

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).

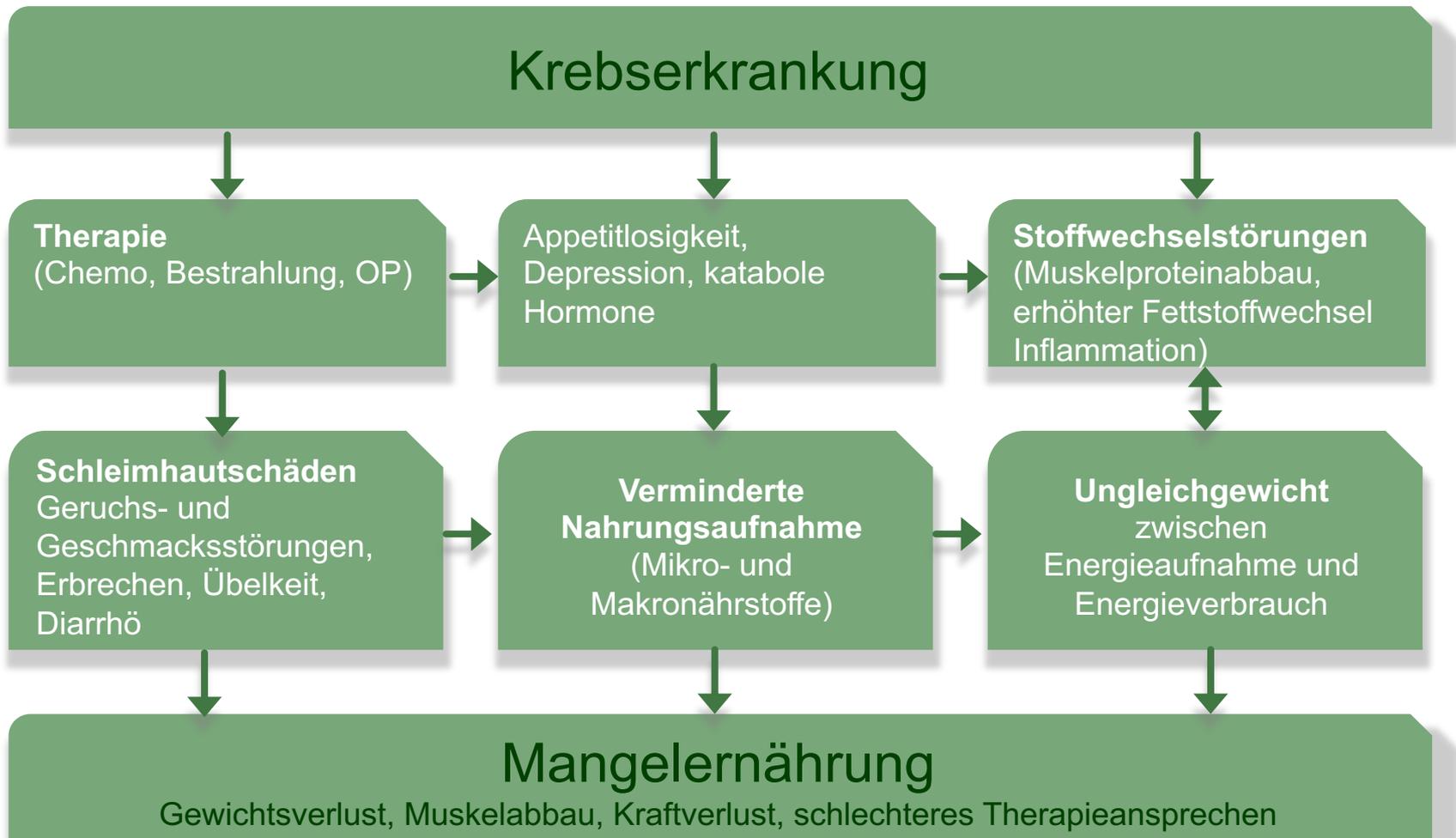
Ernährungsempfehlungen



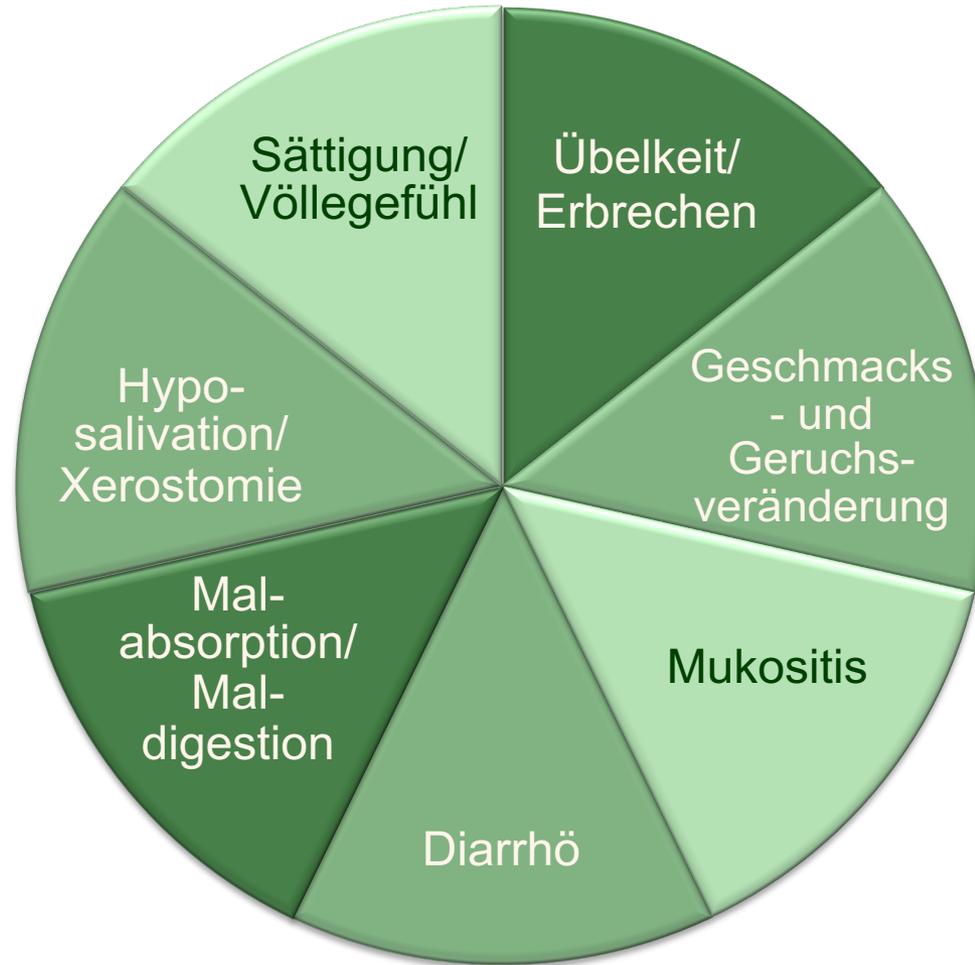
Energie- und Proteinbedarf

- 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**

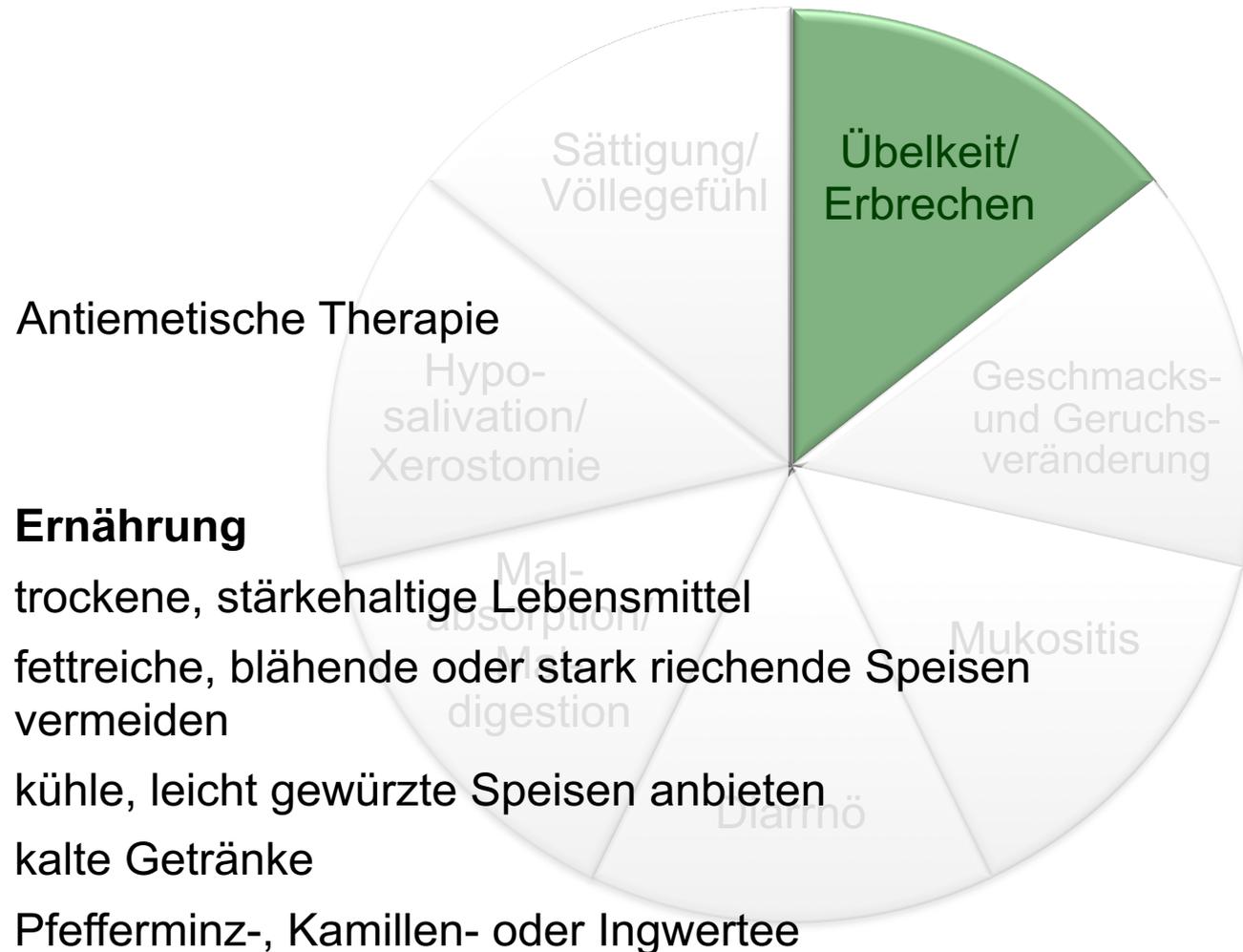
Welche Probleme können auftreten?



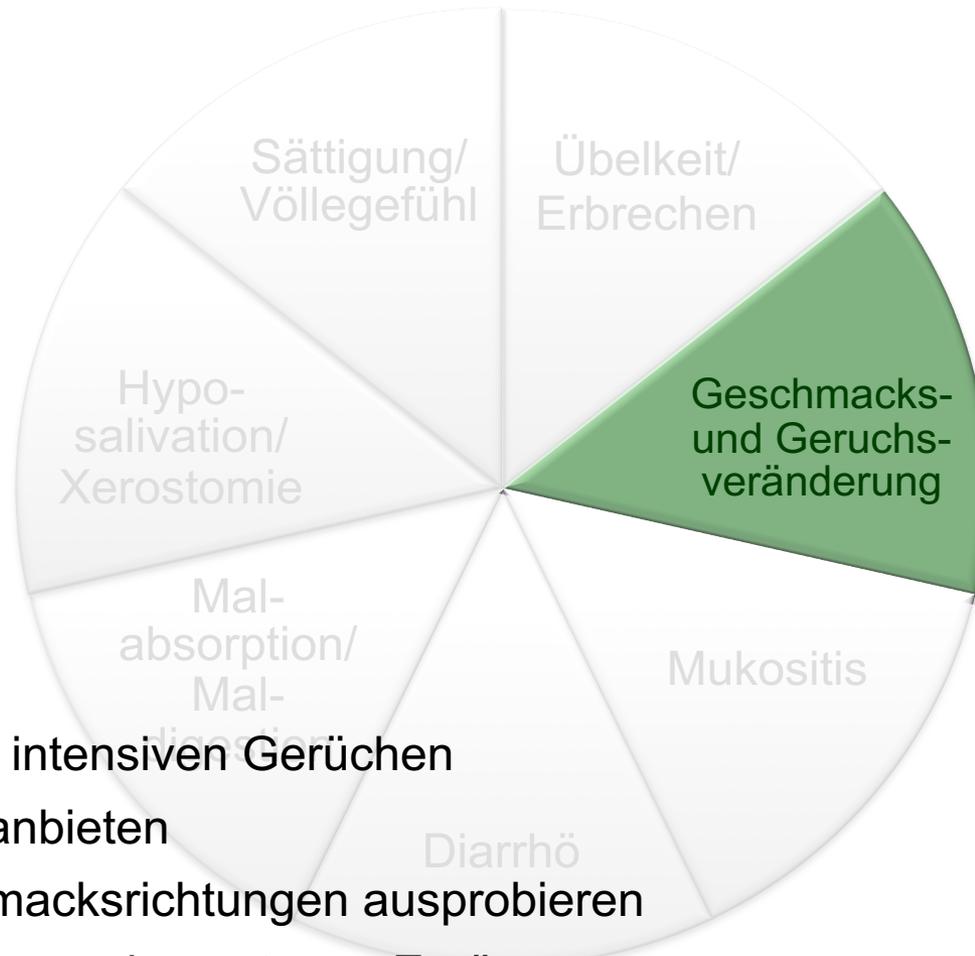
Ernährungsprobleme



Ernährungsprobleme



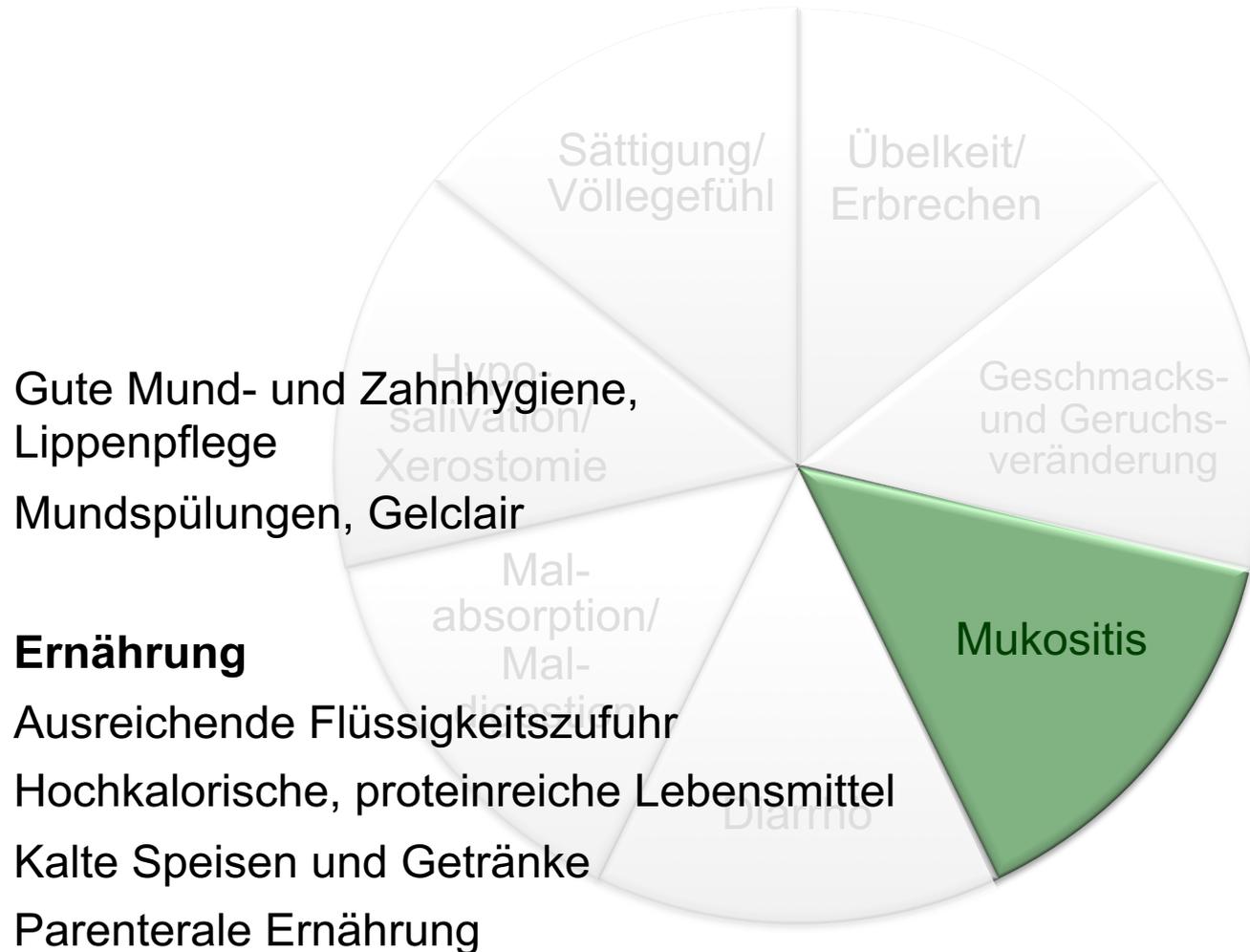
Ernährungsprobleme



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

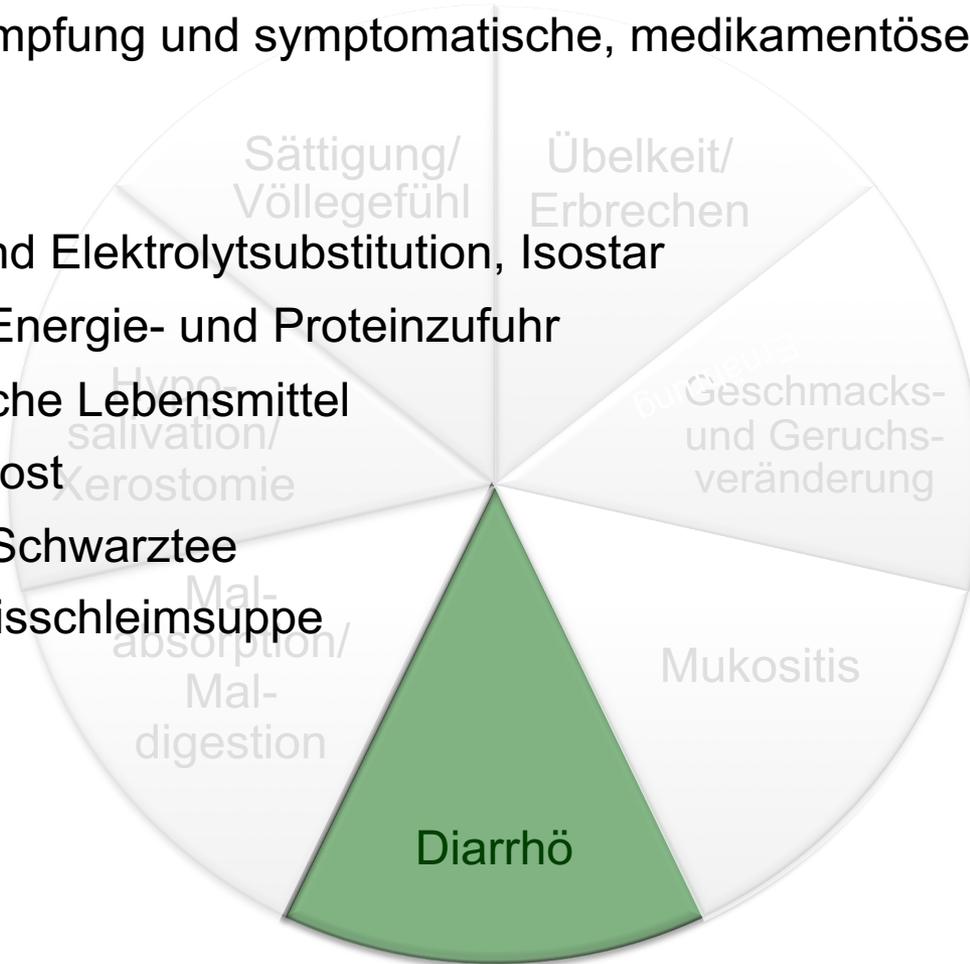
Ausreichende Energie- und Proteinzufuhr

Leicht verdauliche Lebensmittel

Lactosearme Kost

Fenchel- oder Schwarztee

Hafer- oder Reisschleimsuppe



Ernährungsprobleme

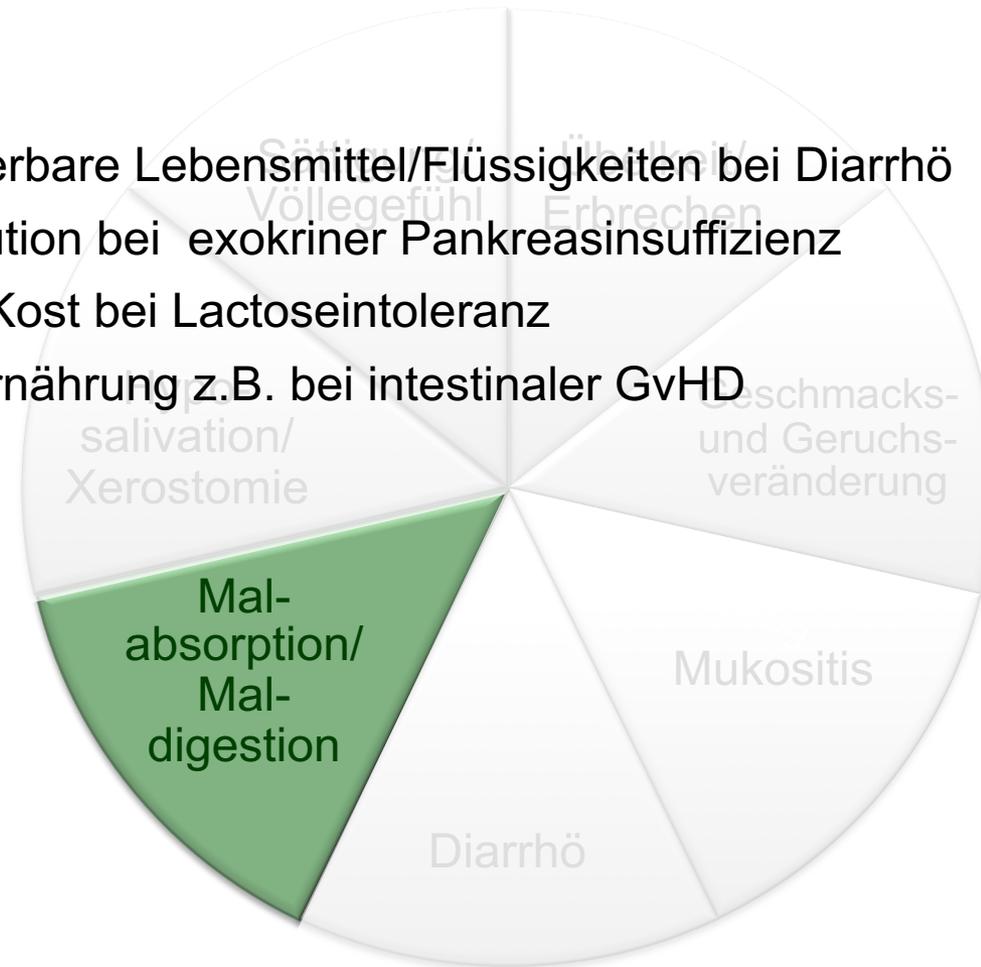
Ernährung

Leicht resorbierbare Lebensmittel/Flüssigkeiten bei Diarrhö

Enzymsubstitution bei exokriner Pankreasinsuffizienz

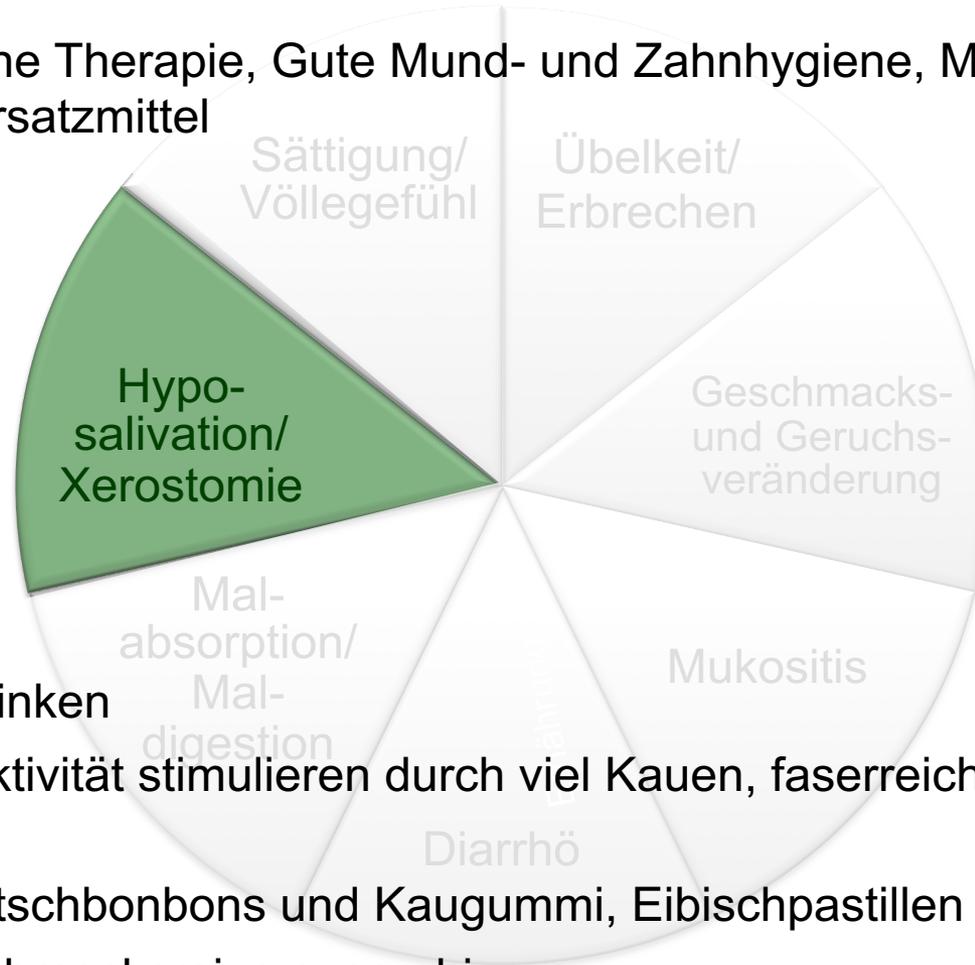
Lactosearme Kost bei Lactoseintoleranz

Parenterale Ernährung z.B. bei intestinaler GvHD



Ernährungsprobleme

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



Ernährung

Ausreichend trinken

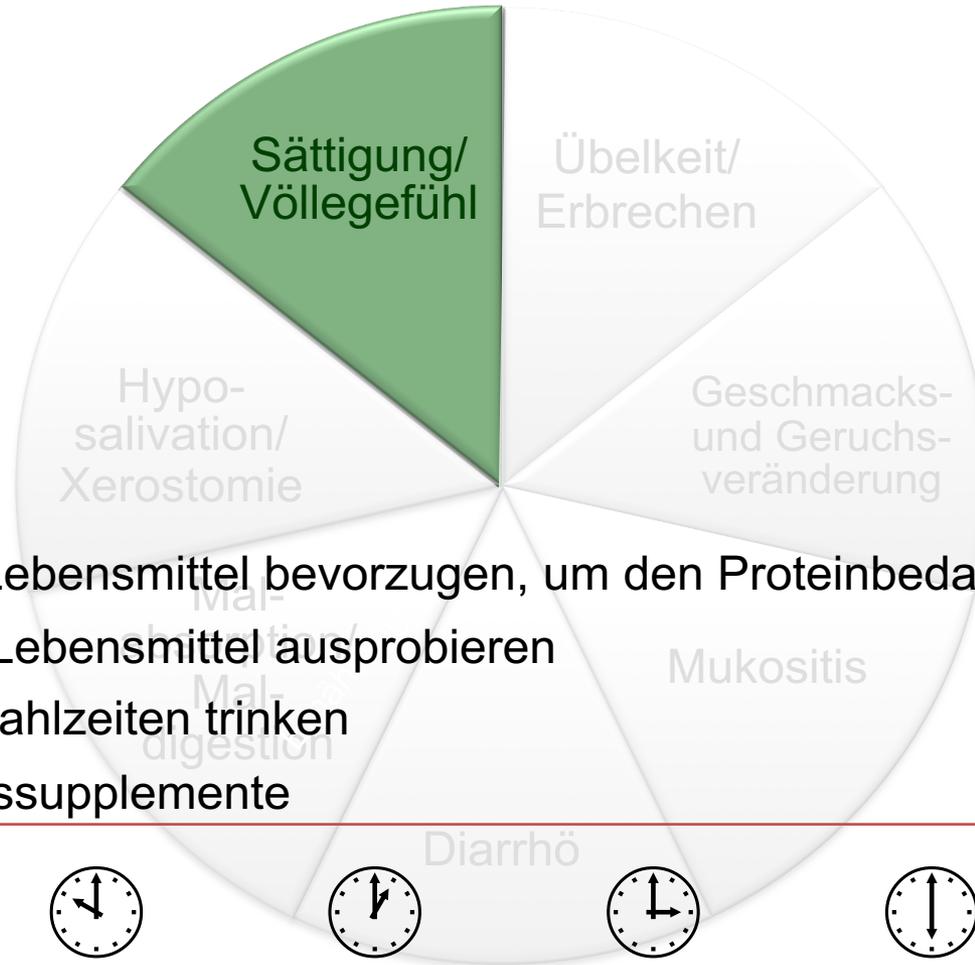
Restspeichelaktivität stimulieren durch viel Kauen, faserreiche, feuchte Lebensmittel

Zuckerfreie Lutschbonbons und Kaugummi, Eibischpastillen

Intensive Geschmacksreize ausprobieren

Pflanzenöle

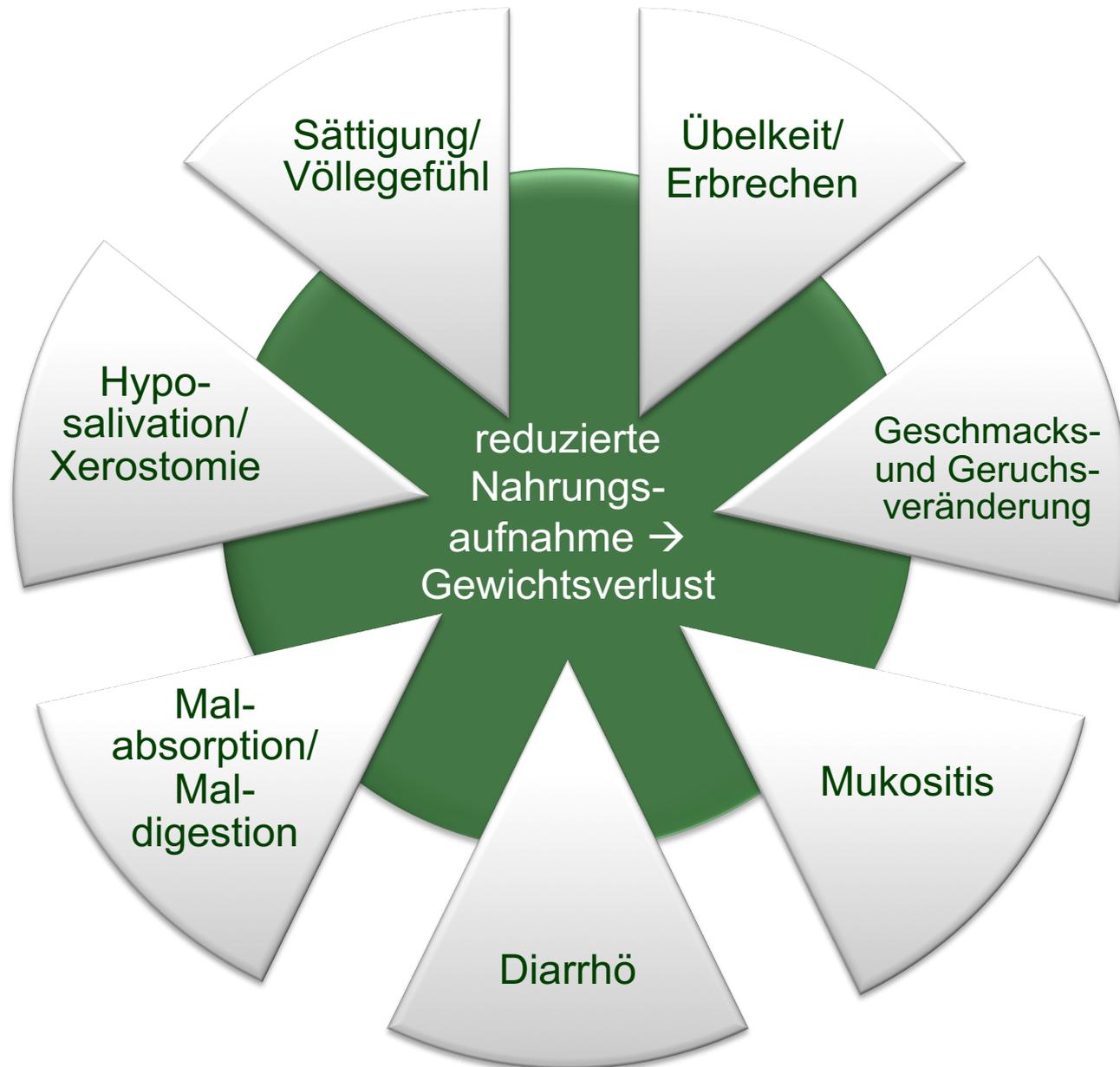
Ernährungsprobleme



Ernährung

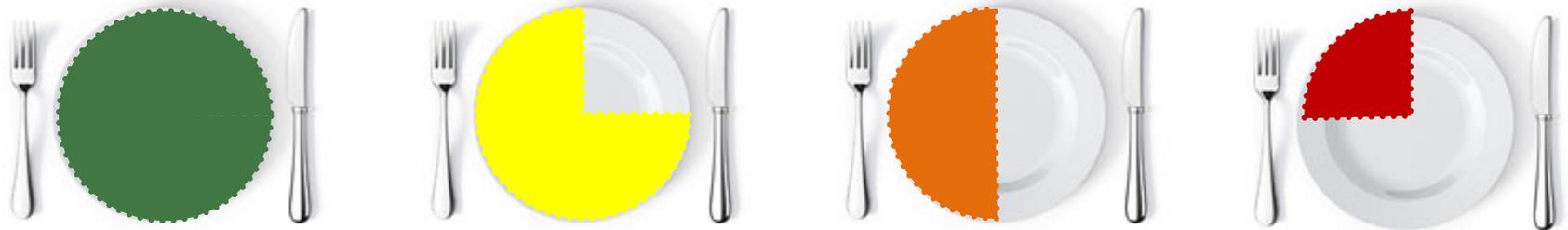
- proteinreiche Lebensmittel bevorzugen, um den Proteinbedarf abzudecken
- energiedichte Lebensmittel ausprobieren
- nicht zu den Mahlzeiten trinken
- orale Nahrungssupplemente





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

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

Cremesuppe
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



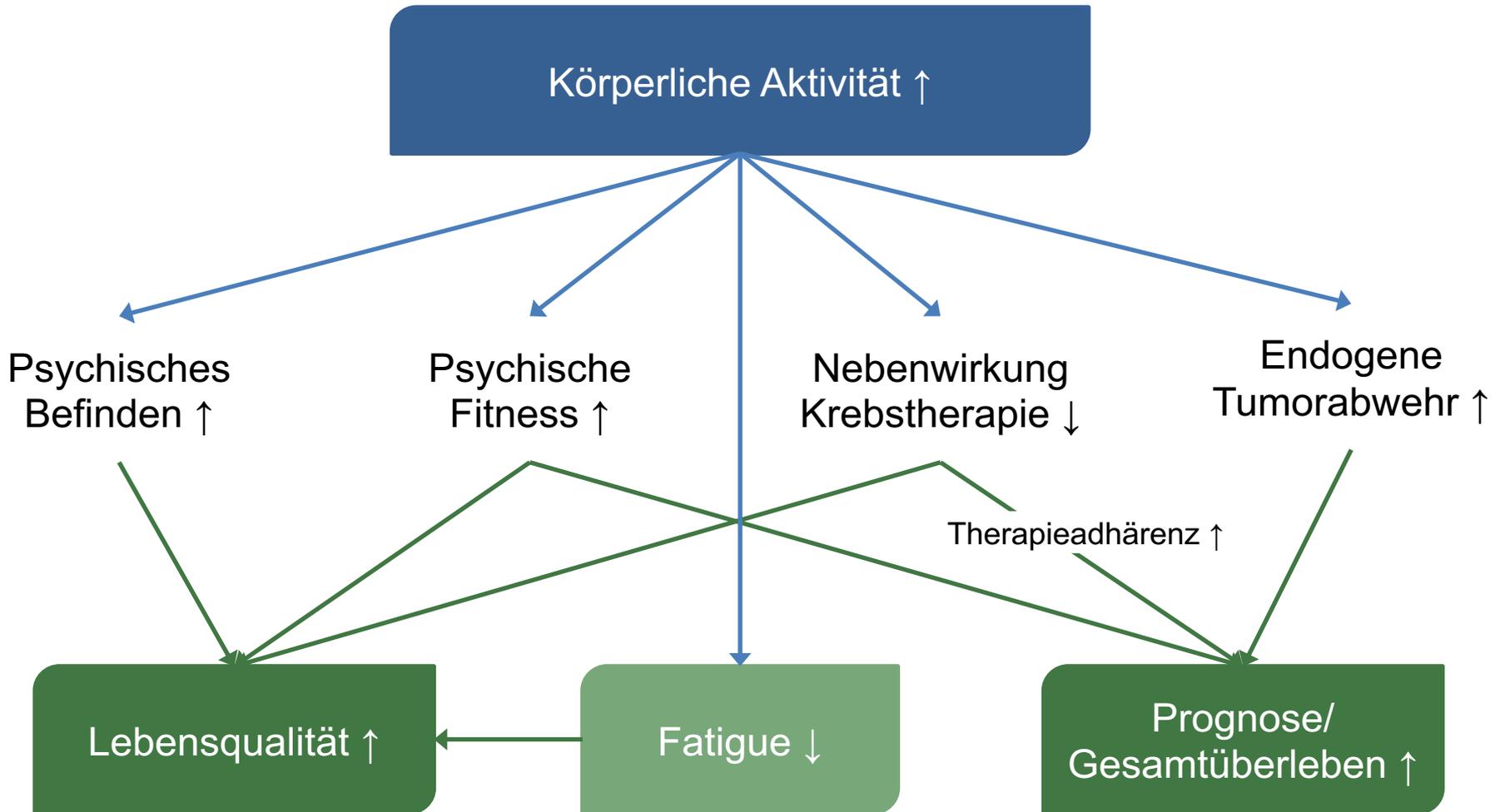
HOHE
INTENSITÄT



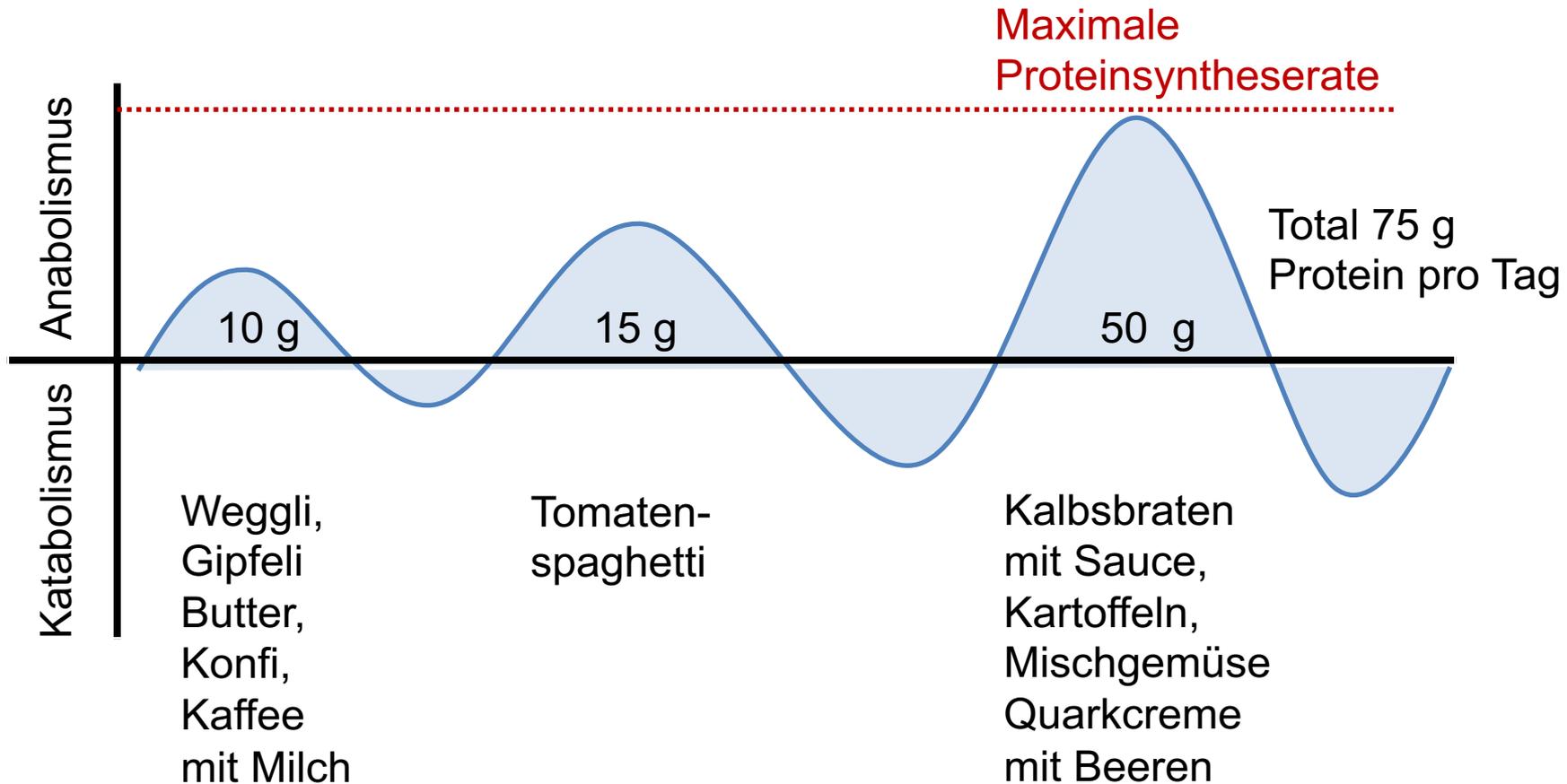
Zusätzlicher Nutzen
durch weiterführendes
Training von:

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

Vorteile von regelmässiger Bewegung

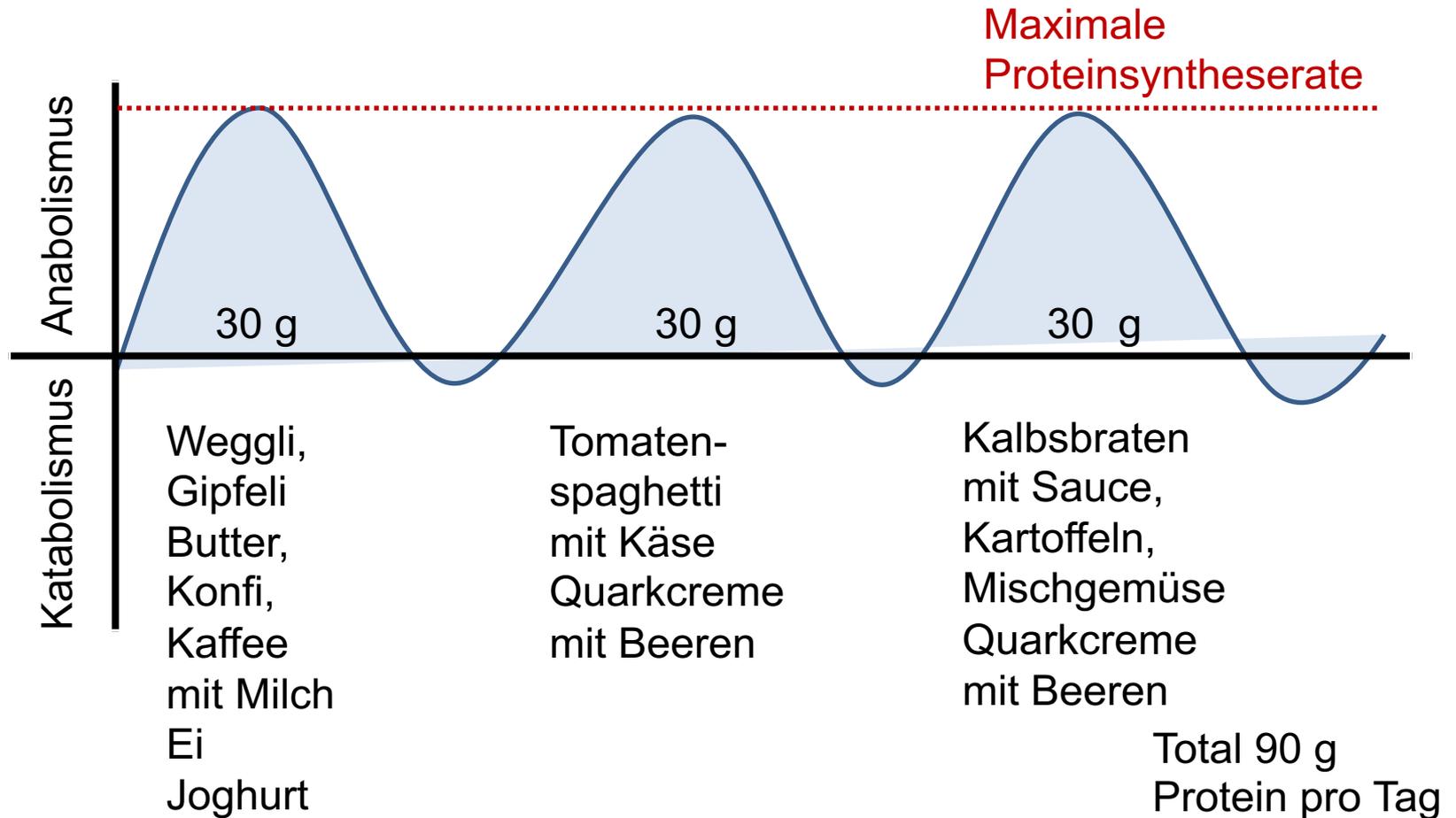


Muskelaufbau



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

