

## Ernährung in der Darmkrebs-Nachsorge

**Erstsendung: Montag, 03.02.2020, 21:00 Uhr**

Eine Darmkrebs-OP ist immer ein gravierender Eingriff. Je nach Größe und Lokalisation des entfernten Darmabschnitts treten in vielen Fällen Unregelmäßigkeiten bei der Verdauung auf. Zudem sind vor und/oder nach der Operation begleitende Behandlungen wie Bestrahlung und/oder Chemotherapie nötig, die sich teils erheblich auf den Appetit und die Nährstoffversorgung auswirken können.

### **Ernährungstherapie sehr individuell**

Jeder Patient hat mit unterschiedlichen Problemen zu kämpfen, die sich zudem je nach der Behandlungsphase ändern. Ebenso individuell und schrittweise muss deswegen die Ernährung an die jeweilige Situation angepasst werden. Vom Beginn der Krebstherapie an ist eine begleitende Ernährungsberatung sinnvoll und hilfreich, um Nebenwirkungen der Behandlung zu minimieren und Mangelernährung zu vermeiden.

### **Ernährungsberater konsultieren**

Zurück im Alltag ist es sinnvoll, sich vom Hausarzt oder professionellen Ernährungsberater (Adressen: VDOE, VDD) auf dem Weg zu einer gut funktionierenden Verdauung begleiten zu lassen. Denn viele Patienten leiden unter Erscheinungen wie Durchfall, Blähungen, Verstopfung sowie lauten Darmgeräuschen. Gelegentlich treten Entzündungen der Darmwände und Beeinträchtigungen der Darmflora auf. Krankenkassen helfen, eine geeignete Beratung zu finden. Zudem gibt es in vielen Orten Selbsthilfegruppen (z. B. ILCO e. V.), in denen sich Betroffene und deren Angehörige austauschen können.

Die Rückkehr zu einer normalen, ausgewogenen Alltagsernährung erfolgt in Stufen. Die einzelnen Phasen können bei jedem von unterschiedlicher Dauer sein. Oft müssen Betroffene viel Geduld mitbringen: Es kann einige Zeit dauern, bis man herausgefunden hat, welche Nahrungsmittel man gut verträgt. Das kann sich im Laufe der Zeit ändern, sodass immer wieder Anpassungen

nötig sind. Langfristig sollten sich Darmkrebs-Patienten an einer mediterranen, antientzündlichen Ernährung orientieren: Gemüse und viel zuckerarmes Obst, ballaststoffreiche Getreideprodukte (Vollkorn, kein Weizen) und Hülsenfrüchte, wenig tierische Produkte - am ehesten Fisch.

### **Langsam essen, ausreichend bewegen**

Für den Verdauungstrakt eignen sich am besten drei Mahlzeiten am Tag. In den mehrstündigen Pausen dazwischen kann sich der Darm erholen. Zudem sind warme Mahlzeiten leichter bekömmlich. Jeder Bissen sollte ausgiebig gekaut werden, da die Verdauung bereits im Mund beginnt.

Wichtig ist außerdem ein gesunder Lebensstil mit ausreichender Bewegung. Sowohl Übergewicht als auch Untergewicht sollten unbedingt vermieden werden.

### **Nahrungsergänzungsmittel**

Viele Patienten haben Angst vor einer Mangelversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Da die Nährstoffe überwiegend im Dünndarm aufgenommen werden, der nur selten von einer Darmkrebs-OP betroffen ist, ist eine dauerhafte Minderversorgung meistens nicht zu befürchten. Jedoch können Behandlungsmaßnahmen wie Bestrahlung oder Chemotherapie sehr wohl die Nährstoffaufnahme beeinträchtigen. Deshalb ist eine Analyse von Vitaminen, Mineralen oder Spurenelemente in diesen Fällen sinnvoll. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollte ausschließlich in Absprache mit dem Arzt erfolgen.

Im Einzelfall kann auch eine Mikrobiom-Analyse (Untersuchung der Zusammensetzung der Darmflora) angezeigt sein. Dies können oft Hausärzte durchführen. Die Untersuchung ist aber nicht bei jedem Patienten sinnvoll.

## Auf einen Blick:

### Tipps für die Ernährung nach der Darmkrebs-Therapie

Eine ausgewogene Alltagsernährung kann sich an den folgenden Hinweisen orientieren. **Bitte beachten Sie die individuelle Verträglichkeit und besprechen Sie Umstellungen mit Ihrem Arzt oder Ernährungsberater.**

- ✓ **Drei-Mahlzeiten-Struktur:** 3 Hauptmahlzeiten, 4-5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten (gern Ernährungsfahrplan für eine Woche festlegen).
- ✓ Zur Entlastung des Darms mehrmals täglich **warm essen**, langsam und mit Genuss, 30 Mal kauen.
- ✓ **Mediterrane Küche:** Gemüseportionen und deren Vielfalt erhöhen, Kräuter und Olivenöl zum Kochen verwenden, gute Fette aus z. B. Avocado und aus Seefisch (Omega-3-Fettsäuren) nutzen.
- ✓ **Tierische Produkte dauerhaft stark reduzieren:** Eier, Milchprodukte und insbesondere verarbeitetes Fleisch wie **Wurst, Schinken und rotes Fleisch meiden** (es ist laut der Weltgesundheitsorganisation WHO krebserregend).
- ✓ **Antientzündliche Ernährung:**  
hochwertige Pflanzenöle (Leinöl, eventuell mit DHA/EPA-Zusatz, Olivenöl extra vergine, Walnussöl\*),  
1-2 Mal pro Woche Seefisch wegen der Omega-3-Fettsäuren, eventuell Algen;  
viel **Gemüse**, insbesondere Brokkoli, Spinat, Tomate, Radieschen;  
**zuckerarmes Obst**, gerne Beeren wie Heidelbeeren, Erdbeeren, Aronia;  
entzündungshemmende **Gewürze und Kräuter:** Kurkuma, Ingwer, Curry;  
**schnelle Kohlenhydrate meiden** (Zucker, süße Getränke/Soft, Süßigkeiten, Weizenprodukte) und mehr selbst backen - statt Weizen alte Getreidesorten verwenden (Dinkel, Emmer, Einkorn).
- ✓ **Ausreichend sättigendes Eiweiß aufnehmen** (mindestens 1 Gramm pro Kilo Körpergewicht pro Tag, manche Krebspatienten benötigen mehr). Gute pflanzliche Eiweißquellen sind Nüsse (zur besseren Verträglichkeit über Nacht einweichen), Pilze und - soweit verträglich - Hülsenfrüchte.
- ✓ **Ballaststoffe schrittweise** und sehr langsam **steigern**; Ziel: 30 Gramm/Tag.
- ✓ **Mindestens 2 Liter pro Tag trinken:** Wasser (stilles Mineralwasser), ungesüßter Tee oder Brühe, gern Heidelbeertee. Nicht zu den Mahlzeiten trinken, keine Obstsäfte und keine Softdrinks, kein Alkohol. Koffein reduzieren.
- ✓ **Vitamin- und Mineralstatus eventuell testen lassen**, insbesondere bei häufigen Durchfällen. Viele Menschen haben Vitamin-D-Mangel, der die Heilung verzögert und Krebs begünstigen kann. Wer vegan oder fast vegan lebt, sollte regelmäßig seinen Vitamin-B12-Spiegel testen lassen, eventuell muss das Vitamin substituiert werden.

\*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).