

Zum einen wegen der Krebserkrankung selbst, aber auch wegen der Nebenwirkungen durch Chemo- und oder Strahlentherapie kann es zu Appetitlosigkeit und Dysgeusie (Geschmacksveränderungen) oder Hypo-, Ageusie (Geschmacksverlust) kommen. Deshalb ist es wichtig Methoden zu entwickeln, um den Ernährungszustand der Patienten zu stabilisieren bzw. zu verbessern.

- ❖ 6 – 8 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich nehmen (ggf. auch nachts anbieten)
- ❖ Essen zu den Zeiten an dem man Appetit hat, kein strenger Zeitplan
- ❖ hilfreich sind kleinere Spaziergänge oder ein paar Übungen im Bett, vor den Mahlzeiten
- ❖ Speisen appetitlich zubereiten, dazu zählt auch das umgebende Ambiente (Tischdekoration, Musik u.v.m.)
- ❖ Vermeidung von starken Essensgerüchen, durch gute Raumbelüftung, Abdeckung der Speisen vor dem Auftragen entfernen, kühlere Speisen sind geruchsarmer und daher günstiger
- ❖ nicht zu stark würzen, mit Gewürzen und Kräutern experimentieren, zu stark gewürzte Speisen führen eher zu unangenehmen Begleiterscheinungen wie Durst und Sodbrennen
- ❖ alle Lebensmittel in kleinen Mengen, auf geschmackliche Akzeptanz und Verträglichkeit ausprobieren; Geschmacksschwelle für bitter ist herabgesetzt; nacheinander Wiederauftreten für Süßes, Bitteres, Saures, Salziges; häufig Dysgeusie: ranziger, bitterer, metallischer Geschmack, Geschmack nach Pappe
- ❖ um den Geschmack im Mund zu verbessern, hilft oft Bonbon lutschen und Kaugummi kauen
- ❖ um den metallischen Geschmack im Mund zu dämpfen, hilft der Genuss bitterer Getränke, wie z.B. Bitter Lemon oder Tonic Water
- ❖ Mundspülungen mit Salzwasser, Kamillentee (austrocknend) oder Salbeitee (abschwellend) sind auch günstig
- ❖ Appetit fördernd sind Gemüse wie Sellerie und Kapuzinerkresse
- ❖ Appetit anregend wirken auch Aperitifs, Wein oder Bier eine Stunde vor dem Essen
- ❖ auch bitterstoffhaltige Teesorten wie z.B. Wermut, Bitterklee, Schafgarbe und Salbei haben eine Appetit anregende Wirkung
- ❖ fettreiche Lebensmittel erhöhen die Kalorienzufuhr, z.B. Sahne, Butter, Creme fraîche, fettreiche Wurst oder Käsesorten
- ❖ Snacks leisten einen gewichtigen Beitrag zur Energie- und Nährstoffzufuhr

Reichen diese Tipps nicht aus um den Ernährungszustand der Patienten zu verbessern bzw. zu

stabilisieren, stehen noch verschiedene Produkte der Industrie zur Kalorienanreicherung zur Verfügung:

- ❖ Maltodextrin 6®, malto plus®, Nestlé Caloreen®, sind wasserlösliche und geschmacksneutrale Pulver aus Kohlehydraten, die teilweise mit Vitamin B1 angereichert sind
- ❖ Duocal®, calo plus®, sind wasserlösliche und geschmacksneutrale Pulver aus Kohlehydraten und Fett, die teilweise mit Vitamin C, E und B1 angereichert sind
- ❖ Clinutren Additions® ist ein wasserlösliches und geschmacksneutrales Pulver aus Kohlehydraten und Eiweiß, mit Mineralstoffen und Vitaminen angereichert
- ❖ Trinknahrung von verschiedenen Anbietern, ihr Kaloriengehalt beträgt meist 1,5 Kalorien pro 1 ml Trinknahrung. Sie haben meist einen hohen Eiweißgehalt.