

# Brustkrebs > Ernährung

## 1. Das Wichtigste in Kürze

Etwa 30 % der Krebserkrankungen gehen laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) in den westlichen Ländern auf unausgewogene Ernährung und zu wenig Bewegung zurück. Sowohl um eine laufende Krebstherapie zu unterstützen als auch um einer erneuten Krebserkrankung vorzubeugen, ist es sinnvoll auf eine ausgewogene Nahrungsaufnahme zu achten.

## 2. Ernährungsempfehlungen

Der gemeinnützige Verein World Cancer Research Fund International gibt in Bezug auf die Ernährung im Zusammenhang mit Krebserkrankungen folgende Empfehlungen:

- Vermeidung von Übergewicht und Untergewicht.
- Begrenzter Verzehr von kalorienreichen Lebensmitteln und Vermeidung von zuckerhaltigen Getränken.
- Überwiegender Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln: Durchschnittlich 600 g nicht stärkehaltiges Gemüse (z.B. Karotten, Brokkoli, Kohl) und Obst sowie 25 g Ballaststoffe täglich (z.B. in Form von Vollkornbrot und Hülsenfrüchten). Stark verarbeitete, stärkehaltige Lebensmittel nur begrenzt verzehren.
- Maximal 300 g rotes und verarbeitetes Fleisch pro Woche.
- Alkoholkonsum einschränken oder stark begrenzen.
- Höchstens 5 g Salz pro Tag.
- Die Aufnahme von Aflatoxinen, welche z.B. in verschimmelten Getreide oder Hülsenfrüchten vorkommen, vermeiden.
- Es gibt keine Empfehlung für Nahrungsergänzung zur Krebsprävention.
- Menschen mit Krebserkrankungen sollten von Ernährungsfachkräften betreut werden.

## 3. Auswirkungen einer Krebserkrankung

Die Behandlung von Krebs kann mit starken Nebenwirkungen verbunden sein.

### 3.1. Übelkeit und Erbrechen

Neben Medikamenten zur Krebstherapie beinhaltet die Behandlung in der Regel auch Mittel zur Verringerung der Nebenwirkungen, wie z.B. Übelkeit und Erbrechen während einer Chemotherapie. Sollte es dennoch dazu kommen, kann z.B. folgendes helfen:

- Kleine Portionen über den Tag verteilt zu sich nehmen.
- Gut lüften und Küchentür geschlossen halten, um starke Essensgerüche vor und nach dem Essen zu vermeiden.
- Bei anhaltendem Erbrechen sollten Ernährung und Flüssigkeitszufuhr angepasst werden, gegebenenfalls auch durch künstliche Ernährung.

### 3.2. Gewichtsverlust

Mit der Krebserkrankung kann ein ungewollter Gewichtsverlust einhergehen. Der Grund des Gewichtsverlusts sollte dringend abgeklärt werden. Häufig sind Übelkeit und Appetitlosigkeit die Ursache. Ist es dem Patienten nicht möglich den Kalorien- und Flüssigkeitsbedarf zu decken, kann unter Umständen eine künstliche Ernährung nötig werden, um den Körper nicht zusätzlich durch Untergewicht zu schwächen.

### 3.3. Appetitlosigkeit und Geschmacksstörung

Medikamente können eine Veränderung des Geschmackssinns bewirken. Auch Appetitlosigkeit kann mit der Therapie einhergehen. Folgendes kann hierbei helfen:

- Kalte Gerichte essen, wenn der Essensgeruch abschreckend wirkt.
- Die Hilfe einer Ernährungsberatung in Anspruch nehmen und einen individuellen Essensplan mit Leibspeisen erstellen.
- Bei Geschmacksstörungen das Würzen der Gerichte anpassen: Bei vermindertem Geschmacksempfinden z.B. mit frischen Kräutern würzen, bei Überempfindlichkeit weniger salzen.

### **3.4. Durchfall und Verstopfung**

Sowohl die Medikamente als auch ein geschwächtes Immunsystem durch die Chemotherapie können die Ursache für eine gestörte Darm-Tätigkeit sein. Neben einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr sollte mit dem Arzt besprochen werden, wie Durchfällen und Verstopfung entgegen gewirkt werden kann.

## **4. Krebsdiäten**

Sog. Krebsdiäten stützen sich häufig auf einige wenige Lebensmittel, die verstärkt oder ausschließlich konsumiert werden sollen, z.B. ausschließlich probiotische Produkte. Die Wirkung von solchen Diäten ist nicht wissenschaftlich belegt und es kann keine Empfehlung hierfür ausgesprochen werden. Die häufig äußerst einseitige Ernährungsform bei Krebsdiäten kann dem Körper schaden und ihn zusätzlich schwächen.

## **5. Krankenkostzulage**

Bei schweren Verläufen oder dem Vorliegen besonderer Umstände kann bei Empfängern von Sozialhilfe oder Grundsicherung für Arbeitssuchende ein Mehrbedarf für kostenaufwändige Ernährung entstehen. Näheres unter [Krankenkostzulage](#) .

## **6. Ernährungstherapie**

Eine Ernährungstherapie kann die Patienten bei der Umsetzung einer ausgewogenen, gesundheitsfördernden Ernährung unterstützen. Zudem kann sie als Orientierung dienen, welche Empfehlungen auf wissenschaftlichen Untersuchungen basieren.

Die Kosten für eine Ernährungstherapie können für Krebspatienten von der Krankenkasse übernommen werden.

## **7. Praxistipps**

- Mehrere Artikel zum Thema stellt der Krebsinformationsdienst (KID) zur Verfügung unter [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de) > [Behandlung](#) > [Ernährung bei Krebs](#) .
- Ausführliche Informationen zum Thema bietet die Broschüre "Ernährung bei Krebs" der Deutschen Krebshilfe. Diese kann unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) > [Informieren](#) > [Infomaterial bestellen](#) bestellt oder heruntergeladen werden.

## **8. Wer hilft weiter?**

[Krankenkassen](#)

## **9. Verwandte Links**

[Brustkrebs](#)

[Prostatakrebs](#)

[Krebs](#)