



Ernährung bei Darmproblemen

Liebe Patientin, lieber Patient!

Bei Ihnen ist eine Strahlentherapie geplant, in deren Verlauf es zu Völlegefühl, Blähungen und Durchfall kommen kann. In diesem Merkblatt möchten wir Ihnen einige Tipps und Hinweise geben, wie solche Probleme vermieden oder vermindert werden können. Vielen Patienten kann so geholfen werden; allerdings ist jeder Mensch anders, so dass bei Ihnen persönlich nicht alles genau so zutreffen muss.

- Nehmen Sie im Laufe des Tages mehrere kleine Mahlzeiten zu sich statt wenige große.
- Meiden Sie zu volle Teller, diese vermindern oft den Appetit.
- Lassen Sie sich Zeit beim Essen und Trinken.
- Meiden Sie stark duftende Gerichte, diese können Übelkeit auslösen.
- Verzichten Sie lieber auf Rauchen und den Genuss von Alkohol.
- Kühle Speisen und Getränke werden oft besser vertragen als heiße.

- Günstige Getränke sind: Fenchel- und schwarzer Tee, Kakao, stilles Wasser, evtl. Schorle mit wenig Saft-Anteil, Laktosefreie Milch
- ungünstige Getränke sind: Kaffee, (saure) Fruchtsäfte, Alkohol, stark kohlenensäurehaltige Wasser und Brausen, normale Milch

- günstige Speisen sind: Weißmehlprodukte, Schokolade, geriebener Apfel, Banane, Kartoffeln, Nudeln, (geschälter) Reis, Reis- und Haferbrei, gekochte Karotten, Hartkäse, mageres Geflügelfleisch, evtl. Eier. Trockene, stärkehaltige Lebensmittel (Zwieback, Toast, Cracker usw.) können Übelkeit lindern.
- ungünstige Speisen sind: Rohkost, Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Zitrusfrüchte, Trockenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, fette oder stark angebratene Nahrungsmittel, scharf gewürzte Gerichte, Produkte mit viel Fruktose oder Sorbit (Achtung: Light- und Diät-Produkte!). Verzichten Sie auf sehr Fetthaltige oder blähende Speisen.

Grundsätzlich gibt es keine strengen Verbote für Patienten, die eine Krebstherapie erhalten (wie: „Auf keinen Fall Süßigkeiten!“). Was Ihnen schmeckt und bekommt ist zumindest in Maßen erlaubt.

Wenn Sie eine besondere Diät einhalten oder Nahrungsergänzungsmittel (z.B. Vitaminpräparate einnehmen), so teilen Sie uns dies bitte mit. Vitaminpräparate können die Wirkung der Strahlentherapie verschlechtern!

Vielen Dank gute Besserung!