



krebsliga

# Ernährung bei Krebs



Ein Ratgeber der Krebsliga



# Die Krebsligen der Schweiz: Nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über sechzig Standorten in der Schweiz.

Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

## Impressum

### Herausgeberin

Krebsliga Schweiz  
Effingerstrasse 40, Postfach,  
3001 Bern, Tel. 031 389 91 00,  
info@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch

### 9. Auflage – Projektleitung und Redaktion

Barbara Karlen, Fachspezialistin Publizistik;  
Kerstin Zuk, Fachspezialistin Ernährung; beide  
Krebsliga Schweiz, Bern

### Fachberatung

#### (alphabetisch)

Florian Strasser, Chefarzt Integrierte Onkologische Rehabilitation und Cancer Fatigue Clinic; Janine Jung Perlati, Ernährungsberaterin FH SVDE, Kantonsspital Graubünden; Monica Rechsteiner, Ernährungsberaterin FH SVDE, Stadtspital Waid; Gioia Vinci, Ernährungsberaterin FH SVDE, Stadtspital Waid; Esther Wyrtsch, Ernährungsberaterin FH SVDE, Kantonsspital Graubünden

### Betroffene als Expertin

Wir danken der betroffenen Person für das sorgfältige Lesen des Manuskripts und die wertvollen Rückmeldungen.

### Mitarbeitende Krebsliga Schweiz, Bern

#### (alphabetisch)

Dr. Jörg Haselbeck, Abteilungsleiter Nachsorge;  
Dr. Ursula Koch, Leiterin Vorsorge, Betreuung & Nachsorge; Danielle Pfammatter, Fachspezialistin Palliative Care; Anna Barbara Rügsegger, Fachspezialistin Cancer Survivors; Annick Rywalski, Abteilungsleiterin Vorsorge; Regula Schär, Abteilungsleitung Publizistik; Andrea Seitz, Fachspezialistin Publizistik

### Lektorat

Tanja Aebli, Kommunikationsbeauftragte,  
Krebsliga Schweiz

### Frühere Auflagen

#### (alphabetisch)

Carmen Aggeler, dipl. Ernährungsberaterin FH, Stadtspital Waid, Zürich; Tommaso Cimeli, dipl. Ernährungsberater HF/FH, Zürich; Ines Fleischmann, wissenschaftliche Mitarbeiterin, Krebsliga Schweiz, Bern; Sabine Jenny, Leiterin Krebsinformationsdienst, Krebsliga Schweiz, Bern; Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern; Pflorgeteam Med. Onkologie und Ernährungsberatung, Kantonsspital Graubünden, Chur; Ernst Schlumpf, Krebsliga Schweiz, Bern; Kerstin Zuk, Dipl. Oecotrophologin FH, Krebsliga Schweiz, Bern

### Titelbild

Shutterstock

### Fotos

S. 4, 18, 20, 23, 26, 32: Shutterstock  
S. 38: Krebsliga Schweiz, Bern

### Design

Krebsliga Schweiz

### Druck

Jordi AG, Belp

**Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.**

© 2020, 2014, 2010, 2005, Krebsliga Schweiz, Bern | 9., vollständig überarbeitete Auflage

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Wissenswertes über die Ernährung</b>	<b>6</b>
Was ist eine ausgewogene Ernährung?	6
Was soll ich bei einer Krebserkrankung essen?	6
Die verschiedenen Nährstoffe kurz erklärt	7
Eine Ernährungsberatung unterstützt	8
<b>Essen gegen Krebs</b>	<b>9</b>
Eine Antikrebsdiät gibt es nicht	9
Lebensmittel können Krebs nicht heilen	9
Nahrungsergänzungsmittel	10
Schadstoffe in Lebensmitteln	11
<b>Ungewollte Gewichtsabnahme oder -zunahme</b>	<b>12</b>
Gewichtsabnahme	12
Gewichtszunahme	12
<b>Mangelernährung bei Krebsbetroffenen</b>	<b>13</b>
Mangelernährung bei Übergewicht	13
Empfehlungen bei Mangelernährung	13
Trinknahrung unterstützt die Nährstoffzufuhr	16
Künstliche Ernährung	17
<b>Mögliche Nebenwirkungen der Krebstherapie im Mund-Magen-Darm-Trakt</b>	<b>19</b>
Beeinträchtigungen im Mund- und Halsbereich	19
Geschmacks- und Geruchsveränderungen	19
Mundtrockenheit	21
Entzündung der Mundschleimhaut	22
Schluckstörungen	24
Übelkeit und Erbrechen	25
Appetitverlust	27
Durchfall	28
Verstopfung	29
Blähungen	30
Fatigue	31
Dehydratation	33
<b>Was können Sie als Angehörige am Esstisch beitragen?</b>	<b>34</b>
<b>Was essen nach einer Krebserkrankung?</b>	<b>36</b>
<b>Leben mit Krebs</b>	<b>37</b>
<b>Beratung und Information</b>	<b>39</b>



# Liebe Leserin, lieber Leser

Wird im Text nur die weibliche oder männliche Form verwendet, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Essen und Trinken ist für viele Menschen etwas Schönes und Geselliges. Ein Essen mit der Familie oder mit Freunden fördert das Wohlbefinden, ist ein Teil des sozialen Lebens und steigert die Lebensqualität.

Bei einer Krebserkrankung oder wegen der Therapien kann manchmal nicht mehr wie gewohnt gegessen und getrunken werden. Krebserkrankungen und Krebstherapien können auf den Appetit schlagen, Blähungen und Verstopfungen verursachen und das Essen und Trinken beeinträchtigen. Sie können zudem Übelkeit, Durchfall, Schluckstörungen oder Entzündungen der Mund- und Rachen Schleimhäute auslösen. Die Folgen sind ein Gewichtsverlust oder eine Mangelernährung. Gerade bei einer Erkrankung oder einer Behandlung benötigt der Körper genügend Energie durch eine möglichst ausgewogene, bedarfsgerechte Ernährung.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen aufzeigen, wie Sie während der Krebserkrankung und der Krebstherapien den häufigsten Ernährungs- und Verdauungsproblemen entgegenwirken können. Oft lindert eine angepasste Ernährungsweise die Symptome der Krankheit oder die Nebenwirkungen der Krebstherapien.

Wenn Sie Fragen haben oder unsicher sind, was Sie essen und trinken sollen, dann wenden Sie sich am besten an eine Ernährungsberaterin oder einen Ernährungsberater. Oder fragen Sie jemanden aus dem Behandlungsteam, eine Beraterin oder einen Berater der kantonalen und regionalen Krebsliga (siehe S. 46 f.).

Wir wünschen Ihnen alles Gute.

*Ihre Krebsliga*

# Wissenswertes über die Ernährung

## Was ist eine ausgewogene Ernährung?

Gesundes Essen soll den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Unter gesundem Essen versteht man in der Regel eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Früchten, Getreide, Hülsenfrüchten und Kartoffeln. Eiweiss- und/oder fettreiche Lebensmittel wie Olivenöl, Linsen, Nüsse, Seitan, Tofu oder andere pflanzliche Eiweiss- und Fettlieferanten, Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch oder Eier werden dabei in moderaten Mengen konsumiert. Eine ausgewogene Ernährung sollte genussvoll sein und langfristig umgesetzt werden.

darf an Kalorien (abgekürzt kcal) und Eiweissen deutlich erhöhen. Zudem beeinflussen Krebstherapien unter Umständen den Appetit und die Verdauung. Auch Operationen an Organen erfordern eine angepasste Ernährungsweise.

Eine Krebserkrankung weckt oft das Bedürfnis, sich «richtig» zu ernähren. Für Krebserkrankungen gibt es allerdings keine einheitlichen Ernährungsempfehlungen. Jeder Krebs greift unterschiedlich stark in den Stoffwechsel ein, weshalb die Ernährung den individuellen Bedürfnissen angepasst werden muss.

## Was soll ich bei einer Krebserkrankung essen?

Eine Krebserkrankung kann Körperfunktionen und den Stoffwechsel verändern. Beispielsweise kann sich bei einer Krebserkrankung der Be-

### Gut zu wissen

Krankheiten können den Nährstoffbedarf verändern. Je nach Krankheitsbild gelten dann vorübergehend andere Ernährungsempfehlungen.

Mehr zum Thema erfahren Sie auf [www.ernaehrung.krebsliga.ch](http://www.ernaehrung.krebsliga.ch) oder in der Broschüre «Ausgewogene Ernährung» (siehe S. 42).

## Die verschiedenen Nährstoffe kurz erklärt

Lebensmittel liefern Nährstoffe in Form von Fetten, Kohlenhydraten, Eiweissen und Alkohol.

### Fette

Fette sind mit neun Kalorien pro Gramm besonders kalorienreich. Benötigt der Körper viel Energie, können mit fettreichen Mahlzeiten viele Kalorien aufgenommen werden. Fette sind somit wertvolle Energielieferanten. Sie werden zudem für die Aufnahme von Vitaminen und den Aufbau von Hormonen und Zellen benötigt.

### Eiweisse

Eiweisse liefern ebenfalls Kalorien, mit vier Kalorien pro Gramm allerdings deutlich weniger als Fette. Die Eiweisse sind für den Muskelerhalt und den Aufbau von Zellen notwendig und wichtig.

### Kohlenhydrate

Kohlenhydrate liefern ebenfalls vier Kalorien pro Gramm. Kohlenhydrate benötigt der Körper insbesondere als Energie für die Muskel- und Gehirnfunktion.

### Alkohol

Ein weiterer Kalorienlieferant ist der Alkohol in alkoholischen Getränken. Der reine Alkohol (Ethanol) liefert pro Gramm sieben Kalorien, wird vom Körper jedoch nicht wie die Nährstoffe Fett, Kohlenhydrate und Eiweiss benötigt. Alkohol ist für Organe und Zellen schädlich. Für die Gesundheit ist es am besten, den Alkoholkonsum so gering wie möglich zu halten oder darauf zu verzichten.

### Vitamine und Mineralstoffe

Vitamine und Mineralstoffe enthalten selbst keine Kalorien, erweisen sich aber als wichtig für zahlreiche Körperfunktionen. Sie sind sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Wichtig für die Vitaminversorgung sind Gemüse und Früchte. Gemüse und Früchte sind in der Regel kalorienarm.

## Eine Ernährungsberatung unterstützt

Was in Ihrer Situation die passende Ernährungsweise ist, besprechen Sie am besten mit einer Ernährungsberaterin oder einem Ernährungsberater.

Ernährungsberater können individuell auf Ihre Probleme und Wünsche eingehen und mit Ihnen zusammen Lösungen erarbeiten. Die Ernährungsberatung sollte von einer gesetzlich anerkannten Fachperson für Ernährungsberatung durchgeführt werden, idealerweise mit guten Kenntnissen über Krebs und in Zusammenarbeit mit Ihrem Onkologieteam.

Adressen bekommen Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, von den Beratenden der kantonalen und regionalen Krebsligen oder beim Schweizerischen Verband der ErnährungsberaterInnen auf [www.svdeasdd.ch](http://www.svdeasdd.ch) (siehe auch S. 39).

### Was vergütet die Krankenkasse?

Während eines Spitalaufenthalts sind die Kosten der Ernährungsberatung in der Spitalpauschale inbegriffen.

Die Kosten für eine private Ernährungsberatung werden bei einer ärztlichen Verordnung von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen. Voraussetzung ist, dass die Beratung von einer gesetzlich anerkannten Ernährungsberaterin oder einem gesetzlich anerkannten Ernährungsberater durchgeführt wird.



# Essen gegen Krebs

In Büchern und im Internet gibt es viele überzeugende Berichte, dass Krebs mit Essen oder einer bestimmten Ernährungsweise geheilt werden kann. Auch gibt es viele gut gemeinte Ratschläge zu Ernährungsformen und Lebensmitteln, die bei einer Krebserkrankung hilfreich sein sollen.

## Eine Antikrebsdiät gibt es nicht

So genannte Antikrebsdiäten versprechen, dass mit einer speziellen Ernährungsweise Krebs geheilt oder «ausgehungert» werden kann. Es wäre schön, wenn allein durch das Essen, das Fasten oder mithilfe bestimmter Lebensmittel Krebs geheilt werden könnte. Eine solche Antikrebsdiät gibt es aber nicht.

Antikrebsdiäten, die eine Heilung von einer Krebserkrankung versprechen und oft die Einnahme von teuren Spezialprodukten vorschreiben, sind unseriös und gefährlich. Solche Diäten können eine Mangelernährung (siehe S. 13) fördern und unerwünschte Wechselwirkungen mit den Krebstherapien auslösen.

Falls Ihnen eine spezielle Ernährungsform wichtig ist, besprechen Sie es mit einer Fachperson (Ärzte, Ernährungsberatung), damit diese

Sie unterstützen und vor negativen Folgen schützen kann.

## Lebensmittel können Krebs nicht heilen

Einzelnen Lebensmitteln wird eine krebsvorbeugende oder gar krebsheilende Wirkung nachgesagt. Sie enthalten Stoffe, denen eine krebshemmende oder immunstärkende Wirkung zugeschrieben wird. Die Mengen der positiv wirkenden Substanzen sind in Lebensmitteln wie etwa Knoblauch, Kurkuma, Thymian oder Grüntee allerdings viel zu gering, als dass sie Krebs heilen könnten. Von einem bestimmten Lebensmittel besonders viel zu essen, birgt zudem die Gefahr, sich einseitig zu ernähren und den Genuss am Essen zu verlieren.

In der täglichen Ernährung leisten diese Lebensmittel aber einen wichtigen Beitrag zur Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und so genannten sekundären Pflanzenstoffen, die pflanzlichen Lebensmitteln ihre Farbe und ihr Aroma geben.

## Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel sind Pulver, Tabletten oder Dragees, die Nährstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe enthalten. Sie werden eingenommen, um zusätzlich zur Ernährung Nährstoffe aufzunehmen oder um einen Nährstoffmangel auszugleichen. Eine einseitige Ernährung können sie jedoch nicht ausgleichen und auch keinen Krebs heilen.

Hochdosiert eingenommen, können Nahrungsergänzungsmittel sogar schädlich sein und zu unerwünschten Nebenwirkungen führen sowie negative Wechselwirkungen mit der Krebstherapie auslösen. Eine Einnahme sollte deshalb unbedingt mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen werden.

### Tipps

- Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und der Ernährungsberaterin oder dem Ernährungsberater, welche Ernährung Ihnen guttut.
- Informieren Sie Ihren behandelnden Arzt, wenn Sie eine spezielle Ernährung oder eine Antikrebsdiät machen wollen oder umsetzen.
- Informieren Sie Ihren behandelnden Arzt, wenn Sie Spezialprodukte, Nahrungsergänzungsmittel oder spezielle Lebensmittel einnehmen möchten.

## Schadstoffe in Lebensmitteln

Der Körper bekommt mit dem Essen Energie, Mikronährstoffe und Nahrungsfasern zugeführt. Je besser die Qualität des Essens, desto besser funktioniert der Körper.

Lebensmittel können aber auch Schadstoffe wie Bisphenol A (Weichmacher), Schwermetalle oder Pflanzenschutzmittel enthalten. Solche Schadstoffe vermögen eine Krebsentstehung zu fördern. Lebensmittel werden in der Schweiz regelmässig kontrolliert und überschreiten sehr selten die vorgegebenen Grenzwerte. Dennoch können Schadstoffrückstände nicht komplett ausgeschlossen werden.

Um die Aufnahme von Rückständen möglichst gering zu halten, sollte man sich abwechslungsreich ernähren. Informieren Sie sich über den Anbau beziehungsweise die Aufzuchtmethoden. So sind beispielsweise biologische Lebensmittel in der Regel weniger mit Schadstoffen wie Pflanzenschutzmittel-Rückständen belastet.

### Tipps

- Waschen Sie Gemüse und Früchte gründlich vor dem Verzehr.
- Kaufen Sie regionale und saisonale Lebensmittel, da im Ausland bei der Produktion von Lebensmitteln andere Gesetze bezüglich Schadstoffen und deren Grenzwerten gelten können.
- Bevorzugen Sie wenn möglich biologische Produkte.
- Essen Sie vielseitig.

# Ungewollte Gewichtsabnahme oder -zunahme

## Gewichtsabnahme

Ungewollter Gewichtsverlust zählt zu den häufigsten Symptomen einer Krebserkrankung. Je nach Art des Krebses verlieren 30 bis 80 Prozent der Krebsbetroffenen aufgrund ihrer Krankheit an Gewicht.

Zum einen verändert sich bei Krebsbetroffenen der Stoffwechsel, wodurch beispielsweise der Kalorien- und Eiweissbedarf ansteigen kann (so genannte Tumorkachexie, griechisch: «abmagern»). Zum anderen sind bei vielen Krebsbetroffenen die natürlichen Mechanismen von Hunger, Appetit und Sättigung gestört.

Der Verlust von Körpergewicht weist in der Regel auch auf eine Mangelernährung hin. Wichtig ist, mehrfach täglich eiweiss- und kalorienreiche Lebensmittel zu essen (siehe Kapitel «Mangelernährung bei Krebsbetroffenen», S. 13). Auch ist körperliche Bewegung zur Verbesserung des Appetits und zum Erhalt der Kraft wichtig.

Ein starker Gewichtsverlust kann für Krebsbetroffene wie auch für Angehörige und Freunde beängstigend

sein. Wenn aber Übelkeit, Appetitlosigkeit oder Schluckbeschwerden essen und trinken verunmöglichen, löst dies oft zusätzlich Stress aus. Deshalb: Zwingen Sie sich nicht zum Essen, wenn Sie nicht können. Suchen Sie sich Hilfe bei Ihrem Behandlungsteam.

## Gewichtszunahme

Es gibt Personen, die aufgrund ihrer Krebserkrankung zunehmen, zum Beispiel bei Wassereinlagerungen im Bauch (so genannte Aszites), bei sehr starkem Eiweissmangel (so genannte Anasarka) oder durch Veränderungen im Hormonsystem.

Eine ungewollte Gewichtszunahme kann auch durch Nebenwirkungen von Krebstherapien bei hormonell bedingten Krebsarten wie Brust- oder Prostatakrebs auftreten.

Eine Ernährungsberatung kann zusammen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt die Ursachen für die Gewichtszunahme herausfinden und Ihnen helfen, Ihre Ernährungsgewohnheiten zu überprüfen und wenn nötig anzupassen.

# Mangelernährung bei Krebsbetroffenen

Unter Mangelernährung versteht man eine zu geringe Aufnahme an Kalorien und Nährstoffen. Das baut Muskelmasse und Fettgewebe ab. Ein ungewollter Gewichtsverlust in kurzer Zeit ist ein sichtbares Zeichen dafür. Müdigkeit, Erschöpfung und ein schlechter Allgemeinzustand können ebenfalls auf eine Mangelernährung hinweisen.

Erhält der Körper über längere Zeit zu wenig Nährstoffe, schwächt dies zudem das Immunsystem. Die Betroffenen sind anfälliger für Infektionen und haben mit mehr oder stärkeren Nebenwirkungen der Krebstherapien zu kämpfen.

Eine gute Versorgung mit Kalorien und Nährstoffen ist für Krebsbetroffene besonders wichtig. Sie kann helfen, die Lebensqualität zu steigern, Nebenwirkungen wie Müdigkeit zu reduzieren oder die Toleranz gegenüber einer Chemotherapie zu verbessern.

## Mangelernährung bei Übergewicht

Eine Mangelernährung kann auch bei Übergewicht oder steigendem Körpergewicht vorliegen. Manche Krebsbetroffene lagern während der Therapien Wasser ein (Ödeme). Da-

durch ist eine Mangelernährung nicht auf den ersten Blick sichtbar.

Bei Übergewicht mag es zu Beginn möglicherweise nicht stören, ein paar Kilos zu verlieren. Eine Gewichtsabnahme sollte aufgrund der Nebenwirkungen einer Mangelernährung jedoch vermieden werden.

## Empfehlungen bei Mangelernährung

Bei einer Mangelernährung, sei es bei Über- oder Untergewicht, müssen ausreichend Kalorien aufgenommen werden. Dazu eignen sich zum Beispiel fettreiche Lebensmittel. Zudem werden vermehrt Eiweiße für den Aufbau und den Erhalt von Muskeln benötigt.

Bei einer Mangelernährung treten die Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung (siehe S. 6) in den Hintergrund.

Falls normal gegessen und getrunken werden kann, sollten kalorien- und eiweißreiche Mahlzeiten eingenommen werden.

## Eiweissreiche Lebensmittel

Eiweissreiches Lebensmittel	Ideen für eiweissreiche Mahlzeiten
<b>Eier</b>	Omelette, Rührei, Spiegelei, Auflauf, Frühstücksei, gekochte Eier zum Salat, Wähe oder Quiche mit Ei und Käse
<b>Fleisch und Geflügel</b>	Braten, Steak, Schnitzel, Geschnetzeltes, Gulasch, Hackfleischtätschli, Fleischstreifen im Salat
<b>Milchprodukte</b>	Hüttenkäse zu Kartoffeln, Kräuterquark als Brotaufstrich, Raclette, Käsewürfel, Feta oder Mozzarella im Salat, Speisen mit Käse überbacken, Milchreis, Griessbrei, Fruchtequark
<b>Fisch</b>	Fischgratin, Thonsalat, Fischstäbchen
<b>Hülsenfrüchte</b>	Linsensalat, rote Linsen in die Kartoffelsuppe mixen, Kichererbsen unter den Salat mischen, Humus als Brotaufstrich, Erbsensuppe
<b>Tofu, Quorn</b>	Tofuburger, marinierte Tofuspiesse, Tofu-Curry, Quorn-Bolognese
<b>Nüsse</b>	Baumnüsse im Müesli, gemahlene oder ganze Nüsse in Joghurt/Quark, Kürbiskerne über dem Salat, Brot mit Nüssen und Kernen

## Kalorienreiche Lebensmittel

Gewisse Lebensmittel enthalten gemessen an ihrem Volumen besonders viele Kalorien. Wer unter Appetitlosigkeit leidet, kann so mit einer kleinen Portion viele Kalorien auf-

nehmen. Dies ist der Fall bei Lebensmitteln wie Nüssen, Schokolade, Rahm, Käse, Rahmquark, Gipfeli/Croissants, Getreideriegel, Avocado, Trockenobst, Süssgetränken, Säften oder Rahmglace.

### Speisen mit Kalorien anreichern

Bei Mahlzeiten kann der Kaloriengehalt durch die Zugabe von kalorienreichen Lebensmitteln erhöht

werden. Dadurch steigt zwar der Kaloriengehalt, das Volumen der Mahlzeit nimmt jedoch kaum zu.

Kalorienreiche Lebensmittel	Ideen zur Anreicherung des Essens
<b>Oliven- oder Rapsöl, Butter</b>	Zusatz für Suppen, Saucen, Pürees, Gratins, Beilagen, Gemüse, Butter reichlich aufs Brot streichen
<b>Geriebener Käse</b>	Unter Suppen, Pürees, Risotto, Polenta, Gratins, Saucen mischen, Gerichte gratinieren
<b>Rahm, Doppelrahm, Mascarpone, Crème fraîche, Sauerrahm</b>	Zusatz für Suppen, Saucen, Aufläufe, Gratins, Milchshakes, Birchermüesli, Desserts, Kompotte, Pudding
<b>Zucker, Honig</b>	In Getränke, Aufläufe, Breie, Desserts rühren

#### Tipps

- Integrieren Sie bei jeder Mahlzeit eiweiss- und fettreiche Lebensmittel.
- Verteilen Sie kleine energiereiche Mahlzeiten über den Tag (z.B. alle zwei bis drei Stunden eine kleine Portion essen).
- Essen Sie zwischendurch energiereiche Lebensmittel wie ein Stück Käse, ein Riegel Schokolade, ein paar Nüsse, Powerriegel oder ein paar Löffel Rahmglace.
- Verwenden Sie keine Light- oder kalorienreduzierte Produkte.
- Essen Sie das, worauf Sie Lust und Appetit haben und was Sie vertragen. Auch wenn die Lebensmittel nicht einer ausgewogenen, «gesunden» Ernährung entsprechen.

## Trinknahrung unterstützt die Nährstoffzufuhr

Trinknahrung ist energiereiche Nahrung in flüssiger Form. Sie kann helfen, den täglichen Nährstoffbedarf zu decken. Gerade in Situationen, in denen Krebsbetroffene nur wenig oder gar nicht essen können.

Welche Trinknahrung und welche Menge für Sie am geeignetsten ist, hängt von Ihrem Nährstoffbedarf und Ihrem Gesundheits- und Allgemeinzustand ab. Die Ernährungsberaterin oder der Ernährungsberater wird Ihnen helfen, eine für Sie geeignete Trinknahrung auszuwählen.

Es gibt verschiedene Hersteller und Geschmacksrichtungen von Trinknahrungen. Probieren Sie aus, welche Ihnen am besten schmeckt.

Sie können die Trinknahrung auch geschmacklich anpassen. Etwa durch die Zugabe von Zimt, Vanille, Instantkaffee, Kakao, Bananen oder Rahmglace. Herzhafte oder geschmacksneutrale Trinknahrung kann beim Kochen beispielsweise in Pastasauzen gegeben werden.

### Was bezahlt die Krankenkasse?

Trinknahrungen werden Ihnen von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nach Absprache mit Ihrer Ernährungsberaterin oder Ihrem Ernährungsberater verordnet. Wenn eine Kostengutsprache der Krankenkasse vorliegt, werden die Kosten von der Grundversicherung übernommen.

### Tipps

- Am besten schmeckt die Trinknahrung, wenn sie kalt oder kühl ist.
- Trinknahrungen sind nahrhaft. Trinken Sie sie nicht direkt vor einer Mahlzeit, damit Sie noch etwas essen können.
- Mit Trinkhalmen (Röhrchen) kann manchmal leichter getrunken werden.
- Trinknahrung kann in Eiswürfelbehältern eingefroren und dann als Würfel gelutscht werden.
- Trinknahrung können Sie auch mit einem Milchshake, einer Suppe oder einem Dessert vermischen.



### **Weitere Produkte zur Nahrungsanreicherung**

Neben Trinknahrungen gibt es weitere nährstoffreiche Produkte, um das Essen kalorienreicher zu machen. Es existieren unterschiedliche tierische, vegetarische und vegane Eiweisspulver, Kohlenhydratpulver (Maltodextrin) oder Getränke beziehungsweise Getränkepulver.

Das Behandlungsteam kann Sie beraten und Ihnen erklären, wie Sie die Produkte am besten einnehmen.

## **Künstliche Ernährung**

Wenn jemand nicht mehr essen mag oder kann, wird künstliche Ernährung verabreicht. Dies ist etwa bei starken Schluckbeschwerden, bei Problemen mit der Mundschleimhaut oder bei Problemen im Darm der Fall.

Einige Betroffene fühlen sich besser, wenn sie nicht mehr alles essen müssen. Der Körper benötigt aber trotzdem ausreichend Nährstoffe. Diese können durch zwei unterschiedliche Formen von künstlicher Ernährung verabreicht werden.

### **Enterale Ernährung**

Bei der so genannten enteralen Ernährung wird die flüssige Nahrung über eine Sonde in den Magen geführt.

Wird die Sonde über die Nase in den Magen geführt, spricht man von einer Magensonde. Muss über einen längeren Zeitraum künstlich ernährt werden, wird die Sonde oft direkt über die Bauchdecke in den Magen oder in den Dünndarm gelegt. Dann sprechen die Fachleute von einer PEG-Sonde (Perkutane Endoskopische Gastrostomie).

Die durch die Sonde zugeführten Nährstoffe werden danach normal verdaut.

### **Parenterale Ernährung**

Bei der so genannten parenteralen Ernährung werden die Nährstoffe über eine Infusion direkt ins Blut verabreicht. Der Verdauungstrakt (Magen-Darm) wird dabei umgangen. Die parenterale Ernährung wird angewendet, wenn eine enterale Ernährung nicht möglich ist.



# Mögliche Nebenwirkungen der Krebstherapie im Mund-Magen-Darm-Trakt

## Beeinträchtigungen im Mund- und Halsbereich

Mundschleimhäute, Zähne, Kiefer und Speiseröhre können empfindlich auf Krebstherapien reagieren. Mögliche Folgen sind Entzündungen der Schleimhäute, Bläschen (Aphthen), Pilzbefall (Mundsoor), Zahnausfall, Mundgeruch, Mundtrockenheit, Empfindlichkeit auf Saures, Brennen und Schmerzen beim Essen und Schlucken.

Melden Sie sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie unter den beschriebenen Beschwerden leiden.

Die Mundpflege ist in dieser Zeit besonders wichtig (siehe S. 23). Viele Symptome klingen meistens nach der Therapie rasch wieder ab.

### **Gut zu wissen**

Mehr zu Krebstherapien, deren Nebenwirkungen und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie in den Broschüren «Medikamentöse Tumortherapien», «Operationen bei Krebs» und «Die Strahlentherapie» (siehe S. 42).

## Geschmacks- und Geruchsveränderungen

Krebstherapien, manche Medikamente oder die Krankheit beeinflussen oft die Geschmacks- und Geruchsempfindungen.

Es kann zu einem sehr starken, zu einem sehr gedämpften Geschmacksempfinden oder vorübergehend sogar zu einem kompletten Verlust des Geschmackssinns kommen.

Das Essen schmeckt dann anders als gewohnt. Die teilweise starken Geschmacksveränderungen werden als metallisch, sehr bitter, sehr süß, fade, pappig oder ranzig wahrgenommen.

Viele Betroffene nehmen Gerüche empfindlicher wahr, besonders auch Essensgerüche. Die Abneigung gegen einzelne Lebensmittel oder Speisen erhöht sich dadurch.

Die Geschmacks- und Geruchsveränderungen können wenige Stunden bis mehrere Tage, Wochen oder gar Monate dauern. Sie klingen nach der Krebstherapie meistens wieder ab.

Sprechen Sie Ihr Behandlungsteam auf die Geschmacks- und Geruchsveränderungen an. Manchmal kann eine Ursache wie Mundsoor oder Zinkmangel behandelt werden.

### Tipps

- Geschmacksverluste können Sie durch Kau- und Bisselerlebnisse (z.B. weich, knusprig, knackig, körnig) ausgleichen.
- Essen Sie geruchsarme Speisen oder Lebensmittel, die wenig Eigengeschmack (z.B. Reis, Weissbrot, Naturjoghurt) haben.
- Minimieren Sie Gerüche. Essen Sie beispielsweise mehr kalte statt warme Speisen und lüften Sie vor dem Essen die Räume gut.
- Lutschen Sie zwischendurch Bonbons oder kauen Sie Kaugummi. Das regt die Speichelproduktion an und verbessert das Geschmacksempfinden.
- Trinken Sie zwischendurch und zu den Mahlzeiten kleine Mengen, um den schlechten Geschmack wegzuspülen.
- Achten Sie auf eine gute Zahn- und Mundhygiene (siehe S. 23).



## Mundtrockenheit

Die Speicheldrüsen sondern Speichel ab, damit das Schlucken, Sprechen und Essen gut funktionieren. Strahlentherapie, Krebsmedikamente oder Operationen können die Speicheldrüsen schädigen oder die Funktion der Speicheldrüse beeinflussen. Das verursacht unter Umständen Mundtrockenheit.

Insbesondere bei Krebsbetroffenen, die eine Operation oder Strahlentherapie im Kopf-Hals-Bereich hatten, kann der Speichel zäh oder schleimig sein oder sich säuerlich anfühlen.

Trinken Sie häufig etwas, auch wenn es nur schluckweise möglich ist und/oder verwenden Sie einen Wasserspray. Kalte Getränke halten die Mundschleimhaut länger feucht. Passen Sie die Lebensmittelkonsistenz und/oder Temperaturen des Essens und der Getränke Ihrem Empfinden an. Essen Sie beispielsweise nicht zu viele trockene oder krümelige Lebensmittel wie etwa Brot oder Zwieback.

### Tipps

- Meiden Sie Speisen, die Ihre Schleimhaut reizen (z.B. saure Lebensmittel).
- Saucen, Dressings, Bouillon oder Öl helfen, das Essen zu schlucken.
- Bonbons oder Eiswürfel aus Tonic-Wasser, Fruchtsaft, Joghurt oder Kräutertee lutschen. Dabei sollten Sie darauf achten, was Sie vertragen. Auch Kaugummi kauen kann die Speichelproduktion anregen.
- Spraysen Sie mit einem Zerstäuber Feuchtigkeit in den Mund.

## Entzündung der Mundschleimhaut

Eine Krebstherapie kann die Mundschleimhäute schädigen. Dadurch wird die natürliche Schutzbarriere gegen Bakterien und Pilze geschwächt. Oft haben die Betroffenen dann schmerzhafte Entzündungen im Mund oder dem Rachen, und die Verdauung ist beeinträchtigt.

Bei einer Chemo- und/oder Strahlentherapie zeigen sich die ersten

Symptome oft erst nach einigen Behandlungstagen. Die Schmerzen und Schluckbeschwerden beeinträchtigen das Essen und Trinken und erhöhen dadurch auch das Risiko für eine Mangelernährung.

Informieren Sie bei Entzündungen der Mundschleimhaut das Behandlungsteam, damit pflegerische, medikamentöse oder ernährungsspezifische Massnahmen ergriffen werden können zur Schmerzlinderung und zum Schutz der Mundschleimhaut.

### Tipps

- Passen Sie die Temperatur und Konsistenz des Essens Ihrem Empfinden an (z.B. weiche, pürierte Kost). Probieren Sie aus, ob Sie klebrige Lebensmittel (z.B. Honig, Schmelzkäse), krümelige, bröselige wie Zwieback oder Kekse, faserige wie etwa Stangensellerie, Spargeln oder scharfkantige Lebensmittel wie Bonbons, Nüsse und Brotkrusten vertragen.
- Essen Sie keine sauren oder scharfen Lebensmittel.
- Verzichten Sie auf Alkohol und Tabak, da beides die Mundschleimhaut reizt.
- Halbgefrorene Gurkenstücke oder Eiswürfel oder eingefrorene Trinknahrung beruhigen die Mundschleimhaut und dämpfen den Schmerz.
- Vor dem Essen können Sie auch ein wenig Rahm oder spezielle Mundgels (erhältlich in der Apotheke) im Mund verteilen. Beides bildet einen Schutzfilm über den Mundschleimhäuten.



### **Achten Sie auf eine gute Mundhygiene**

Eine sorgfältige Mundhygiene hilft vorbeugend und kann während der Krebsbehandlung Beschwerden lindern. Verwenden Sie zum Zähneputzen mehrfach täglich Wasser und eine gute Zahnpasta und vermeiden Sie spezielle, oft reizende Mundspüllösungen. Fragen Sie Ihr Beratungsteam, wie Sie die Zähne und den Mund pflegen können.

### **Zahnstatus**

Medikamentöse Tumorthérapien sowie Strahlentherapien im Mund oder im Hals-Nasen-Ohren-Bereich können Zahnschäden verursachen. Lassen Sie wenn möglich vor Beginn der Krebstherapie den Zustand der Zähne und des Zahnfleisches zahnärztlich kontrollieren und schriftlich dokumentieren (Zahnstatus).

Die Behandlung von Zahnschäden, die durch eine Krebstherapie auftreten, wird von der Krankenkasse nur dann übernommen, wenn sie nachweislich vor der Krebsbehandlung noch nicht bestanden haben.

## Schluckstörungen

Das Schlucken ist ein sehr komplexer Vorgang. Über 30 Nerven und Muskeln sind daran beteiligt. Bei Schluckstörungen (Dysphagie) funktioniert der Schluckreflex nicht mehr wie gewohnt, und Essen und Flüssigkeiten können in die Luftröhre gelangen. Vor allem harte, knackige, knusprige und körnige Lebensmittel lösen dieses Problem aus.

Bei Flüssigkeiten ist das Risiko, sich zu verschlucken, sehr hoch. Dickflüssigere Getränke können das Schlucken erleichtern. Es gibt auch Verdickungsmittel, um Flüssigkeiten einzudicken.

Betroffene, die an Schluckstörungen leiden, können oft feuchte, weiche, angedickte Speisen wie weichgekochtes Gemüse, Kartoffelstock, Kompott, dicke cremige Suppen, Quarkspeisen oder Pudding gut schlucken.

Die Nahrungsaufnahme wird durch die Schluckstörungen stark eingeschränkt. Das führt zu einer verminderten Lebensqualität und oft auch zu einem unerwünschten Gewichtsverlust.

Wenn Sie wegen der Schluckstörungen nicht mehr ausreichend Energie und Nährstoffe aufnehmen können, sollten Sie mit dem Behandlungsteam sprechen, um nach Ursachen und Lösungen zu suchen.

### Tipps

- Sitzen Sie beim Essen und Trinken aufrecht, das erleichtert das Schlucken.
- Neigen Sie den Kopf beim Schlucken etwas nach vorne und senken Sie das Kinn nach unten. In dieser Haltung verschluckt man sich weniger.
- Essen Sie langsam und in kleinen Portionen und trinken Sie schluckweise.
- Passen Sie die Konsistenz und die Temperatur der Speisen Ihrem Empfinden an, damit sie angenehm zu schlucken sind.
- Spezielle Trinkbecher mit einer Aussparung an der Nase können das Trinken erleichtern, weil man den Kopf nicht nach hinten neigen muss.



## Übelkeit und Erbrechen

Während der Krebstherapien können Übelkeit und Erbrechen auftreten.

Bei einer Chemotherapie hängt die Stärke der Beschwerden oft von der Dosierung und der Medikamentenkombination ab. Auch Strahlentherapien im Bereich des Magens, des Darms, der Leber oder im Hals-Kopf-Bereich können starke Übelkeit auslösen.

Es gibt Medikamente, die Übelkeit lindern. Diese so genannten supportiven (= unterstützenden) Medikamente werden normalerweise bereits vorbeugend verabreicht.

Übelkeit und Erbrechen hemmen den Appetit. Ausreichend zu essen und zu trinken, wird schwierig. Oft verlieren Betroffene rasch an Gewicht und nehmen zu wenig Flüssigkeit auf.

Zum Essen und Trinken sollten Sie sich in dieser Zeit nicht zwingen. Das Behandlungsteam wird Sie beraten, wie Sie ausreichend Kalorien, Eiweiss und insbesondere auch Flüssigkeit zu sich nehmen können. Vielleicht benötigen Sie auch vorübergehend eine künstliche Ernährung (siehe S. 17).

### Tipps

- Essen Sie geruchsarme Nahrungsmittel. Kaltes Essen riecht weniger als heisses (z.B. Kompott, Glace).
- Minimieren Sie Essensgerüche, indem Sie gut lüften und/oder nicht in der Küche essen, wo gerade gekocht wurde.
- Trockene, stärkehaltige Nahrungsmittel essen (z.B. Brezeln, Cracker, Kekse, Salzstangen).
- Essen Sie am besten dann, wenn Ihnen nicht übel ist. Verteilen Sie die Mahlzeiten auf jene Zeiten, an denen Sie sich besser fühlen.



## Appetitverlust

Eine Krebserkrankung führt oft zu Verlust von Appetit, zu verfrühtem Sättigungsgefühl, zu Muskelverlust und damit zu körperlicher Müdigkeit.

Die Folge von mangelndem Appetit ist oft eine ungewollte unzureichende Nahrungs- und Kalorienaufnahme. Es gibt persönliche Strategien, um dem entgegenzuwirken: Einigen Menschen fällt das Essen leichter, wenn sie ihre Mahlzeiten in Gesellschaft einnehmen oder sich ablenken. Andere brauchen Ruhe und müssen sich auf das Essen konzentrieren. Wichtig ist, mehrfach täglich möglichst eiweiss- und kalorienreiche Lebensmittel zu essen (siehe S. 12). Essen Sie das, worauf Sie Lust haben.

Auch Bewegung kann den Appetit anregen. Weitere Informationen dazu finden Sie in der Krebsliga-Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 42).

Sprechen Sie mit Ihrem Onkologieteam, um medikamentöse Therapien (z.B. so genannte Prokinetika) und die Ernährung zu optimieren. Dabei sind die Zusammenarbeit und der Austausch mit Ihrem onkologischen Behandlungsteam und Ihrem Hausarzt wichtig.

Zu den körperlichen Beschwerden kommt oft eine starke psychische Belastung. Das kann ebenfalls ein Grund für mangelnden Appetit sein. Lassen Sie sich allenfalls von einer psychoonkologisch geschulten Fachperson (siehe Kapitel «Beratung und Information», ab S. 39) beraten und begleiten.

### Tipps

- Essen Sie regelmässig, auch wenn es nur kleine Portionen sind (z.B. Zmorge, Znüni, Zmittag, Zvieri, Znacht, Spätmahlzeit/Bettmümpfeli, nachts).
- Essen Sie kalorienreiche Mahlzeiten.
- Gut ist, wenn Sie immer etwas zu essen parat haben. Dann können Sie essen, wenn Sie Appetit haben oder wenn es Ihnen besser geht.
- Lassen Sie jemanden für sich kochen.
- Richten Sie sich die Gerichte appetitlich an.

## Durchfall

Krebsbetroffene leiden oft an Durchfall. Ausgelöst wird Durchfall in der Regel durch eine Chemo- oder Strahlentherapie oder die Einnahme von Medikamenten. Durch langandauernden Durchfall verlieren die Betroffenen viel Flüssigkeit, und der Körper kann oft nicht genügend Nährstoffe aufnehmen.

Bei Durchfall helfen beispielsweise so genannte isotonische Getränke. Sie können vom Darm gut aufgenommen werden und unterstützen den Ausgleich des Mineralstoffhaushalts. Das Behandlungsteam im Spital wird Sie beraten, wie Sie in dieser Zeit genügend Flüssigkeit und Nährstoffe zu sich nehmen können.

Konsultieren Sie bei anhaltendem Durchfall (von mehr als zwei Tagen), bei blutigem Durchfall oder Durchfall mit Fieber unbedingt Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, um allenfalls mit Medikamenten dem Durchfall oder mit Infusionen dem Flüssigkeitsverlust entgegenzuwirken.

Durchfall entsteht auch durch Unverträglichkeiten gegenüber Nahrungsbestandteilen wie beispielsweise Laktose (Milchzucker) oder Fruktose (Fruchtzucker). Klären Sie Unverträglichkeiten zuerst mit dem Arzt ab, bevor Sie Lebensmittel weglassen.

### Tipps

- Trinken Sie genügend.
- Probieren Sie leicht gezuckerten Schwarztee mit einer Prise Salz, Gemüsebrühe, Tomatensaft, verdünnte Fruchtsäfte (Fruchtsaft, Wasser und eine Prise Salz), Mineralwasser ohne Kohlensäure.
- Probieren Sie zerdrückte Bananen, gekochte Karotten oder geriebene Äpfel. Sie können Flüssigkeit binden und den Stuhl etwas eindicken.
- Sorgen Sie für einen Ausgleich des Flüssigkeitshaushalts durch isotonische Getränke.
- Trinken Sie keine Fruchtsäfte, Süssgetränke und Getränke, die mit Fruktose oder künstlichen Süßungsmitteln gesüßt sind.

## Verstopfung

Einige Betroffene leiden während der Krebstherapien oder wegen der Krebserkrankung unter Verstopfung. Ursachen sind oft Medikamente, die die Darmfunktion und die Darmentleerung hemmen (z.B. starke Schmerzmittel, Medikamente gegen Übelkeit). Ebenfalls können Faktoren wie beispielsweise Stress, eine nahrungsfaserarme Ernährung, zu wenig körperliche Aktivität oder eine geringe Flüssigkeitszufuhr Verstopfung fördern.

Wenn Sie unter Verstopfung leiden und weniger als alle zwei Tage Stuhlgang haben oder wenn Sie harter Stuhlgang plagt, müssen Sie handeln. Informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn Sie unter Verstopfung leiden. Oft benötigen die Betroffenen verdauungsfördernde oder abführende Medikamente.

Man kann prüfen, ob weitere Massnahmen helfen. Bei einigen Betroffenen regt Bewegung die Darmfunktion und -entleerung an. Bei anderen Betroffenen lindert eine Ernährungsumstellung die Symptome. Nahrungsfaserreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse oder Hülsenfrüchte und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr können eventuell bei Verstopfung helfen. Nahrungsfasern können aber auch unangenehme Blähungen und Völlegefühl auslösen.

Am besten ist es, wenn Sie sich bei der Auswahl der Nahrungsmittel von einer Ernährungsberaterin oder einem Ernährungsberater beraten lassen.

### Tipps

- Versuchen Sie, sich täglich zu bewegen.
- Verschiedene Lebensmittel haben eine leicht abführende Wirkung, wie zum Beispiel Fruchtsäfte, getrocknete Feigen oder anderes Trockenobst.
- Essen Sie nahrungsfaserreiche Lebensmittel, sofern Sie sie vertragen. Wichtig: Trinken Sie auf jeden Fall ausreichend, wenn Sie nahrungsfaserreiche Lebensmittel essen. Nahrungsfasern brauchen viel Flüssigkeit zum Quellen.

## Blähungen

Die Ursache von Blähungen sind Gase im Darm. Die Bildung von Gasen ist ein normaler Vorgang bei der Verdauung. Blähungen können bei einer Chemo- und Strahlentherapie oder nach Operationen jedoch vermehrt auftreten, beispielsweise wenn die Darmschleimhaut geschädigt ist.

Nahrungsfaserreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Rohkost, Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Zwiebeln oder Pflaumen verursachen vermehrt Blähungen. Bei einigen Menschen können Unverträglichkeiten von Lebensmittelbestandteilen wie Milchzucker, Fruchtzucker oder Sorbit Blähungen auslösen.

Ausserdem verursacht geschluckte Luft ebenfalls Druck im Darm.

### Tipps

- Verteilen Sie das Essen auf mehrere kleine Mahlzeiten am Tag.
- Essen Sie langsam und kauen Sie das Essen gründlich.
- Meiden Sie kohlenstoffhaltige Getränke.
- Schaffen Sie eine angenehme, stressfreie Situation beim Essen.
- Probieren Sie symptomlindernde Lebensmittel aus (z.B. Kräutertee, Fenchel, probiotische Joghurts).

## Fatigue

Fatigue ist der Begriff für eine anhaltende, endlos scheinende Müdigkeit, die mit einer starken körperlichen und psychischen Erschöpfung auftritt. Viele Krebsbetroffene leiden während oder nach den Krebstherapien an Fatigue. Auch die Krebserkrankung kann Fatigue verursachen (meistens bei Abmagerung, Tumorkachexie).

Aufgrund der Erschöpfung wird möglicherweise weniger oder seltener etwas gegessen, und umgekehrt kann eine geringe Nahrungsaufnahme zu Fatigue führen. Hier ist es wichtig, trotz der Fatigue einer Mangelernährung vorzubeugen (siehe Tipps bei Gewichtsverlust, S. 15).

Fatigue ist ein vielschichtiges Thema. Sie sollte deshalb im Rahmen der gesamten Krebstherapie berücksichtigt und behandelt werden. Ernährung, Psychoonkologie, Medikamente, Bewegungstraining, Achtsamkeitsübungen sind mögliche Begleitmassnahmen. Besprechen Sie dies mit Ihrem Behandlungsteam.

Mehr über Fatigue und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie in der Krebsliga-Broschüre «Rundum müde – Fatigue bei Krebs» (siehe S. 42).

### Tipps

- Sind Sie zu müde zum Kochen? Lassen Sie sich Einkäufe oder Gerichte nach Hause liefern. Oder fragen Sie Verwandte, Freundinnen und Freunde, ob sie für Sie vorkochen.
- Bereiten Sie sich einfache und schnelle Gerichte zu (z.B. Rahmquark mit Früchten).
- Verwenden Sie Fertigprodukte oder Halbfertigprodukte (z.B. Tiefkühlkost).
- Essen Sie zu Tageszeiten, an denen Sie sich besser fühlen.
- Planen Sie vor Mahlzeiten keine körperlich anstrengenden Tätigkeiten wie Spaziergänge oder Physiotherapie.





## Dehydration

Wasser ist wichtig, um die normale Zellfunktion und den Stoffwechsel sicherzustellen. Zu wenig Flüssigkeit im Körper beeinträchtigt die Körperfunktionen. Bei einem Wassermangel im Körper sprechen Fachpersonen von einer Dehydration.

Täglich wird Flüssigkeit zu etwa 20 bis 30 Prozent über das Essen und 70 bis 80 Prozent über Getränke aufgenommen. Wenn Krebsbetroffene wenig oder nicht essen und trinken können, ist die Gefahr einer Dehydration sehr gross. Auch lang anhaltender Durchfall und Erbrechen sowie starkes Schwitzen oder einige Medikamente können zu einer Dehydration führen.

Die Folgen einer Dehydration sind beispielsweise trockene Schleimhäute oder Müdigkeit. Auch schwerwiegendere Folgen wie eine Unterfunktion der Niere (Niereninsuffizienz) oder Kreislaufprobleme mit Schwindel können auftreten.

Genügend Flüssigkeit aufzunehmen, ist für Krebsbetroffene sehr wichtig. Pro Tag sollten Sie mindestens ein bis zwei Liter trinken, besser mehr. Krebsbetroffene sollten zudem auf eine ausreichende Mineralstoffzufuhr achten. Isotonische Flüssigkeiten sind sehr empfehlenswert.

### Tipps

- Trinken Sie regelmässig.
- Stellen Sie Getränke griffbereit hin.
- Wechseln Sie bei den Getränken ab: Wasser, Tee, Kaffee, Sirup, Fruchtsäfte und Smoothies, Bouillons, Milchshakes.
- Passen Sie die Temperatur der Getränke Ihren Vorlieben an.
- Lutschen Sie Eiswürfel, Wasser oder eine Glace.

# Was können Sie als Angehörige am Esstisch beitragen?

Essen ist ein soziales Erlebnis. Mit der Familie oder dem Freundeskreis am Tisch zu sitzen, sich auszutauschen und gemeinsam zu essen, fördert das Wohlbefinden.

Können Krebsbetroffene nicht mehr mitessen, führt dies unter Umständen zu einer sozialen Isolation oder löst Missverständnisse und Konflikte aus.

Eine Krebserkrankung hat also nicht nur Einfluss auf die Betroffenen selbst. Sie kann auch bei Angehörigen und bei Freundinnen und Freunden Gefühle wie Trauer, Angst, Verunsicherung, Wut oder Frustration auslösen. Wenn Sie diese Broschüre durchlesen, erfahren Sie, mit welchen Essensproblemen Krebsbetroffene konfrontiert sein können.

Beim Essen kann eine entspannte Atmosphäre geschaffen werden. Sprechen Sie miteinander, um herauszufinden, was Sie voneinander brauchen und welche Bedürfnisse Sie haben. Das entlastet die Betroffenen ebenso wie Sie als Angehörige, Freundin oder Freund.

Versuchen Sie Verständnis zu zeigen, wenn bei der betroffenen Person der Appetit plötzlich ändert und das liebevoll zubereitete Essen unberührt auf dem Tisch stehen bleibt. Vergessen Sie nicht: Die Ablehnung

des Essens hat nichts mit Ihnen als Person zu tun. Üben Sie keinen Druck aus, wenn das Essen nicht angerührt wird. Das kann schwierig sein, gerade wenn Sie wissen, dass ausreichend Nährstoffe für die Erholung und Regeneration wichtig sind.

In Gesellschaft zu essen, fördert in der Regel den Appetit und die Essensaufnahme. Essen Sie wenn möglich zusammen.

Flexibilität kann ebenso helfen, dass Krebsbetroffene mehr essen. Richten Sie die Mahlzeiten nicht nach fixen Uhrzeiten aus, sondern nutzen Sie zum Essen jene Tageszeiten, an denen sich die Betroffenen am wohlsten fühlen und leichter essen können.

Viele Krebsbetroffene essen auch weniger, weil sie müde sind und die Zubereitung von Essen zu mühsam ist. Es kann eine grosse Hilfe sein, wenn Sie anbieten, für sie einzukaufen oder zu kochen.

Achten Sie auch auf Ihre eigene Gesundheit. Viele Angehörige sind überfordert, weil sie die kranke Person bestmöglich unterstützen möchten. Wer aber selbst erschöpft ist, kann nicht mehr so helfen, wie er gerne möchte. Auch wenn es auf den ersten Blick abwegig erscheint: Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse, nehmen Sie sich Zeit für Ihre Freundschaften und Hobbys und holen Sie sich Unterstützung.

Die Mitarbeitenden der Krebsliga sind auch für Angehörige, Freundinnen und Freunde da. Die Adressen und Beratungsangebote finden Sie ab Seite 46.

### **Essen und Trinken am Lebensende**

Wenn die Krankheit fortschreitet, nicht mehr heilbar ist und das Lebensende naht, nimmt das Bedürfnis nach Essen und Trinken ab. Das ist ein natürlicher Prozess.

Als nahestehende Personen ist es schwierig zu akzeptieren und auszuhalten, dass die Betroffenen am Lebensende weder essen noch trinken wollen. Vielleicht ist es tröstlich zu wissen, dass die Betroffenen nicht «verhungern» oder «verdursten». Meistens benötigen die Betroffenen für ihr Wohlbefinden nur noch etwas Flüssigkeit oder/und eine gute Mundpflege. Wohltuend für sie ist auch das Feuchthalten der Mundschleimhäute und der Lippen.

Mehr dazu erfahren Sie in den Broschüren «Selbstbestimmt bis zuletzt» und «Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet» (siehe S. 42).

# Was essen nach einer Krebserkrankung?

Eine Krebserkrankung ist ein einschneidendes Erlebnis. Die Broschüre zeigt auf, dass die Ernährung während einer Krebserkrankung den individuellen Bedürfnissen und dem Befinden angepasst werden muss.

Auch nach einer Krebserkrankung sollten dem Körper alle notwendigen Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe zugeführt werden. Sofern Sie nicht unter Nebenwirkungen oder Spätfolgen leiden (z.B. Schluckstörungen) oder Ihre Verdauung nicht eingeschränkt ist (z.B. wenn der Magen entfernt wurde), sollten Sie sich ausgewogen ernähren. Eine bestimmte Diät, die dauerhaft Krebs verhindert, gibt es nicht.

Der Gesundheit zuliebe sollten Sie deshalb täglich viel Gemüse und Früchte und Vollkornprodukte essen. Es empfiehlt sich, Alkohol, Fleisch und Wurstwaren sowie zuckerreiche Lebensmittel und Getränke nur selten und in kleinen Mengen zu konsumieren. Mehr darüber erfahren Sie in der Broschüre «Ausgewogene Ernährung» (siehe S. 42).

# Leben mit Krebs

Viele Menschen mit einer Krebsdiagnose leben heute länger und besser als früher. Die Behandlung ist allerdings oft langwierig und beschwerlich. Manche Betroffene können parallel zur Behandlung ihren gewohnten Alltag bewältigen, anderen ist dies nicht möglich.

## Auf sich hören

Nehmen Sie sich Zeit für die Gestaltung der veränderten Lebenssituation. Versuchen Sie herauszufinden, was Ihnen guttut und zu Ihrer Lebensqualität beiträgt.

Eine einfache Selbstbefragung kann manchmal der Schritt zu mehr Klarheit sein:

- Was ist mir jetzt wichtig?
- Was brauche ich?
- Wie könnte ich es erreichen?
- Wer könnte mir dabei helfen?

Die Broschüre «Wenn auch die Seele leidet – Krebs trifft den ganzen Menschen» (siehe S. 42) der Krebsliga geht auf die psychischen Belastungen bei Krebs ein und zeigt mögliche Bewältigungsstrategien auf.

## Miteinander reden

So wie gesunde Menschen unterschiedlich mit Lebensfragen umgehen, verarbeitet jeder Mensch eine Krankheit anders.

Jede Krebserkrankung löst auch Angstgefühle aus, unabhängig davon, wie gut die Heilungschancen sind. Gespräche können helfen, solche Gefühle auszusprechen und die Krankheit zu verarbeiten. Manche Menschen mögen jedoch nicht über ihre Ängste und Sorgen reden oder sie wagen es nicht. Anderen ist es wichtig, sich jemandem anzuvertrauen. Wieder andere erwarten, dass ihr Umfeld sie auf ihre Situation und ihr Befinden anspricht.

Es gibt keine allgemeingültigen Rezepte. Was einer Person weiterhilft, muss für eine andere nicht unbedingt das Richtige sein. Finden Sie heraus, was Sie brauchen und ob und mit wem Sie über das Erlebte sprechen möchten.

## Fachliche Unterstützung

Zögern Sie nicht, fachliche Hilfe zu beanspruchen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt oder mit jemand anderem aus dem Behandlungsteam. Gemeinsam können Sie herausfinden, welche unterstützenden Massnahmen sinnvoll sind und allenfalls von der Krankenkasse bezahlt werden.



# Beratung und Information

## Lassen Sie sich beraten

### Ernährungsfragen zu Krebs?

Fachpersonen der Krebsliga Schweiz beantworten gerne Ihre Fragen zu Ernährung und Krebs. Dieses Angebot ist kostenlos.

Schreiben Sie ein Mail mit Ihrer Frage an [ernaehrung@krebsliga.ch](mailto:ernaehrung@krebsliga.ch) oder melden Sie sich für ein persönliches Telefongespräch an unter [ernaehrung.krebsliga.ch](mailto:ernaehrung.krebsliga.ch)

### Ernährungsberatung

Lassen Sie sich persönlich beraten, was die beste Ernährungsweise für Sie ist. Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater können individuell auf Ihre Probleme und Wünsche eingehen und mit Ihnen zusammen Lösungen erarbeiten.

Die Ernährungsberatung sollte von einer/einem gesetzlich anerkannten Ernährungsberater/in durchgeführt werden. Die Grundversicherung übernimmt mit einer ärztlichen Verordnung eine bestimmte Anzahl an Beratungsgesprächen. Adressen bekommen Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt im nächstliegenden Spital oder beim Schweizerischen Verband der Ernährungsberater/Innen (SVDE/ASDD):

Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen SVDE  
Altenbergstrasse 29  
Postfach 686  
3000 Bern 8  
Tel. 031 313 88 70  
[service@svde-asdd.ch](mailto:service@svde-asdd.ch)

Auf der Website des SVDE können Sie eine/n Ernährungsberater/in nach Adresse suchen: [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

### Ihr Behandlungsteam

Es wird Sie gerne beraten, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Überlegen Sie sich allenfalls auch, welche Massnahmen Ihnen zusätzlich helfen und Ihre Rehabilitation erleichtern könnten.

### Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung hat nicht nur medizinische, sondern auch psychische und emotionale Folgen wie etwa Ängste und Traurigkeit bis hin zu Depressionen.

Wenn solche Symptome Sie stark belasten, fragen Sie nach Unterstützung durch eine Psychoonkologin bzw. einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson, die Sie bei der Bewältigung und Verarbeitung der Krebserkrankung unterstützt.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie kann von Fachpersonen verschiedener Disziplinen (z.B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie etc.) angeboten werden. Wichtig ist, dass diese Fachperson Erfahrung im Umgang mit Krebsbetroffenen und deren Angehörigen hat und über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt.

### Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Betroffene und Angehörige werden beraten, begleitet und auf vielfältige Weise unterstützt. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kurs- und Seminarangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von

Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für eine Ernährungsberatung.

### **Das Krebstelefon 0800 11 88 11**

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen zu allen Aspekten rund um die Erkrankung, und die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben der Krankheit sprechen. Anruf und Auskunft sind kostenlos. Die Fachberaterinnen sind auch per E-Mail an [help-line@krebsliga.ch](mailto:help-line@krebsliga.ch) oder über die Skype-Adresse [krebstelefon.ch](https://www.krebstelefon.ch) erreichbar.

### **Cancerline – der Chat zu Krebs**

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können sich über [www.krebsliga.ch/cancerline](http://www.krebsliga.ch/cancerline) in den Livechat einloggen und mit einer Fachberaterin chatten (Montag bis Freitag, 11–16 Uhr). Sie können sich die Krankheit erklären lassen, Fragen stellen und schreiben, was Sie gerade bewegt.

### **Die Rauchstopplinie 0848 000 181**

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden.

### **Kurse**

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Kurse für krebbsbetroffene Menschen und ihre Angehörigen: [www.krebsliga.ch/kurse](http://www.krebsliga.ch/kurse)

### **Körperliche Aktivität**

Sie verhilft vielen Krebskranken zu mehr Lebensenergie. In einer Krebsportgrup-

pe können Sie wieder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen und Müdigkeit und Erschöpfung reduzieren. Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga und beachten Sie auch die Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 42).

### **Onkologische Rehabilitation**

Es gibt ambulante und stationäre Rehabilitationsangebote, die unterschiedliche Aktivitäten anbieten. Dazu gehören beispielsweise Bewegung und Sport, Tätigkeiten im kreativen und künstlerischen Bereich oder verschiedene Entspannungsmethoden.

Beachten Sie auch die Broschüre «Onkologische Rehabilitation» (S. 42). Die Adressen von Anbietern onkologischer Rehabilitationsprogramme unter medizinischer Leitung finden Sie auf der Webseite der Krebsliga Schweiz: [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

### **Andere Betroffene**

Es kann Mut machen, zu erfahren, wie andere Menschen als Betroffene oder Angehörige mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Manches, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, muss jedoch auf Sie nicht zutreffen.

### **Internetforen**

Sie können Ihre Anliegen in einem Internetforum diskutieren, zum Beispiel unter [www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch), einem Angebot der Krebsliga.



### Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, fällt dies oft leichter.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige. Auf [www.selbsthilfe-schweiz.ch](http://www.selbsthilfe-schweiz.ch) können Sie nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen.

### Spitex-Dienste für Krebsbetroffene

Neben den üblichen Spitex-Diensten können Sie in verschiedenen Kantonen einen auf die Begleitung und Behandlung von krebskranken Menschen spezialisierten Spitex-Dienst beziehen (ambulante Onkologiepflege, Onkospitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP).

Diese Organisationen sind während aller Phasen der Krankheit für Sie da. Sie beraten Sie bei Ihnen zu Hause zwischen und nach den Therapiezyklen, auch zu Nebenwirkungen. Fragen Sie Ihre kantonale oder regionale Krebsliga nach Adressen.

### Palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Beim Sekretariat der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung bzw. auf deren Website finden Sie die Adressen der kantonalen Sektionen und Netzwerke. Mit solchen Netzwerken wird sichergestellt, dass Betroffene eine optimale Begleitung und Pflege erhalten – unabhängig von ihrem Wohnort.

palliative.ch  
Bubenberglplatz 11  
3011 Bern  
Tel. 044 240 16 21  
info@palliative.ch  
www.palliative.ch

### Versicherungen

Die Behandlungskosten bei Krebs werden von der obligatorischen Grundversicherung übernommen, sofern es sich um zugelassene Behandlungsformen handelt bzw. das Produkt auf der so genannten Spezialitätenliste des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) aufgeführt ist. Ihr Arzt, Ihre Ärztin muss Sie darüber genau informieren.

Bei zusätzlichen, nichtärztlichen Beratungen oder Therapien und bei Langzeitpflege sollten Sie vor Therapiebeginn abklären, ob die Kosten durch die Grundversicherung bzw. durch Zusatzversicherungen gedeckt sind.

Beachten Sie auch die Broschüre «Krebs – was leisten Sozialversicherungen?» (siehe S. 42).

## Broschüren der Krebsliga

- **Ausgewogene Ernährung**  
So senken Sie das Krebsrisiko
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**  
Dem Körper wieder vertrauen
- **Onkologische Rehabilitation**
- **Bewegung tut gut**  
Übungen nach einer Brustoperation
- **Wenn auch die Seele leidet**  
Krebs trifft den ganzen Menschen
- **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**  
Tipps und Ideen für ein besseres Wohlbefinden
- **Medikamentöse Tumortherapien**  
Chemotherapien und weitere Medikamente
- **Krebsmedikamente zu Hause einnehmen**  
Orale Tumortherapien
- **Die Strahlentherapie**  
Radiotherapie
- **Operationen bei Krebs**
- **Komplementärmedizin bei Krebs**
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Rundum müde**  
Fatigue bei Krebs
- **Krebs trifft auch die Nächsten**  
Ratgeber für Angehörige und Freunde

- **Familiäre Krebsrisiken**  
Orientierungshilfe für Menschen, in deren Familien sich Krebserkrankungen häufen
- **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**
- **Patientenverfügung der Krebsliga**  
Mein verbindlicher Wille im Hinblick auf Krankheit, Sterben und Tod
- **Selbstbestimmt bis zuletzt**  
Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung
- **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**

### Bestellmöglichkeiten

Krebsliga Ihres Kantons  
Telefon 0844 85 00 00  
shop@krebsliga.ch  
www.krebsliga.ch/broschueren

Auf [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren) finden Sie diese und weitere bei der Krebsliga erhältliche Broschüren, etwa Broschüren zu einzelnen Krebsarten. Die meisten Publikationen sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Dies ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

### Ihre Meinung interessiert uns

Auf [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren) können Sie mit einem kurzen Fragebogen Ihre Meinung zu den Broschüren der Krebsliga äussern. Wir danken Ihnen, dass Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

## Literatur

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, in der Bücher zum Thema Ernährung kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei der Krebsliga in Ihrer Region (siehe S. 46 f.).

Die Krebsliga Schweiz, die Bernische Krebsliga und die Krebsliga Zürich führen einen Online-Katalog ihrer Bibliothek mit direkten Bestell- oder Reservierungsmöglichkeiten. Verleih bzw. Versand sind in die ganze Schweiz möglich:

**[www.krebsliga.ch/bibliothek](http://www.krebsliga.ch/bibliothek)**

**[www.bern.krebsliga.ch](http://www.bern.krebsliga.ch)** → Angebot

→ Information → Bibliothek

**[www.zuerich.krebsliga.ch](http://www.zuerich.krebsliga.ch)** → Beratung & Unterstützung → Bibliothek

## Internet

(alphabetisch)

### Deutsch

#### Angebot der Krebsliga

**[www.ernaehrung.krebsliga.ch](http://www.ernaehrung.krebsliga.ch)**

Informationen der Krebsliga Schweiz zu Ernährung bei Krebs.

**[www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch)**

Internetforum der Krebsliga.

**[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)**

Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen und regionalen Krebsligen.

**[www.krebsliga.ch/cancerline](http://www.krebsliga.ch/cancerline)**

Die Krebsliga bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Livechat mit Beratung an.

**[www.krebsliga.ch/kurse](http://www.krebsliga.ch/kurse)**

Kurse der Krebsliga, die Ihnen helfen, krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

**[www.krebsliga.ch/ueber-krebs/rehabilitation](http://www.krebsliga.ch/ueber-krebs/rehabilitation)**

Übersichtskarte zu onkologischen Rehabilitationsangeboten in der Schweiz.

### Ernährung und Ernährungsberatung

**[www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)**

Informationen der Gesundheitsförderungskampagne «5 am Tag».

**[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung.

**[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)**

Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/Innen.

### Andere Institutionen, Fachstellen etc.

**[www.avac.ch/de](http://www.avac.ch/de)**

Der Verein «Lernen mit Krebs zu leben» organisiert Kurse für Betroffene und Angehörige.

**[www.komplementaermethoden.de](http://www.komplementaermethoden.de)**

Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.

**[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)**

Informationen der Deutschen Krebshilfe.

**[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)**

Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.

**[www.krebs-webweiser.de](http://www.krebs-webweiser.de)**

Eine Zusammenstellung von Websites durch das Universitätsklinikum Freiburg i.Br.

**[www.oncoreha.ch](http://www.oncoreha.ch)**

Adressen von Angeboten zur ambulanten und stationären onkologischen Rehabilitation.

### **www.palliative.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

### **www.patientenkompetenz.ch**

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

### **www.psychoonkologie.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

### **Englisch**

#### **www.wcrf.org**

World Cancer Research Fund International.

#### **www.iarc.fr**

International Agency for Research on Cancer.

#### **www.cancer.org**

American Cancer Society.

#### **www.cancer.gov**

National Cancer Institute USA.

#### **www.cancer.net**

American Society of Clinical Oncology.

#### **www.macmillan.org.uk**

A non-profit cancer information service.

## **Quellen**

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Websites dienen der Krebsliga auch als Quellen. Sie entsprechen im Wesentlichen den Qualitätskriterien der Health On the Net Foundation, dem so genannten HonCode (siehe [www.hon.ch/HONcode/German](http://www.hon.ch/HONcode/German)).

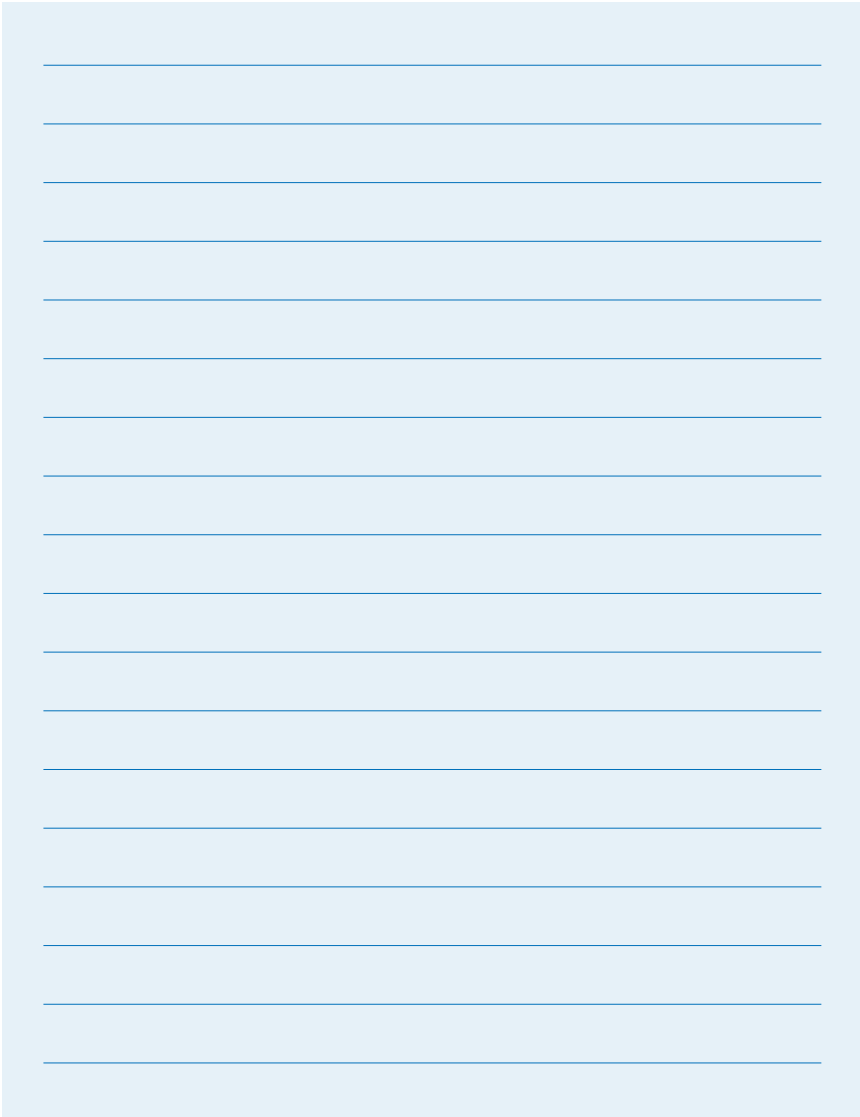
Wie alle Broschüren der Krebsliga Schweiz wird auch diese von ausgewiesenen Spezialistinnen und Spezialisten auf ihre inhaltliche Richtigkeit überprüft. Der Inhalt wird regelmässig aktualisiert.

Die Broschüren richten sich in erster Linie an medizinische Laien und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie orientieren sich an den Qualitätsrichtlinien wie den «Patientenleitlinien für Gesundheitsinformationen», DISCERN und «Check-In für Patienteninformationen».

Die Broschüren der Krebsliga Schweiz sind neutral und unabhängig abgefasst.

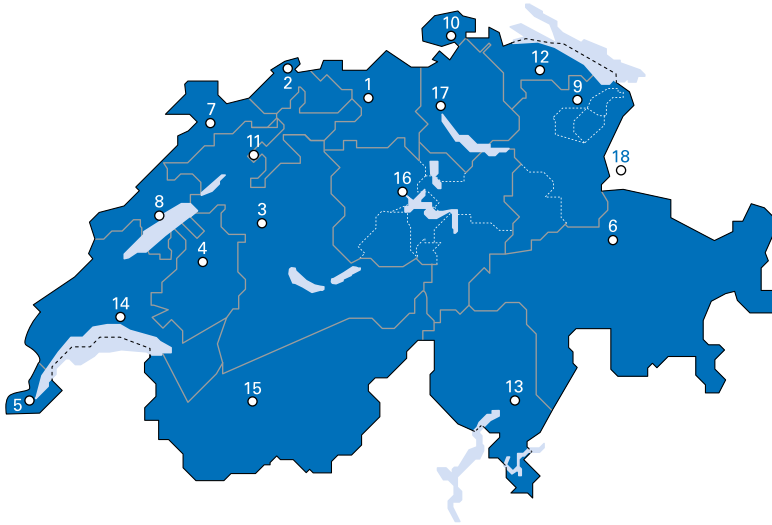
Diese Broschüre ist nicht zum Verkauf bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art), auch von Teilen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung der Krebsliga Schweiz. Alle Grafiken, Illustrationen und Bilder sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht verwendet werden.

# Meine Notizen



A large light blue rectangular area containing 20 horizontal blue lines, serving as a space for notes.

# Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



- |   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>1 Krebsliga Aargau</b><br/>Kasernenstrasse 25<br/>Postfach 3225<br/>5001 Aarau<br/>Tel. 062 834 75 75<br/>admin@krebssliga-aargau.ch<br/>www.krebssliga-aargau.ch<br/>PK 50-12121-7</p>                               | <p><b>4 Ligue fribourgeoise<br/>contre le cancer<br/>Krebsliga Freiburg</b><br/>route St-Nicolas-de-Flüe 2<br/>case postale<br/>1701 Fribourg<br/>tél. 026 426 02 90<br/>info@liguecancer-fr.ch<br/>www.liguecancer-fr.ch<br/>CP 17-6131-3</p> | <p><b>7 Ligue jurassienne contre le cancer</b><br/>rue des Moulins 12<br/>2800 Delémont<br/>tél. 032 422 20 30<br/>ligue.ju.cancer@bluewin.ch<br/>www.liguecancer-ju.ch<br/>CP 25-7881-3</p>                 |
| <p><b>2 Krebsliga beider Basel</b><br/>Petersplatz 12<br/>4051 Basel<br/>Tel. 061 319 99 88<br/>info@klbb.ch<br/>www.klbb.ch<br/>PK 40-28150-6</p>  | <p><b>5 Ligue genevoise<br/>contre le cancer</b><br/>11, rue Leschot<br/>1205 Genève<br/>tél. 022 322 13 33<br/>ligue.cancer@mediane.ch<br/>www.lgc.ch<br/>CP 12-380-8</p>   | <p><b>8 Ligue neuchâtoise<br/>contre le cancer</b><br/>faubourg du Lac 17<br/>2000 Neuchâtel<br/>tél. 032 886 85 90<br/>LNCC@ne.ch<br/>www.liguecancer-ne.ch<br/>CP 20-6717-9</p>                            |
| <p><b>3 Bernische Krebsliga<br/>Ligue bernoise contre le cancer</b><br/>Schwanengasse 5/7<br/>Postfach<br/>3001 Bern<br/>Tel. 031 313 24 24<br/>info@bernischekrebsliga.ch<br/>www.bern.krebssliga.ch<br/>PK 30-22695-4</p> | <p><b>6 Krebsliga Graubünden</b><br/>Ottoplatz 1<br/>Postfach 368<br/>7001 Chur<br/>Tel. 081 300 50 90<br/>info@krebssliga-gr.ch<br/>www.krebssliga-gr.ch<br/>PK 70-1442-0</p>   | <p><b>9 Krebsliga Ostschweiz<br/>SG, AR, AI, GL</b><br/>Flurhofstrasse 7<br/>9000 St. Gallen<br/>Tel. 071 242 70 00<br/>info@krebssliga-ostschweiz.ch<br/>www.krebssliga-ostschweiz.ch<br/>PK 90-15390-1</p> |

**10 Krebsliga Schaffhausen**

Mühlentalstrasse 84  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 741 45 45  
info@krebssliga-sh.ch  
www.krebssliga-sh.ch  
PK 82-3096-2

**11 Krebsliga Solothurn**

Wengistrasse 16  
4500 Solothurn  
Tel. 032 628 68 10  
info@krebssliga-so.ch  
www.krebssliga-so.ch  
PK 45-1044-7

**12 Thurgauische Krebsliga**

Bahnhofstrasse 5  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 70 00  
info@tgkl.ch  
www.tgkl.ch  
PK 85-4796-4

**13 Lega ticinese  
contro il cancro**

Piazza Nosetto 3  
6500 Bellinzona  
Tel. 091 820 64 20  
info@legacancro-ti.ch  
www.legacancro-ti.ch  
CP 65-126-6

**14 Ligue vaudoise  
contre le cancer**

place Pépinet 1  
1003 Lausanne  
tél. 021 623 11 11  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch  
UBS 243-483205.01Y  
CCP UBS 80-2-2

**15 Ligue valaisanne contre le cancer  
Krebsliga Wallis**

Siège central:  
rue de la Dixence 19  
1950 Sion  
tél. 027 322 99 74  
info@lvcc.ch  
www.lvcc.ch  
Beratungsbüro:  
Spitalzentrum Oberwallis  
Überlandstrasse 14  
3900 Brig  
Tel. 027 604 35 41  
Mobile 079 644 80 18  
info@krebssliga-wallis.ch  
www.krebssliga-wallis.ch  
CP/PK 19-340-2

**16 Krebsliga Zentralschweiz  
LU, OW, NW, SZ, UR, ZG**

Löwenstrasse 3  
6004 Luzern  
Tel. 041 210 25 50  
info@krebssliga.info  
www.krebssliga.info  
PK 60-13232-5

**17 Krebsliga Zürich**

Freiestrasse 71  
8032 Zürich  
Tel. 044 388 55 00  
info@krebssligazuerich.ch  
www.krebssligazuerich.ch  
PK 80-868-5

**18 Krebshilfe Liechtenstein**

Im Malarsch 4  
FL-9494 Schaan  
Tel. 00423 233 18 45  
admin@krebshilfe.li  
www.krebshilfe.li  
PK 90-4828-8

**Krebsliga Schweiz**

Effingerstrasse 40  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
info@krebssliga.ch  
www.krebssliga.ch  
PK 30-4843-9

**Broschüren**

Tel. 0844 85 00 00  
shop@krebssliga.ch  
www.krebssliga.ch/  
broschueren

**Krebsforum**

www.krebsforum.ch,  
das Internetforum  
der Krebsliga

**Cancerline**

www.krebssliga.ch/  
cancerline,  
der Chat für Kinder,  
Jugendliche und  
Erwachsene zu Krebs  
Mo–Fr 11–16 Uhr

**Skype**

krebstelefon.ch  
Mo–Fr 11–16 Uhr

**Rauchstopplinie**

Tel. 0848 000 181  
Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)  
Mo–Fr 11–19 Uhr

**Ihre Spende freut uns.**

**Krebstelefon**

**0800 11 88 11**

Montag bis Freitag  
9–19 Uhr

Anruf kostenlos  
helpline@krebssliga.ch

**Gemeinsam gegen Krebs**

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.