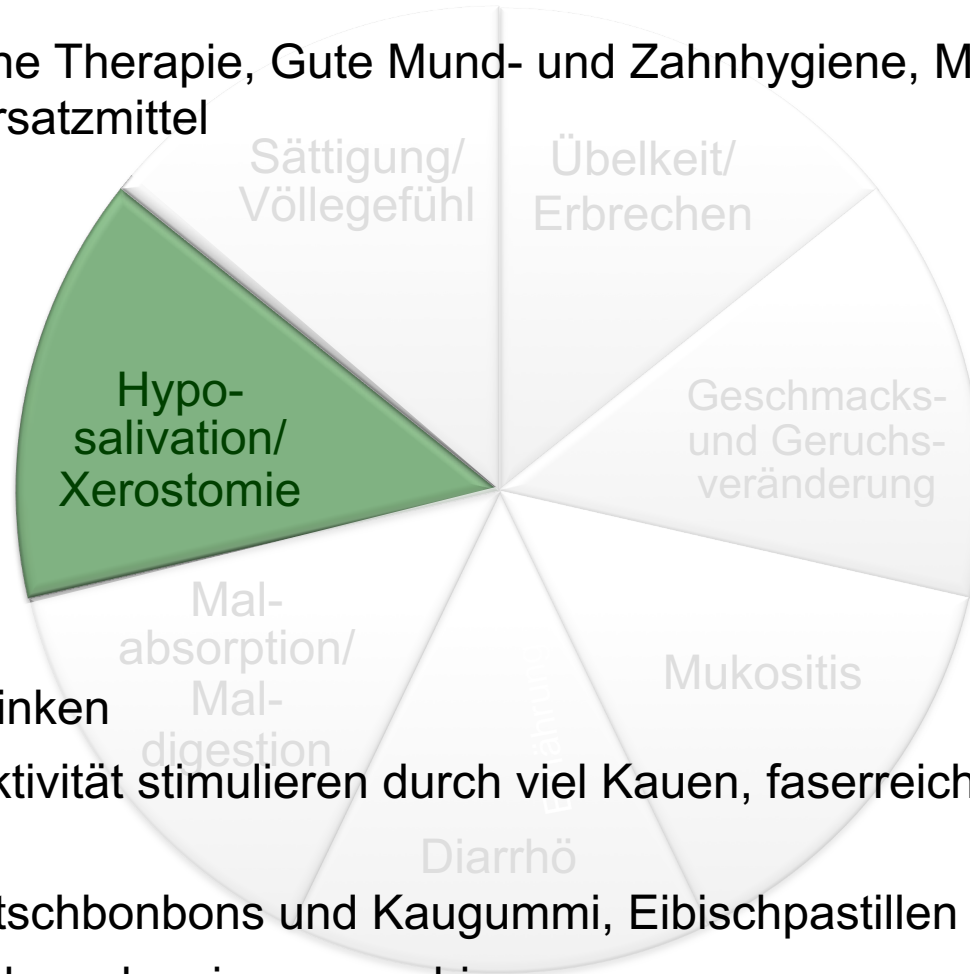
Lactosearme Kost bei Lactoseintoleranz

Parenterale Ernährung z.B. bei intestinaler GvHD



Ernährungsprobleme

Symptomatische Therapie, Gute Mund- und Zahnhygiene, Mundspülungen und Speichelersatzmittel



Ernährung

Ausreichend trinken

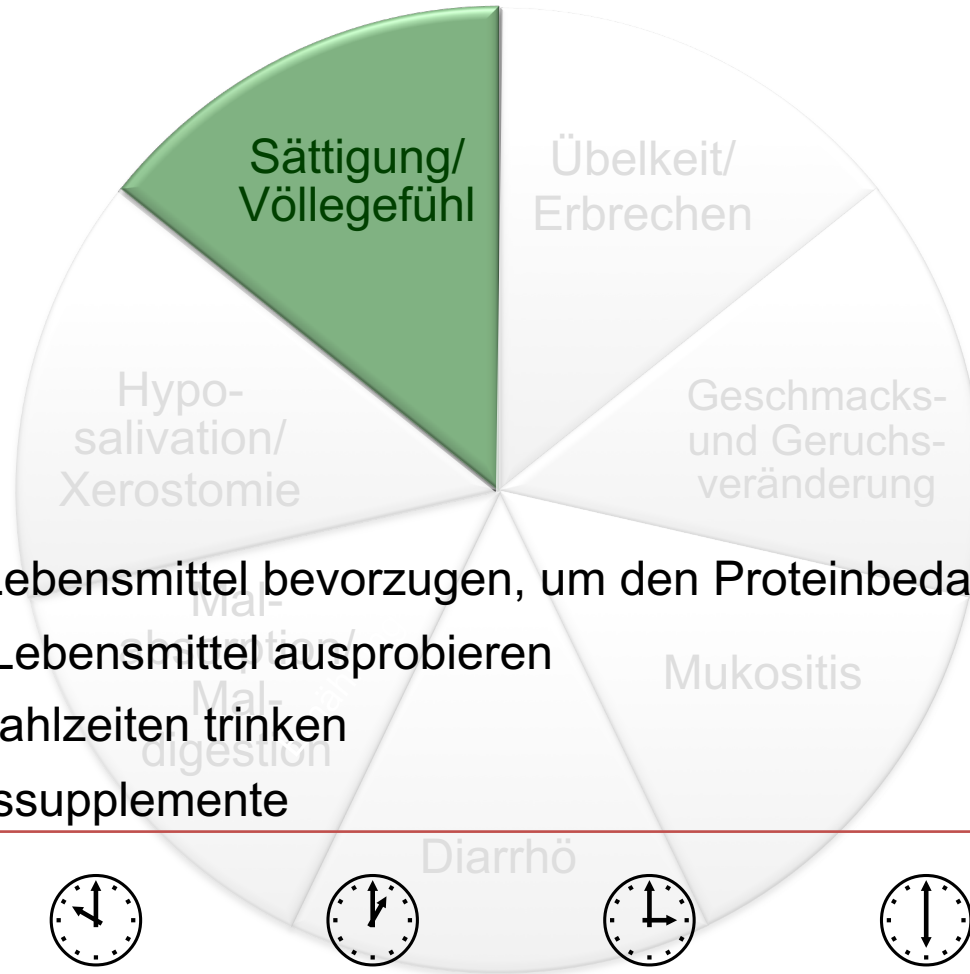
Restspeichelaktivität stimulieren durch viel Kauen, faserreiche, feuchte Lebensmittel

Zuckerfreie Lutschbonbons und Kaugummi, Eibischpastillen

Intensive Geschmacksreize ausprobieren

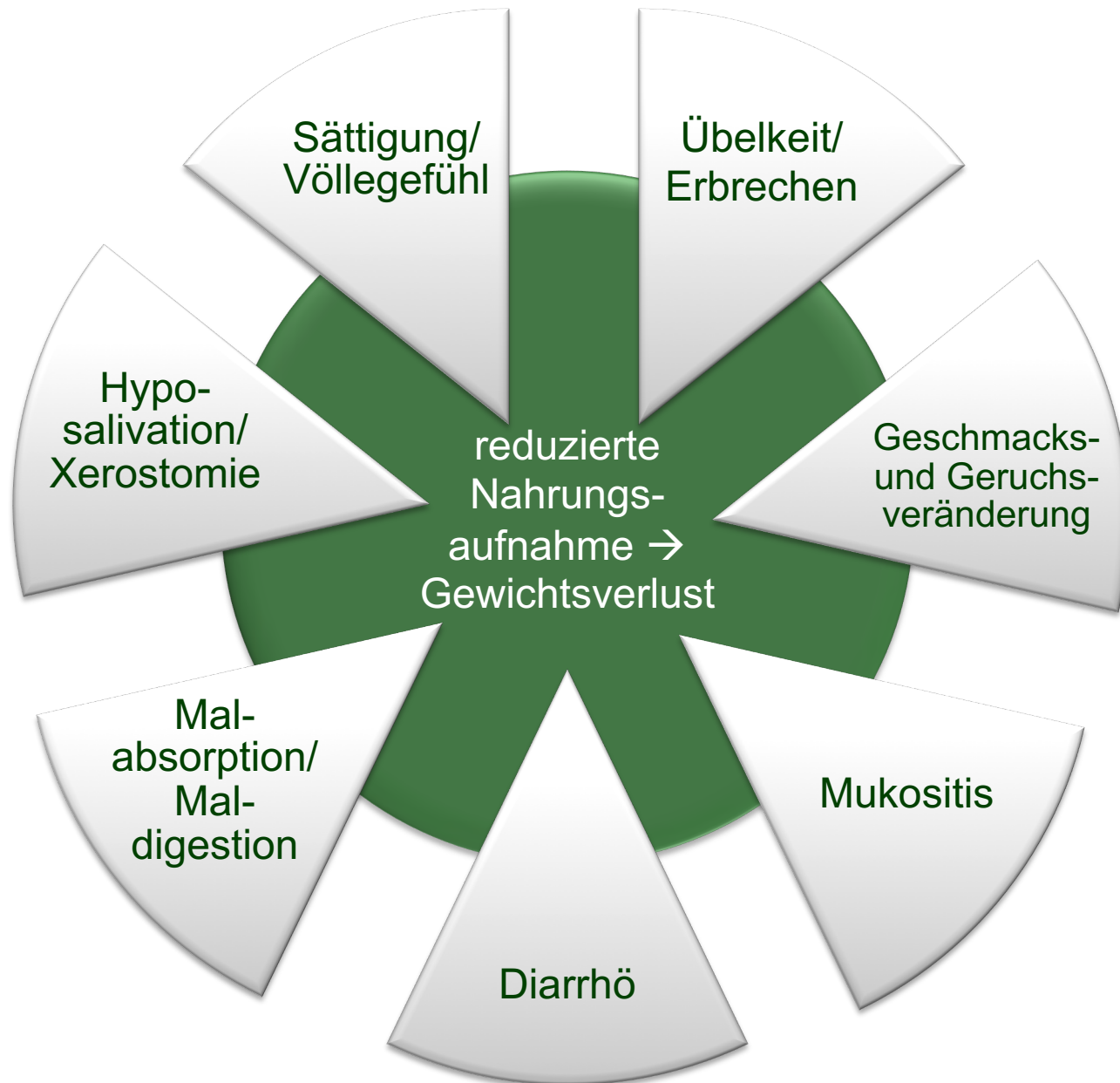
Pflanzenöle

Ernährungsprobleme



Ernährung

- proteinreiche Lebensmittel bevorzugen, um den Proteinbedarf abzudecken
- energiedichte Lebensmittel ausprobieren
- nicht zu den Mahlzeiten trinken
- orale Nahrungssupplemente



Definition ungenügender Nahrungsaufnahme

Nahrungsaufnahme von $< 75\%$ des Bedarfs führt zu Gewichtsabnahme $\geq 5\%$ in 4 Wochen



Kondrup 2001

Anreicherung der Nahrung

Fruchtjoghurt
150-180 kcal → Griechisches Joghurt
220-250 kcal

Creemesuppe
100-150 kcal → + 4 EL Vollrahm
230-280 kcal

Creemesuppe
3 g Protein → + 4 EL Frischkäse
5-6 g Protein

1 Portion Gemüse
30-50 kcal → + 10 g Butter
110-130 kcal

Trink- und Zusatznahrung

Produkt	Energie Kcal	Protein g	KH g	Fett g	Volumen ml
Fresubin protein energy	300	20	25	13	200
Resource Protein	250	19	228	7	200
Fortimel compact	300	12	37	12	125
Fresubin creme	225	12.5	24	9	125
Enlive plus	300	9.5	65	0	200



Bewegungsempfehlungen

hepa.ch, Magglingen 2013



ERWACHSENE



ODER



IDEALERWEISE AUF MEHRERE TAGE DER WOCHE VERTEILT

MITTLERE
INTENSITÄT



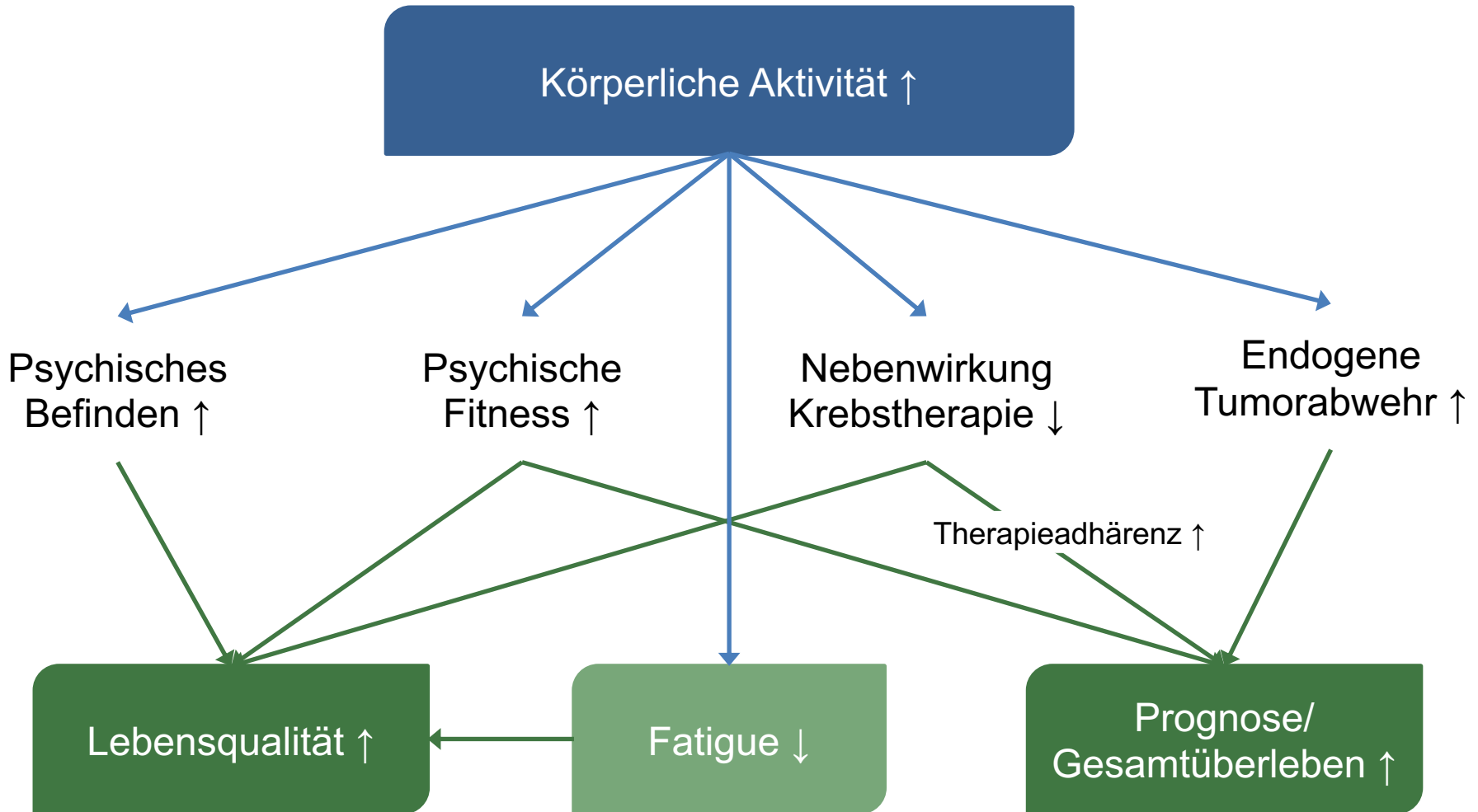
HOHE
INTENSITÄT



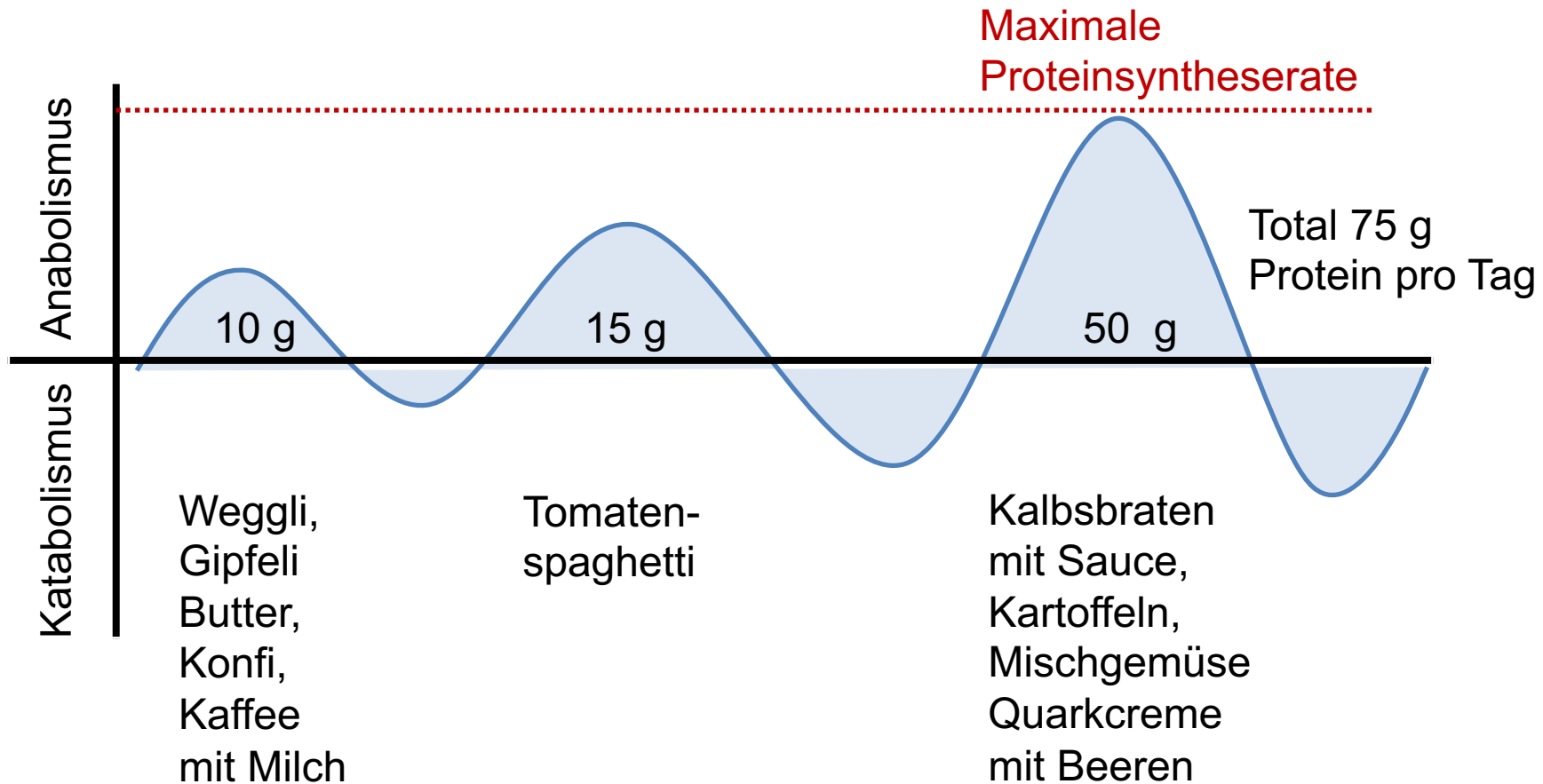
Zusätzlicher Nutzen
durch weiterführendes
Training von:

- **AUSDAUER**
- **KRAFT**
- **BEWEGLICHKEIT**

Vorteile von regelmässiger Bewegung

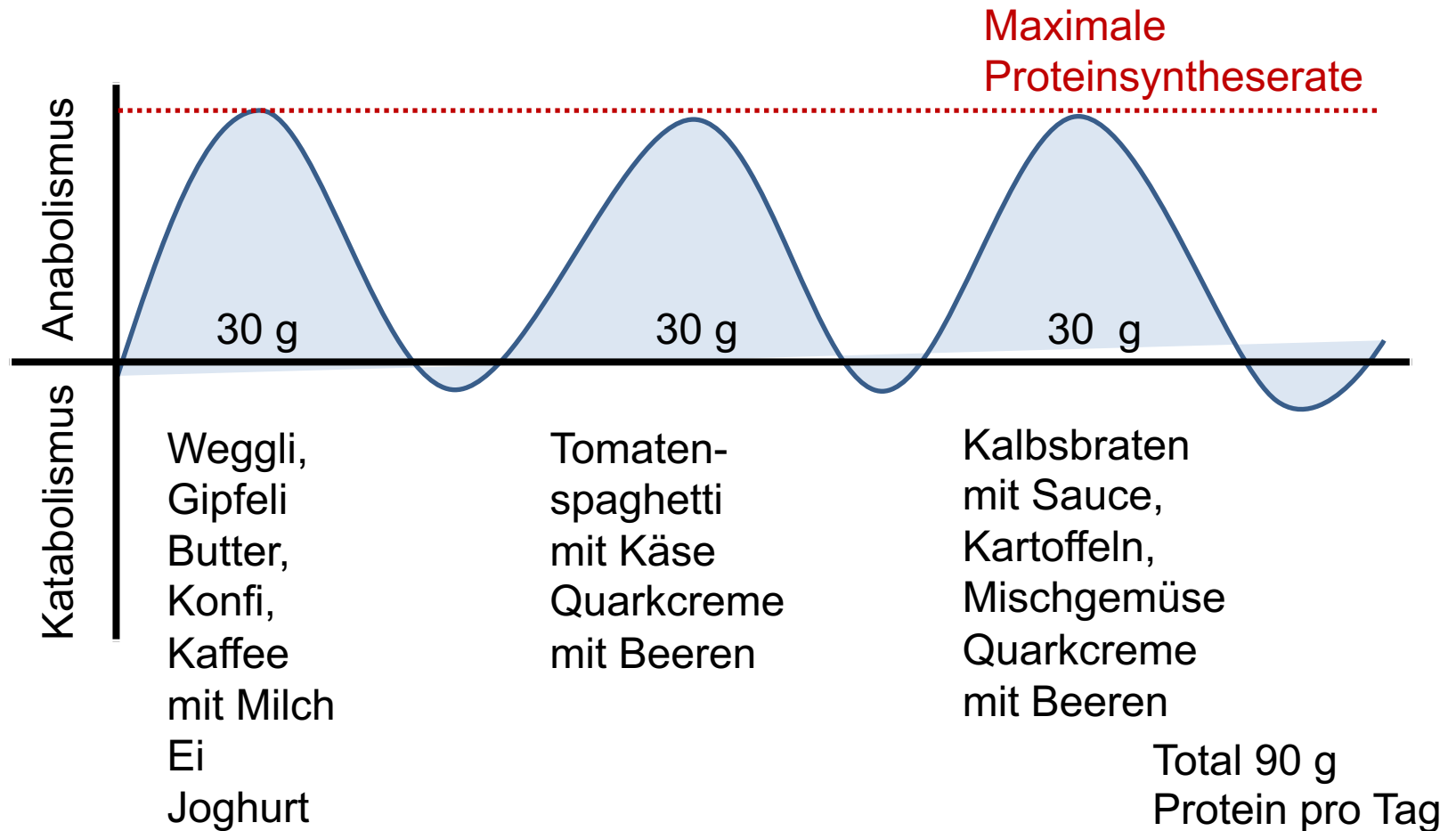


Muskelaufbau



Wiederholte maximale Proteinsynthesestimulation

→ Zunahme/Erhalt der Muskelmasse



Training - Muskelaufbau

Ziel ist

- Zunahme der Muskelmasse und –kraft
- Zunahme der Ausdauer
- Verbesserung der Muskelfunktionalität (im Alltag, beim Sport)



Kurse besuchen



krebsliga beider basel

beraten – unterstützen – informieren

Dienstag

10 – 11.30 Uhr	14 – 15 Uhr	17 – 17.30 Uhr	17 – 18.30 Uhr
Funktionelles Aufbautraining Treffpunkt: Petersplatz 12	Progressive Muskelrelaxation	Vorstellung unserer Kurse 3. September 1. Oktober 5. November 3. Dezember	Fachveranstaltungen 13. August: Reintegration am Arbeitsplatz 17. September: Palliative Care 15. Oktober: Cancer Survivorship 12. November: Sozialversicherungen 10. Dezember: Schlafhygiene, Fatigue → Anmeldung erwünscht

Vielen Dank

