



Ernährungsprobleme bei Krebs

Ein Ratgeber der Krebsliga
für Betroffene und Angehörige



Inhalt

Impressum

__Herausgeberin

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Telefon 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@swisscancer.ch
www.swisscancer.ch

__Autorenschaft

(in alphabetischer Reihenfolge)
Tommaso Cimeli*, Anita Feuz*,
Christine Gygli*, Elisabeth Guggisberg,
Gudrun Gwisdek, Susanne Lanz,
Monica Rechsteiner*, Cecilia Soldati-
Guerrini*, Viviane Schwizer

* dipl. Ernährungsberater/Ernährungs-
beraterin SVDE

__Redaktion

Susanne Lanz, Stefania Misteli

__Bilder

Titel, S. 4, 36: Susanne Bürki,
Inselspital Bern
S. 10, 16: Wassmer Graphic Design,
Langnau i. E.
S. 22: ImagePoint AG, Zürich

__Design

Wassmer Graphic Design, Langnau i. E.

__Druck

Hautle Druck AG, St. Gallen

Diese Broschüre ist auch in französischer
und italienischer Sprache erhältlich.

© 2007, 2005, Krebsliga Schweiz
6. überarbeitete Auflage

| | |
|--|-----------|
| Editorial | 5 |
| Wissenswertes über die Ernährung | 6 |
| Es gibt keine Krebsdiät | 6 |
| Ausgewogen essen – was heisst das? | 6 |
| Unser Tagesbedarf | 8 |
| Mangelernährung bei Krebskrankheiten | 13 |
| Mögliche Schwierigkeiten rund ums Essen | 15 |
| Appetitverlust | 15 |
| Verändertes Geschmacks- und Geruchs- empfinden | 17 |
| Völlegefühl, Blähungen | 18 |
| Übelkeit, Erbrechen | 19 |
| Verstopfung | 20 |
| Durchfall | 21 |
| Beeinträchtigungen im Mundbereich | 23 |
| Kaubeschwerden und Schluckstörungen | 27 |
| Besonderheiten bei Krebs der Verdauungs- organe | 28 |
| Ungewollter Gewichtsverlust – was nun? | 29 |
| Anreichern mit natürlichen Lebensmitteln | 30 |
| Ergänzungsnahrung | 31 |
| Supplemente | 32 |
| Künstliche Ernährung | 34 |
| Die Ernährungsberatung | 37 |
| Vergütung durch die Krankenkasse | 37 |
| Was können Angehörige tun? | 38 |
| Nachwort einer Patientin | 40 |
| Auf die innere Stimme hören | 40 |
| Anhang | 41 |



Liebe Leserin, lieber Leser

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

Viele an Krebs erkrankte Menschen haben eine Zeit lang Probleme mit dem Essen. Dabei helfen Ratschläge wie «achten Sie auf eine gesunde, vitaminreiche Ernährung» nicht immer weiter. Die Betroffenen möchten vielmehr wissen, was sie essen sollen, um ihren aktuellen Allgemeinzustand zu verbessern.

Die vielen Ideen und Tipps in dieser Broschüre sollen Ihnen bei Appetitverlust und andern Beschwerden Mittel und Wege aufzeigen, wie Sie eine kontinuierliche Gewichtsabnahme in Grenzen halten können. Manchmal ist eine dauerhafte und einschneidende Nahrungsumstellung nötig, oft nur eine vorübergehende. Es gibt aber keine Phase der Erkrankung, in der Sie nicht selbst durch eine auf Sie individuell abgestimmte Ernährung positiv zu Ihrem Wohlbefinden beitragen können.

Es ist wichtig, dass Sie sich bei allfälligen Problemen von Fachleuten beraten lassen. Besprechen Sie sich mit Ihrem Behandlungsteam und wenden Sie sich bei Bedarf ungeniert an eine Beratungsstelle (siehe Anhang).

Grundsätzlich gilt: Was Ihnen schmeckt, was Sie stärkt und was Ihnen gut bekommt, verbessert Ihr Allgemeinbefinden. Nur nichts essen wäre ungesund. Ein feines Essen in angenehmer Atmosphäre, gemeinsam mit der Familie oder mit Freunden ist ein Genuss und verbessert Ihr Lebensgefühl.

Ihre Krebsliga

Wissenswertes über die Ernährung

Es gibt keine Krebsdiät

Obschon immer wieder Krebsdiäten angepriesen werden, gibt es bis heute keine Beweise dafür, dass dadurch Krebskrankheiten geheilt oder beeinflusst werden könnten. Die Flut von Veröffentlichungen in Büchern und Zeitschriften kann Betroffene sehr verunsichern. Der Wunsch, alles zu tun, um wieder geheilt zu werden, ist verständlich. Er kann jedoch über das Ziel hinausschiessen. Schlagzeilen wie «Hungern Sie Ihren Tumor aus» tönen attraktiv, sind jedoch erwiesenermassen gefährlich. Denn dadurch kann ein möglicherweise bereits geschwächter Körper noch weiter belastet werden.

Ausgewogen essen – was heisst das?

Ein Krebsleiden bedeutet nicht immer, dass Essgewohnheiten geändert werden müssen. Wichtig ist, Mangelernährung und vermeidbaren Gewichtsverlust zu verhindern oder zu behandeln. Deshalb sollten Sie mit genügend Kalorien (Energie) und anderen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt sein.

Eine ausgewogene Ernährung ...

- > ... liefert uns alle lebenswichtigen Nährstoffe in genügender Menge und in einem ausgewogenen Verhältnis;
- > ... ermöglicht uns die Nährstoffaufnahme und -wertung in einer unserem momentanen Bedürfnis angepassten Form;
- > ... berücksichtigt unsere Vorlieben und Gewohnheiten;
- > ... lässt sich im Kreis anderer Menschen geniessen und macht Freude;
- > ... ist frei von Verboten und Zwängen.

Mit genügend Energie und Nährstoffen versorgt, ist der Körper gewappnet, eine Krebskrankheit und Krebsbehandlung besser durchzustehen.

Energie tanken

In der Therapie- und Regenerationsphase benötigt Ihr Körper eine bedarfsgerechte Menge an lebenswichtigen Nährstoffen (Nahrungsbestandteilen). Es ist erwiesen, dass Nebenwirkungen von Therapien dadurch gelindert und die Wundheilung unterstützt werden.

Ihr Immunsystem kann durch eine ausgewogene Nahrung gestärkt werden. Eine zentrale Rolle spielen die Baustoffe (Eiweisse) sowie genügend Energie (Fette, Öle, Kohlenhydrate). Als Wirkstoffe benötigen wir insbesondere genügend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Auch die Gruppe der sekundären Pflanzenwirkstoffe darf nicht ausser Acht gelassen werden. Sie kommen in Früchten, Gemüse, Vollgetreide, Hülsenfrüchten, Gewürzen und Kräutern vor. In natürlicher Kombination mit den zuvor

genannten Nährstoffen sind die Pflanzenwirkstoffe wesentliche Helfer für ein gesundes Organsystem.

Im Zusammenhang mit krebserregender Mangelernährung werden zunehmend auch die so genannten Omega-3-Fettsäuren erwähnt. Am bekanntesten ist ihr Vorkommen in fettem Fisch wie Lachs und Hering, sie sind jedoch in geringeren Mengen auch in Leinöl, Rapsöl, Walnussöl, Nüssen, Samen und Wildfleisch enthalten. Laut ersten Forschungsergebnissen sollen Omega-3-Fettsäuren eine Gewichtsabnahme verlangsamen und somit den Heilungsprozess unterstützen. Deshalb enthalten einige onkologischespezifische Trinknahrungen (Nahrungsergänzungen) gewisse Omega-3-Fettsäuren (siehe Seite 9).

Supplemente

Vorsicht mit einer übermässigen und isolierten Zufuhr vereinzelter Nahrungsbestandteile, zum Beispiel durch Supplemente (hoch dosierte Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme usw.). Sie werden im Handel immer häufiger angepriesen, um angebliche Ernährungsdefizite auch beim gesunden Menschen auszugleichen.

Vorsicht vor falschen Versprechungen!
Bleiben Sie misstrauisch.
Jede Ernährungstheorie, die bei Krebs Heilung verspricht, ist nach heutigem Wissensstand als unseriös zu betrachten. Sie weckt ungerechtfertigte Hoffnungen und kann oft mehr Schaden anrichten als helfen.

Informieren Sie sich vor dem Einsatz von solchen Wirkstoffen unbedingt bei ausgewiesenen Fachpersonen (Ernährungsberatung), denn Wirkstoffe haben auch Nebenwirkungen! Isoliert oder überdosiert aufgenommen halten sie kaum, was sie versprechen, sie können sogar schädlich sein; eine differenzierte Diagnose der krankheits- und behandlungsbedingten Mangelerscheinungen ist unabdingbar. Nur so kann dem Körper zugeführt werden, was er auch wirklich benötigt.

Unser Tagesbedarf

In unseren Lebensmitteln sind alle wichtigen Nahrungsbestandteile (Nährstoffe) enthalten.

Dazu zählen:

- > Flüssigkeit als Lösungs- und Transportmittel;
- > Eiweiss als Baustoff;
- > Fette und Kohlenhydrate als Energielieferanten;
- > Wirkstoffe wie Mineralstoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenwirkstoffe und Nahrungsfasern (Ballaststoffe), die für unseren Körper eine lebenswichtige Rolle spielen.

Alle Menschen haben einen individuellen Grundbedarf an diesen lebenswichtigen Nährstoffen. Der Energiebedarf des Körpers wird durch die Grundnährstoffe Fett und Kohlenhydrate gedeckt, Eiweiss dient als Baustoff.

Bei Krebskranken kann dieser Grundbedarf höher sein. Krankheit und Therapien können dazu führen, dass Aufnahme und Verwertung der Nährstoffe gestört und therapeutische Massnahmen notwendig sind.

Die folgende Pyramide zeigt, in welchem Verhältnis sich der ideale Tagesbedarf zusammensetzt.

Fette

Öle (Raps-, Olivenöl usw.).
Butter, Nüsse, Samen, Keime



- > Energiequelle
- > Quellen von Vitamin A, D, E, K
- > Quelle von Omega-3-Fettsäuren

Eiweiss

Milch, Milchprodukte,
Geflügel, Fleisch, Ei,
Tofu, Hülsenfrüchte,
Fische



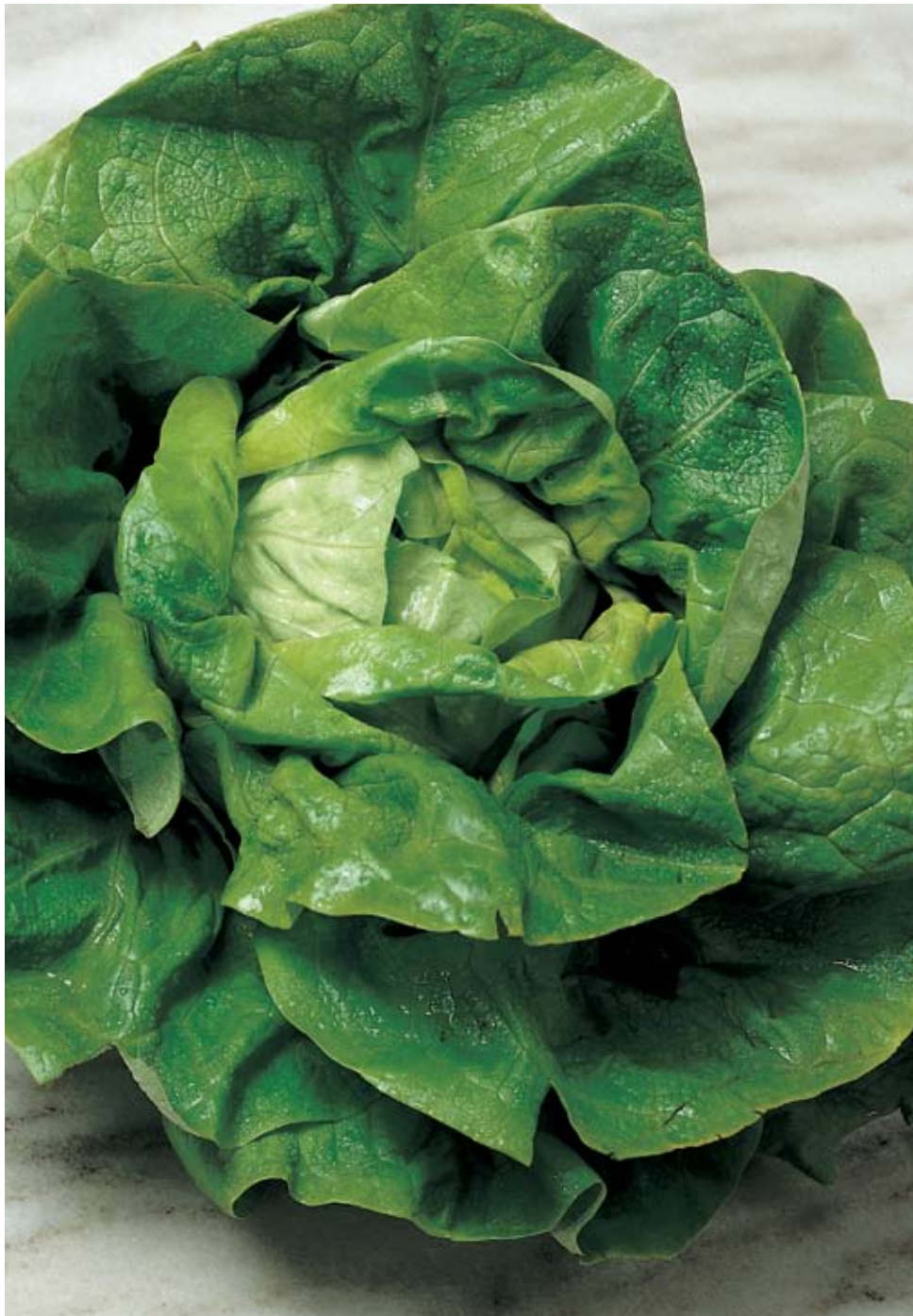
- > Baustoffquelle

Kohlenhydrate

Getreide und
Getreideprodukte,
Kartoffeln, Reis,
Mais, Teigwaren,
Gemüse, Salate,
Obst



- > Energie- und Wirkstoffquelle
- > Quelle von Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen



Nahrungsmittelgruppen

Nährstoffe kommen natürlicherweise nie isoliert, sondern immer gemeinsam mit anderen Nährstoffen in einem Nahrungsmittel

vor. Nahrungsmittel, die reich an denselben Nährstoffen oder Nährstoffgruppen sind, werden in Nahrungsmittelgruppen zusammengefasst.

| Nahrungsmittelgruppen | Vorkommende Nährstoffe |
|-----------------------------------|--|
| Getränke | Wasser, Kohlenhydrate in Form von Zucker |
| Früchte | Wasser, Nahrungsfasern, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe |
| Gemüse | Wasser, Nahrungsfasern, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe |
| Getreide, Hülsenfrüchte | Kohlenhydrate, Nahrungsfasern, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe |
| Milchprodukte | Eiweiss, Kalzium |
| Fleisch, Fisch, Ei, Hülsenfrüchte | Eiweiss |
| Fette und Öle, Nüsse | Fett |

Mangelernährung bei Krebskrankheiten

| Nährstoffe | Hauptsächliche Quellen |
|--------------------------|--|
| Wasser | Getränke, Früchte, Gemüse |
| Kohlenhydrate | Früchte (Zuckerarten), Milch/Jogurt (Milchzucker), Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln (Stärke), Süßigkeiten, Limonaden (Zuckerarten), Zucker (Saccharose oder Fruktose) |
| Nahrungsfasern | unraffinierte Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Gemüse, Früchte, Nüsse |
| Eiweisse | tierische Eiweisse: Fleisch, Fisch, Ei, Milch(produkte) pflanzliche Eiweisse: Hülsenfrüchte, Getreide, Kartoffeln |
| Fette | Butter, Öle, Samen, Nüsse, Kerne, viele Süßigkeiten, Gebäcke und Snacks |
| Vitamine | in allen naturbelassenen Nahrungsmitteln |
| Mineralstoffe | in allen Nahrungsmitteln |
| Sekundäre Pflanzenstoffe | Gemüse, Früchte, Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln |

Das deutlichste Zeichen für eine Mangelernährung ist ein starker Gewichtsverlust in relativ kurzer Zeit. Auch Müdigkeit, Erschöpfung (Fatigue) und ein schlechtes Allgemeinbefinden können auf eine Mangelernährung hindeuten.

Mangelernährung schwächt auf die Dauer das Immunsystem, verschlechtert die Wundheilung, erhöht die Anfälligkeit für Infekte und verstärkt die Nebenwirkungen der Therapie.

Studien zufolge sind 20–60% der onkologischen Patientinnen und Patienten im Spital sowie nach Spitalaustritt mangelernährt. Die Ursachen sind vielfältig. Im Spitalbetrieb können nicht überall die individuellen Vorlieben und Verträglichkeiten ermittelt und berücksichtigt werden. Fehlendem Appetit oder einer allzu einseitigen Nahrungszufuhr wird zu wenig Beachtung geschenkt. Die Folgen werden meist erst spät erkannt, da es ein stilles, passives Leiden ist.

Fast jeder Krebspatient hat Angst vor körperlichem Abbau, weil Gewichtsverlust unbewusst mit einem Fortschreiten der Krankheit verbunden wird. Hinter einer Gewichtsabnahme stehen jedoch meistens mehrere Ursachen.

Folgende Faktoren können bei Krebserkrankungen zu Mangelernährung, Gewichtsverlust und langfristig zu Kachexie (Kräfteverfall, griechisch wörtlich «Auszehnung») führen:

Störungen der Nährstoffaufnahme bei:

Appetitmangel:

- > unzureichende Ernährung, bedingt durch Schmerzen, Operation, Tumor an sich (appetit hemmende Botenstoffe)
- > verändertem Geschmacks- und Geruchsempfinden (Medikamente, Chemotherapie, Bestrahlung, Tumor an sich), Kau-/Schluckbeschwerden, Schluckstörungen (z. B. fehlendes Husten nach Verschlucken), Zahnprovisoren, mangelhafte Zahn-sanierung
- > Depressionen, Müdigkeit, soziale Isolation und daraus folgender Appetitmangel

Mögliche Schwierigkeiten rund ums Essen

erhöhtem Bedarf an Kalorien und Nährstoffen:

- > als Folge der Krankheit und der Therapien
- > bedingt durch Infekte und Fieber

Verlust an Nährstoffen bei:

- > Durchfall
- > Verdauungsstörungen (als Folge von Operationen)
- > Übelkeit mit Erbrechen (Zytostatika, Bestrahlung des Magen-Darm-Traktes)

Stoffwechselstörungen:

- > nach Operationen
- > durch Komplikationen wie Fieber
- > Entzündungen und Infekte,
- > teilweise auch durch den Tumor selbst

Eine sinnvolle Ernährungstherapie, die den Organismus stärkt und mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt, kann die körpereigenen Kräfte unterstützen und – in manchen Fällen – auch den Gewichtsverlust stoppen.

Essen und Trinken dient nicht nur der Nahrungsaufnahme, es fördert vor allem auch Lebensfreude und Lebenslust und sollte nicht von Geboten und Verboten geprägt sein.

Appetitverlust

Eine Krebsdiagnose löst bei den meisten Menschen Angst und Ratlosigkeit aus. Neben den körperlichen Auswirkungen und Veränderungen wird auch die Seele belastet. Das kann mit ein Grund sein für mangelnden Appetit.

Lassen Sie sich allenfalls von einer Fachperson beraten und begleiten. Sie können sich auch zu erinnern versuchen, womit Sie jeweils in gesunden Tagen Ihr Gleichgewicht wieder gefunden haben. Das könnte auch jetzt hilfreich sein.

Klare Informationen über Ihre medizinischen Therapien helfen, mit Schwierigkeiten besser umzugehen. Ihre Einstellung zur Therapie kann dadurch günstig beeinflusst werden und auch dazu beitragen, unangenehme Begleiterscheinungen zu lindern. Entspannungsmethoden, Selbstsuggestionen (Phantasiereisen, Visualisieren einer Wunschsituation usw.) und manchmal auch körperliche Aktivität können zusätzlich einen Ausgleich schaffen. Manchmal gelingt es besser mit professioneller Hilfe. Dies setzt voraus, dass Sie über Ihre eigenen Bedürfnisse nachdenken und darüber reden.

Über die verschiedenen Möglichkeiten kann Sie Ihr Behandlungsteam, die Beratungsstelle Ihrer kantonalen Krebsliga oder das Krebstelefon beraten (siehe Anhang).

Das können Sie tun

- > Essen Sie immer dann, wenn Sie Lust und Appetit haben. Halten Sie zubereitete Gerichte bereit, damit Sie bei plötzlichem Appetit sofort zugreifen können.
- > Legen Sie einen kleinen Vorrat an Naschereien an, vor allem kalorienreiche, z. B. Käsewürfel, cremige Dips, Knäckebrötchen, Biskuits, Schokolade usw.
- > Probieren Sie zwischendurch kühle Milchmixgetränke.
- > Bevorzugen Sie das, worauf Sie Lust haben.
- > Richten Sie die Speisen appetitlich, vielleicht auf einem hübsch gedeckten Tisch, an.
- > Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten, nicht unmittelbar vor oder während des Essens, weil Flüssigkeit den Magen füllt und somit schneller satt macht.



- > Nehmen Sie appetitanregende Getränke in den Vorrat (Obstsäfte, pikant gewürzte Gemüsesäfte); ein kleiner Aperitif (Sherry, Wein oder Wermut) – nach Absprache mit dem Arzt, der Ärztin – kann appetitanregend wirken.

Verändertes Geschmacks- und Geruchsempfinden

Sowohl die Krankheit als auch ihre Behandlung können die Geschmacksknospen auf der Zunge sowie das Geruchsempfinden beeinträchtigen. Vieles schmeckt anders als gewohnt oder weniger intensiv. Die Wahrnehmung von Süß, Sauer, Bitter, Salzig kann sich verfälschen. Konkret heißt das, dass süße Speisen stärker gesüßt, salzige stärker gesalzen werden müssen, um sie als süß oder salzig zu empfinden. Bittere Speisen werden hingegen sehr rasch als zu bitter empfunden. Dadurch entstehen oft Aversionen auf vereinzelt Nahrungsmittel oder Speisen.

Es ist möglich, dass Sie – oft nur vorübergehend – Speisen, die zu Ihren Leibgerichten gehörten, plötzlich nicht mehr mögen. Lassen Sie sich dadurch nicht beirren, sondern passen Sie das Essen Ihrem jeweiligen Empfinden an. Erklären Sie dies auch Ihren Angehörigen, die sonst nicht verstehen können, warum Sie Ihr Lieblingsgericht ausgerechnet jetzt, wo sie es extra für Sie gekocht haben, nicht essen.

Bleiben Sie selbst, so gut es geht, offen für Veränderungen und versuchen Sie, neue Vorlieben zu entdecken.

- > Oft sind neutrale Nahrungsmittel wie Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Polenta und andere Speisen ohne starken Eigengeschmack besser verträglich.
- > Wählen Sie andere eiweißhaltige Nahrungsmittel, wenn Ihnen rotes Fleisch (Rind, Kalb, Schwein, Pferde, Wild, Lamm) nicht (mehr) schmeckt. Probieren Sie Poulet, Truthahn, Kaninchen oder Fisch (siehe auch Seite 9).

Therapie, Medikamente und die Krankheit (Tumorstoffwechsel) können Geschmacks- und Geruchsempfindungen verändern. Meistens klingt eine solche Störung nach der Therapie ab.

- > Würzen Sie die Speisen selbst, mit Kräutern, Gewürzen und Saucen. Auch Knoblauch, Zwiebeln und Zitronensaft sind geeignet. Für Fleisch und Geflügel Marinaden ausprobieren.
- > Salz und Zucker dem aktuellen Geschmacksempfinden anpassen.
- > Bonbons und Kaugummi zwischen den Mahlzeiten kauen.
- > Falls es der Zustand der Schleimhäute erlaubt: Saure Nahrungsmittel/Getränke wählen, da sie den Schleim im Mund etwas lösen und so das Geschmacksempfinden verbessern.

Völlegefühl, Blähungen

Wenn Sie bereits nach wenigen Happen ein Völlegefühl spüren und nichts mehr essen mögen, ist dies oft auf eine verlangsamte Verdauung zurückzuführen.

- > Teesorten wie Pfefferminze, Kamille, Fenchel, Kümmel können leichtere Beschwerden lindern. Die beiden Letzteren passen auch als Gewürz zu vielen Speisen. Unter den Küchenkräutern sind besonders Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Liebstöckel, Koriander und Thymian, bei den Gewürzen Anis, Wacholderbeeren und Zimt erwähnenswert.
- > Tragen Sie keine einengenden Kleider und schlafen Sie mit leicht erhöhtem Kopf.
- > Beachten Sie auch die Empfehlungen im Abschnitt «Appetitverlust» auf Seite 15.

Übelkeit, Erbrechen

Übelkeit vor, beim oder nach dem Essen hängt oft mit der Therapie zusammen und ist daher meist vorübergehend. Versuchen Sie, während dieser Zeit trotzdem immer wieder etwas zu essen.

Gegen Übelkeit und Erbrechen gibt es heute sehr wirksame Medikamente, so genannte Antiemetika. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Behandlungsteam. Eine gut eingestellte Medikamentenverordnung kann die Nahrungsaufnahme sehr erleichtern.

Das können Sie tun

- > Bevorzugen Sie kalte, erfrischende Speisen und Getränke, sie riechen weniger intensiv.
- > Meiden Sie starke Essensgerüche; wählen Sie geruchsarme Zubereitungsarten: dämpfen statt braten, in Bouillon kochen, im Ofen (in Alu- oder Bratfolie) garen.
- > Lüften Sie Küche und Essraum immer wieder, vor allem beim Kochen sowie vor und nach dem Essen. Ruhiges Durchatmen bei offenem Fenster kann wohltuend wirken. Wenn möglich jemand andern kochen lassen.

- > Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten langsam und schluckweise, zum Beispiel gezuckerten Tee, Bouillon, kalte Getränke, auch Cola mit Eis (Kohlensäure entweichen lassen durch Schütteln, Rühren, offen Stehen-Lassen, denn sie fördert das Aufstossen).
- > Knabbern Sie «trockenen» Zwieback, Biskuits oder Knäckebrot, vielleicht schon vor dem Aufstehen, das kann morgendliche Übelkeit gleich lindern.
- > Meiden Sie Speisen mit starkem Eigengeruch; «Neutrales» wie Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Griess, Mais, Milchprodukte sind meist besser verträglich.
- > Trinken Sie nach dem Essen allenfalls Pfefferminztee und ruhen Sie noch eine Weile, das kann hilfreich sein.
- > Schränken Sie bei erhöhter Magensäureproduktion (Sodbrennen) den Kaffee- und Schwarzteegeuss, kohlen-säurehaltige Getränke, Nikotin und Alkohol, eventuell auch den Konsum von rohem Obst, sauren Getränken ein. Hafer-schleimsuppe, Griessbrei oder gekochter Früchtekompott sind empfehlenswert.

Verstopfung

Die Verstopfung kann mit einer nahrungsfaserreichen Ernährung eventuell etwas gelindert werden. Wichtig sind ausreichend grosse Portionen Gemüse, Salate und Obst. Wenn Sie Vollkornprodukte vertragen, können Sie auch diese einsetzen.

Die regelmässige Einnahme von Schmerzmitteln (Codein oder Morphin) ist eine häufige Ursache chronischer Verstopfung. Ihr Arzt/Ihre Ärztin muss Ihnen für die Darm-Regulierung Medikamente verschreiben. Die Einnahme dieser Mittel ist in der Regel unerlässlich. Eine schmerzmittelbedingte Verstopfung lässt sich mit einer Ernährungsumstellung allein meist nicht beheben.

- > Länger andauernde Verstopfung muss behandelt werden, da sie zu Komplikationen (Übelkeit, Erbrechen und Darmverschluss usw.) führen kann. Lassen Sie sich beraten.

- > Eine faserreiche Ernährung erfordert ausreichend Flüssigkeit. Trinken Sie täglich mindestens 2 dl Wasser oder Tee pro 10 kg Körpergewicht.
- > Sorgen Sie, wenn möglich, für Bewegung. Falls Sie bettlägerig sind, können leichte Muskelanspannungs- und -entspannungsübungen anregend wirken. Fragen Sie Ihre Pflegefachperson. Passende Hinweise finden Sie auch in der Krebsliga-Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe Anhang).
- > Verschiedene Naturprodukte haben eine leicht abführende Wirkung: frischer Most, Traubensaft, Pflaumensaft, Feigen-saft, getrocknete, gut in Wasser eingeweichte Feigen oder anderes Trockenobst, eventuell morgens auf nüchternen Magen ein Glas warmes Wasser oder Kaffee.
- > Falls Sie unter Völlegefühl und Appetitlosigkeit leiden, haben Vollkornprodukte auch Nachteile. Sie können Blähungen und eine unerwünschte Sättigung verursachen. Fragen Sie die Ernährungsberatung um Rat. Diese kann Ihnen auf Sie abgestimmte Empfehlungen zusammenstellen.

Durchfall

Die wichtigste Massnahme bei Durchfall

- > Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust ersetzen: Probieren Sie gezuckerten Schwarztee mit einer Prise Salz, Gemüsebrühe, Tomatensaft, verdünnte Fruchtsäfte (1:3), Mineralwasser ohne Kohlensäure, Reiswasser (Reis anderthalb Stunden kochen, Kochwasser auffangen).
- > Zerdrückte Bananen, gekochte Rüebli oder geriebener Apfel wirken flüssigkeitsbindend und können bei Durchfall leicht resorbiert werden.
- > Auch isotonische Getränke, wie sie Sporttreibende zu sich nehmen, eignen sich allenfalls bei Durchfall. Sie sind in Drogerien und Apotheken erhältlich.

Gegen hartnäckigen Durchfall, wie er während der Strahlen- oder Chemotherapie und danach auftreten kann, können Sie selbst wenig tun: Konsultieren Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin. Das ist wichtig, weil anhaltender Durchfall rasch zu einem Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust führt, der eventuell durch Zusatzpräparate ausgeglichen werden muss.

- > Grosse Mengen an reinem Leitungswasser sind bei Durchfall nicht geeignet, denn sie enthalten zu wenig Salz und andere Mineralstoffe.
- > Bei länger anhaltendem Durchfall können Sie die WHO-empfohlenen Drittelslösungen (Elotrans, Normolyt oral) verwenden. Sie haben die genau richtig dosierte Zusammensetzung von Mineralstoffen und Kohlenhydraten. Erkundigen Sie sich in Ihrer Apotheke oder bei der Ernährungsberatung.
- > Meiden Sie eisgekühlte Lebensmittel, Kaffee und kohlen-säurehaltige Getränke.
- > Wenn die Beschwerden abklingen, sind zum Wiederaufbau der Darmflora Jogurts, vorzugsweise solche mit Bifidobakterien, empfehlenswert. Sie werden – je nach ihrer Zusammensetzung – auch als pro- oder präbiotisch angepriesen. Eine Kombination der beiden wird als Symbiotikum deklariert. Diese Produkte sollen die natürliche Darmflora unterstützen und aufbauen, sofern sie täglich eingenommen werden.



- > Rezeptfreie Medikamente in Form von Lebkulturen (z. B. in Bioflorin® oder Perenterol®) können beim Aufbau der Darmflora in kurzer Zeit zu einer Verbesserung führen. Ihre Apotheke berät Sie gerne.
- > Bei Milchzucker-Unverträglichkeit (sie ist meist vorübergehend und nicht mit Kuhmilch-Eiweiss-Allergie zu verwechseln) Milch ganz weglassen, auf Sojamilch und Produkte aus Sojamilch ausweichen oder lactosefreie Produkte verwenden.
- > Auch lactosefreie Trinknahrungen können bei Durchfall ein guter Mahlzeitenersatz sein (siehe Kapitel Ergänzungsnahrung).

Beeinträchtigungen im Mundbereich

Die Mundschleimhaut, aber auch die Zähne, der Kiefer, die Speiseröhre usw. können sensibel auf Krebsbehandlungen reagieren. Säureempfindlichkeit, Bläschen, Pilzbefall (orale Candidose), Entzündungen, Zahnausfall, Mundgeruch, Mundtrockenheit usw. sind mögliche Folgen, aber auch Brennen und Schmerzen beim Schlucken. Solche Beschwerden bedürfen ärztlicher Abklärung und Behandlung, da sie das Wohlbefinden erheblich einschränken.

Durch Bestrahlung im Kieferbereich können die Funktion der Speicheldrüsen behindert und die Speichelproduktion reduziert werden. Das kann Mundtrockenheit mit belegten Zähnen und belegter Zunge, einen unangenehmen Geschmack im Mund und Schluckbeschwerden auslösen. Möglicherweise bessert sich dies einige Wochen nach Abschluss der Therapie wieder. Mit der Neubil-

Es lohnt sich, auch bei geringsten Beschwerden fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine irritierte Schleimhaut ist unangenehm und erhöht die Anfälligkeit für Bakterien, Pilze usw., was weitere Beschwerden zur Folge haben kann.

dung der Schleimhaut verschwinden auch die Beschwerden. Das Geschmacksempfinden normalisiert sich allmählich, der Speichel bleibt jedoch oft zähflüssig.

Mundhygiene: vorbeugend und lindernd

Eine sorgfältige Mundhygiene ist das A und O gegen viele Beschwerden, auch gegen Mundgeruch:

- > Putzen und spülen Sie die Zähne nach jeder Mahlzeit.
- > Für das Spülen und über Nacht ein allfälliges Gebiss herausnehmen und in eine Reinigungslösung legen.
- > Vor und während einer Chemo- oder Strahlentherapie empfiehlt es sich, den Mund mehrmals täglich mit einer Spüllösung zu behandeln (zum Beispiel lauwarmes Wasser mit einer Prise Salz). Dies stärkt die Schleimhäute, die später durch die Behandlung strapaziert werden.
- > Lokal wirksame Schmerzmittel können, vor dem Essen eingenommen, Linderung verschaffen. Lassen Sie sich beraten.

Mundtrockenheit

Eine typische Begleiterscheinung bei Krebserkrankungen ist eine trockene Mundschleimhaut, die durch die Behandlung hervorgerufen werden kann. Diese Nebenwirkung lässt sich leider nicht ganz vermeiden, auch nicht durch Trinken, da die Speicheldrüsen in ihrer Funktion meist beeinträchtigt sind.

- > Bevorzugen Sie wasserhaltige Nahrungsmittel, wie beispielsweise Obst, Obstkompotte, flüssige Milchprodukte und Suppen.
- > Spülen Sie regelmässig, das heisst etwa alle zwei Stunden, den Mund. Wählen Sie dafür eine geeignete Spüllösung, der auch etwas Pfefferminz- oder Nelkenöl beigefügt werden kann. Das wirkt erfrischend. Ihre Apotheke berät Sie gerne.
- > Als Hausmittel zum Spülen haben sich auch lauwarmer oder kühler Kamillen-, Salbei-, Thymian- oder Kräutermischtee (siehe Kasten) oder lauwarmes Wasser mit einer Prise Salz bewährt. Auch frisch gehackte Kräuter können den Speichelfluss anregen.

- > Spülen Sie nach dem Zähneputzen die Zahnpasta gründlich weg, sie trocknet die Schleimhäute zusätzlich aus. Dasselbe gilt für viele Mundwasser.
- > Lutschen Sie immer etwas, zum Beispiel Kaugummi, Bonbons mit Zitronen-, Zimt- oder Pfefferminzgeschmack, möglichst zuckerlos, eventuell kleine Zitronen- oder Ananasstückchen (sofern Sie die Säure vertragen). Lindernd wirken auch Eiswürfel (siehe Kasten rechts).
- > Servieren Sie reichlich Sauce zu den Speisen und ziehen Sie solche Zubereitungsarten vor.
- > Cremem Sie einmal täglich die Lippen mit einer dünnen Schicht Vaseline ein.
- > Lassen Sie sich allenfalls einen speziellen Mundspray («künstlichen Speichel») verschreiben.

Kräutermischung für Tee/Eiswürfel

Zu gleichen Teilen Rosmarin, Thymian, Majoran, Bohnenkraut, Salbei mischen. 5 Teelöffel dieser Mischung, 1 Zimtstange und 3 Gewürznelken mit 1 Liter kochendem Wasser übergossen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Tee abgiessen und abkühlen lassen. Nur mit lauwarmem oder gekühltem Tee spülen. Dieser Tee lässt sich auch zu Eiswürfeln einfrieren.

(Nach Elisabeth Fischer, Gesund essen während der Krebstherapie, 1996, Mosaik-Verlag.)

Bei zähem Speichel

- > Achten Sie auf genügend Flüssigkeitszufuhr (1,5 bis 2 l pro Tag).
- > Nehmen Sie Wasser und Tee mit ein paar Tropfen Zitronensaft.
- > Kohlensäurehaltige Getränke (sofern sie verträglich sind) helfen mit, den Schleim zu lösen.
- > Meiden Sie Milch- und Milchprodukte, wenn Sie damit schlechte Erfahrungen gemacht haben, oder spülen Sie den Mund nach deren Zufuhr; sie können zu übermässiger Schleimbildung führen.
- > Meiden Sie Lebensmittel, die lange gekaut werden müssen (zum Beispiel trockene Brotprodukte).

Übermäßige Schleimbildung

Folgende Nahrungsmittel können bei Schleimbildung problematisch sein:

- > Schokolade, Kakao, auch in Form von Milchgetränken
- > Milch aller Fettstufen, Buttermilch
- > Jogurts, Quark
- > Cremes, Frappés, Glace (ausser Sorbet)
- > Käse

Ein genereller Verzicht darauf fällt jedoch oft schwer und ist in Anbetracht weiterer Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme auch nicht die beste Lösung. Erst recht nicht, wenn Sie Lust darauf haben. Wir empfehlen, nach dem Genuss dieser Nahrungsmittel den Mund jeweils gut zu spülen (evtl. mit einer speziellen Spüllösung aus der Apotheke), damit der Schleim über der Mundschleimhaut gelöst wird. Empfehlenswert zum Spülen sind auch Salbei-, Pfefferminz-, Kamillen-, Fencheltee.

Entzündungen der Mundschleimhaut

Nach einer Mund-, Hals- oder Kieferoperation oder einer Krankheit im Mund-Rachen-Bereich (Soor, Aphten) kann die Mundschleimhaut entzündet oder geschädigt sein. Beobachten und kontrollieren Sie regelmässig Ihre Mundschleimhaut. Bei Rötungen kann Ihnen Ihr Arzt/Ihre Ärztin eine spezielle Lösung verschreiben. Wenn beim Essen offene Stellen im Mundbereich schmerzen, nützen oft Medikamente, die lokal unempfindlich machen (Anästhetika). Diese sollten immer kurz vor den Mahlzeiten eingenommen werden.

- > Wählen Sie mild gewürzte, säurefreie Speisen: Verzichten Sie auf Tomaten, Tomatensauce, Essig, Zitrusfrüchte, Ananas, Pfeffer, Curry usw.
- > Prüfen Sie die Verträglichkeit anderer Früchte und Gemüse.
- > Verwenden Sie Salz und Zucker sparsam.
- > Verfeinern Sie zusätzlich mit Rahm oder Rahmquark.
- > Nehmen Sie die Speisen nicht zu heiss ein.
- > Meiden Sie stark kohlenstoffhaltige Getränke.
- > Bevorzugen Sie Gerichte mit Rahmsaucen.

Kaubeschwerden und Schluckstörungen

Bei Kaubeschwerden und Schluckstörungen sollten Sie vor allem feste, bröselige oder trockene Speisen meiden. Ideal sind weiche, milde Nahrungsmittel und Gerichte wie beispielsweise Milchsuppen, Cremesuppen, weicher Käse, Jogurts, cremiger Quark, pürierte Kost, Kartoffelstock, eventuell gekochte Salate (Karotten, Rindfleisch, Sellerie usw.).

Beim Schlucken sind viele Muskeln beteiligt. Dieses delikate Zusammenspiel kann durch Krebskrankheiten gestört werden, insbesondere dann, wenn der Mund-Rachen-Raum betroffen ist. Auch übermäßige Schleimbildung kann zu Schluckbeschwerden führen. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

- > Servieren Sie die Gerichte lauwarm. Manchmal kann Eisgekühltes Schmerzen lindern.
- > Kleingeschnittenes, Weichgekochtes oder Püriertes «rutscht» besser. Allenfalls mit einer cremigen Sauce servieren.
- > Meiden Sie sehr heisse, stark gesalzene oder geräucherzte Lebensmittel (Trockenfleisch), saure Früchte und Säfte (Zitrusfrüchte, Rhabar-

ber, Johannisbeeren), alkoholische oder kohlenstoffhaltige Getränke, Tomatensauce und -saft, Früchtejogurts mit Fruchtstücken, scharfe Gewürze (Pfeffer, Paprika, Curry usw.).

- > Oft genügt ein Stück Zitrone als Dekor oder zum blossen Riechen, um die Lust auf Saures zu befriedigen.
- > Desserts sind – mit Rahm oder Mascarpone – verflüssigt leichter zu schlucken.
- > Fragen Sie Ihre Ernährungsberatung nach Rezepten.
- > Trinken Sie eventuell mit einem Halm, damit beugen Sie dem Verschlucken vor.
- > Bevorzugen Sie dickflüssige Getränke, da sie den Schluckvorgang vereinfachen.
- > Probieren Sie auch Trinknahrungen (siehe Ergänzungsnahrung Seite 31).
- > Falls Sie sich beim Essen öfters verschlucken (mit oder ohne Hustenreflex) sollten Sie den Arzt darüber informieren. Wenn Nahrungsreste in die Lunge gelangen, kann es zu einer Entzündung kommen. Man spricht dann von Aspiration.
- > So genannte Verdickungsmittel können Ihnen helfen, bei Flüssigkeiten die richtige Konsistenz zu finden. In einem solchen Fall können Ihnen Schlucktherapeuten (Logopäden) weiterhelfen.

Besonderheiten bei Krebs der Verdauungsorgane

Je nach Lage des Tumors und je nach Therapiemassnahme können unterschiedliche Störungen auftreten und die Funktion der Organe beeinträchtigen.

| Krebserkrankung | Häufige Probleme |
|---------------------------------------|---|
| Mund-, Hals- und Speiseröhrenkrebs | Kau-/Schluckbeschwerden, Schluckstörungen |
| Darmkrebs | Durchfall oder Verstopfung, Darmverschluss, Blähungen, verschlechterte Nahrungsaufnahme (Resorption) |
| Total- oder Teilentfernung des Magens | Druck- und Völlegefühl, Aufstossen, Erbrechen, Sturzentleerungen des Nahrungsbreis mit Durchfall als Folge. Schnelle Sättigung, Gewichtsverlust |

Bitte beachten Sie die Empfehlungen unter «Mögliche Schwierigkeiten rund ums Essen» (siehe Seite 15).

Sogar wenn Sie nur kleine Mengen essen mögen, können Sie gegen fortschreitenden Gewichtsverlust etwas tun, obwohl er sich nicht immer ganz verhindern lässt.

> Besprechen Sie Ihre Ernährungsprobleme und -wünsche auch mit Ihren Angehörigen. Bitten Sie sie, keinen Druck auf Sie auszuüben, sondern gemeinsam mit Ihnen herauszufinden, was Ihnen in Ihrer gegenwärtigen Situation am meisten hilft.

Aus wenig Essen mehr machen

Gerade wenn Sie nur kleine Mengen essen mögen, sollten diese kalorienreich sein. Auch ohne körperlich anstrengende Aktivitäten brauchen Sie Energie, um sich zu erholen und wieder zu Kräften zu kommen. Hinzu kommt, dass die Wundheilung, der Therapiestress und allfällige Entzündungen Ihren Energiebedarf erhöhen können.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Ihre Mahlzeiten energiereicher zu gestalten und so dem drohenden Gewichts- und Kräfteverlust vorzubeugen oder ihn aufzuhalten. Es sind dies einerseits natürliche Lebensmittel, andererseits Ergänzungsnahrung (siehe Seite 31) aus der Apotheke.

Grössere Gewichtsverluste beeinträchtigen allgemein Ihr Wohlbefinden. Als Risikofaktor für Mangelernährung dürfen sie nicht einfach unbeachtet hingenommen werden, auch dann nicht, wenn Sie bislang eher zu Übergewicht neigten. Mangelernährung kann sich auf den Therapieverlauf negativ auswirken und das Fatigue-Syndrom, Energie- und Appetitlosigkeit noch verstärken.

> Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin und nehmen Sie eine Ernährungsberatung (siehe Seite 37) in Anspruch. Im Krankheitsfall ist nicht allein das aktuelle Gewicht ausschlaggebend, sondern vor allem der Gewichtsverlauf. Kontrollieren Sie ihn regelmässig, wenn auch nicht häufiger als einmal pro Woche. Gewichtsschwankungen von 1 bis 2 kg pro Woche sind normal.

Anreichern mit natürlichen Lebensmitteln

| Möglichkeiten | Anwendung |
|-----------------------------|---|
| Butter | als Brotaufstrich und in Suppen, Saucen, Pürees, Beilagen, Gemüsen |
| Rahm, Doppelrahm, Sauerrahm | flüssig in Suppen, Saucen, Aufläufen, Gratins, Milchshake; geschlagen in Birchermüesli, Desserts, Kompott |
| Oliven-, Rapsöl | in Suppen, Saucen, Aufläufen, Gratins, Salatsaucen |
| Zucker, Honig | Getränke, Aufläufe, Breie, Dessert |
| Rahmquark | in Suppen, Saucen, Aufläufen, Gratins, Pürees, als Brotaufstrich (süss oder pikant), als Dessert mit Früchten |
| geriebener Käse | in pikanten Gerichten wie Suppen, Aufläufen, Teigwaren, Risotto, Polenta, Saucen |
| Milchpulver | in Suppen, Saucen, Pürees, Frappés, Cremes, Desserts Vorsicht: bei Durchfall und Milchzuckerunverträglichkeit ungeeignet |

Ergänzungsnahrung

Wenn Sie über längere Zeit nur flüssige, pürierte oder kleine Mahlzeiten zu sich nehmen können, reicht dies langfristig nicht aus, um Ihren Nährstoffbedarf zu decken. In solchen Fällen bietet sich Ergänzungsnahrung an.

Indikationen für Ergänzungsnahrung

Es gibt verschiedene Umstände und Einschränkungen, die eine genügende Nährstoffzufuhr behindern, z. B.

- > Lungen-Erkrankungen mit Atemnot
- > Verengungen im Magen-Darm-Trakt (Stenosen)
- > bevorstehende Operation
- > Chemo- und Radiotherapien
- > Kau- und Schluckbeschwerden
- > Schmerzen
- > anhaltende Appetitlosigkeit (Anorexie)
- > tumorbedingte Stoffwechselstörungen
- > Rekonvaleszenz

Vielfältiges Angebot

Zahlreiche Firmen bieten Ergänzungsnahrung in Form von Trinknahrungen in portionierten (ungefähr ¼ l) Tetrapackungen an. Diese Trinknahrungen können einen Mangel ausgleichen. Je nach Produkt oder Bedarf sind sie kalorien-, eiweiss-, mineralien- und/oder vitaminreich. Einige Produkte enthalten neuerdings auch spezifisch Omega-3-Fettsäuren, die gemäss ersten Untersuchungen speziell dem krebbedingten Gewichtsverlust entgegenwirken sollen.

Wichtig

Ergänzungsnahrung wird Ihnen von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin in Absprache mit der Ernährungsberatung verordnet. Sie ist in der Apotheke erhältlich. Auch Supplemente sollten Sie nur nach Konsultation einer Fachperson einsetzen, obwohl sie zum Teil auch von Grossverteilern verkauft werden. In der Ernährungsberatung erhalten Sie zudem Vorschläge, wie Sie die natürlichen Ernährungsmöglichkeiten am besten ausschöpfen und dadurch Mangelerscheinungen vorbeugen können.

Die Wahl der für Sie geeigneten Ergänzungsnahrung und die empfohlene Menge hängt von Ihrer individuellen Ausgangslage ab. Ihre Ernährungsberatung erklärt Ihnen gerne die Zusammensetzung der einzelnen Produkte und erläutert bei Bedarf die Packungsaufschrift. Darüber hinaus spielt auch der persönliche Geschmack und die Vorliebe eine wichtige Rolle.

Supplemente

Darüber hinaus sind Produkte auf dem Markt, die als Supplemente bezeichnet werden und in Form von Pulver oder Spezialfetten angeboten werden, z. B.

- > Eiweisspulver
- > Kohlenhydratepulver (Malto-dextrin)
- > Spezialfette (MCT-Fette)
- > Isotonische Getränke in Pulverform
- > Eiweissbausteine (Glutamin)
- > Omega-3-Fettsäuren als Kapseln

Auch gesunde Menschen lassen sich aus verschiedenen Gründen (meist jedoch nicht aus Notwendigkeit) dazu verleiten, solche Supplemente zu sich zu nehmen.

Die Frage, ob und unter welchen Bedingungen sich die obligatorische Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung) oder eine allfällige Zusatzversicherung an den Kosten für Ergänzungsnahrung beteiligt, ist sehr komplex.

Bitte Sie Ihr Behandlungsteam oder Ihre Ernährungsberatung, dies für Sie zu klären (siehe auch Seite 37). Auch die Beratungsstelle der kantonalen Krebsliga kann Ihnen dabei behilflich sein.

Hinweise für den Umgang mit Ergänzungsnahrung

- > Vor Gebrauch Ablaufdatum kontrollieren.
- > Tetra gut schütteln.
- > Kühl servieren.
- > Mit Trinkhalm *langsam* direkt aus dem Tetra trinken oder in ein Glas giessen und evtl. mit Eiswürfel servieren.
- > Mit genügend Abstand vor und nach den Hauptmahlzeiten einnehmen.
- > Einen Tetrapak allenfalls in mehreren Etappen trinken.
- > Einen offenen Tetrapak maximal 6–12 Stunden aufbewahren.
- > Die empfohlene Menge – wenn möglich – einhalten.
- > Trinknahrung kann auch tief gefroren werden, wodurch sich die Konsistenz verändert.
- > Suppenvarianten: Warm servieren, aber nicht kochen (max. 60 Grad)!
- > Trinknahrung darf auch im Mikrowellenofen – jedoch nicht im Tetrapack! – erhitzt werden.

Ergänzungsnahrung geschmacklich verbessern

Auch wenn die Zusammensetzung der Ergänzungsnahrung wichtig ist, wird letztlich Ihr persönlicher Geschmack für die Wahl des Produktes entscheidend sein.

Die Geschmacksrichtung der meisten Ergänzungsnahrungen ist süss. Es gibt aber auch einige geschmacksneutrale und gewürzte Produkte (Suppen). Je nach Produkt sind bis zu zwölf Aromen erhältlich.

Falls Ihnen der Geschmack nicht behagt oder zu intensiv ist, können Sie geschmacksneutrale Produkte wählen und den Geschmack durch Zugaben individuell variieren. Dafür kommen beispielsweise Zimt, Vanillezucker, Honig, Pulverkaffee oder Kakao (in wenig Wasser aufgelöst) in Frage. Auch eine Banane lässt sich hineinmischen. Apfelsaft geht häufig auch – gut mischen und wieder umrühren, wenn längere Zeit nichts davon getrunken wurde. Mit Milch lässt sich die Trinknahrung auch verdünnen. Ihre Ernährungsberatung geht gerne individuell auf Sie ein – auch für pikante Geschmacksrichtungen.

Künstliche Ernährung

Der Begriff «künstliche Ernährung» bezeichnet nicht das Essen an sich, sondern vielmehr die Art und Weise, wie es zugeführt wird.

Künstliche Ernährung wird erst eingesetzt, wenn es nicht mehr möglich ist, den Bedarf auf natürliche Weise zu decken. Wir unterscheiden zwischen enteraler und parenteraler Ernährung. Beide Ernährungsformen sind auch zu Hause möglich.

Die enterale Ernährung (Sondenernährung)

Die Nahrung wird über eine Sonde direkt in den Magen oder – seltener – in den Dünndarm geführt. Wenn das Essen nicht mehr möglich oder stark erschwert ist (zum Beispiel bei Verengungen der Speiseröhre), ist die Sondenernährung eine lebenswichtige Massnahme.

Die enterale Ernährung kann als alleinige Ernährungsform oder als Ergänzung zum normalen Essen vorübergehend oder dauerhaft die Methode der Wahl sein.

Falls Sie die Sondennahrung nur kürzere Zeit brauchen (maximal zwei bis drei Wochen), wird die Sonde via Nase/Speiseröhre in den Magen eingeführt. Bei länger dauernder Sondernahrung wird ein Katheter via Bauchdecke direkt in den Magen oder in den Dünndarm gelegt. Der Fachausdruck für diesen Katheter ist PEG (perkutane endoskopische Gastrostomie).

Sondenernährung zu Hause

Für die Sondenernährung zu Hause ist es notwendig, dass Sie damit möglichst selbstständig umgehen lernen. Es ist wichtig, dass Sie und Ihre Angehörigen sich von Pflegefachpersonen und von der Ernährungsberatung gut instruieren und darauf vorbereiten lassen. Dabei werden verschiedene Fragen geklärt, unter anderem:

- > Produktwahl und Menge,
- > Zeit und Verabreichung,
- > allenfalls zusätzliche Ernährung,
- > die Organisation (Bestellung, Hauslieferung, Kostenübernahme),
- > mögliche Komplikationen und wie sie vermieden werden können,
- > Verbandwechsel.

Sie erhalten auch eine ausführliche Informationsbroschüre zum Thema «Sondenernährung zu Hause», können diese aber auch selbst kostenlos bestellen (siehe Anhang).

- > Fragen Sie ungeniert, wenn Ihnen etwas unklar ist.
- > Üben Sie bereits im Spital den selbstständigen Umgang mit der Sondennahrung.
- > Nehmen Sie zu Hause die Dienste von Spitex-Organisationen in Anspruch. Ihr Spital oder die Beratungsstelle der kantonalen Krebsliga (siehe Anhang) beraten Sie gerne.

Parenterale Ernährung

Das bedeutet, dass die Nährstoffe via einen zentralen Venenkatheter direkt in die Blutbahn abgegeben werden. Sie wird nur eingesetzt, wenn die enterale Ernährung nicht möglich ist. Bei krebserkrankten Menschen ist dies nur äusserst selten über längere Zeit nötig.



Die Ernährungsberatung

Wenden Sie sich bei Beschwerden und speziellen Problemen an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Nehmen Sie eine Ernährungsberatung in Anspruch. Das ist wichtig, denn Nahrung ist ein entscheidendes Lebenselixier. Adressen bekommen Sie durch Ihren Arzt/ Ihre Ärztin, im nächstliegenden Spital oder beim Verband dipl. ErnährungsberaterInnen SVDE. Auch die Beratungsstellen der kantonalen Krebsligen oder das Krebstelefon können Ihnen weiterhelfen (Adressen siehe Anhang).

Die dipl. Ernährungsberaterin oder der Ernährungsberater kann individuell auf Ihre Probleme und Wünsche eingehen und mit Ihnen zusammen Lösungsstrategien erarbeiten, die auf Sie und Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten zugeschnitten sind.

Bei finanziellen oder anderen Problemen, die im Zusammenhang mit Ihrer Krebserkrankung stehen, können Sie sich an die Beratungsstelle Ihrer kantonalen Krebsliga wenden.

Vergütung durch die Krankenkasse

Die Kosten für eine Ernährungsberatung bei Krankheiten des Verdauungssystems, bei Fehl- und Mangelernährungen, bei Stoffwechselstörungen und Nierenerkrankungen gehören wie folgt zur Leistungspflicht der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung):

- > Die Ernährungsberatung während des Spitalaufenthaltes ist in der Spitalpauschale inbegriffen.
- > Die Kosten für eine private Ernährungsberatung werden übernommen, wenn
 - die Ernährungsberatung auf ärztliche Anordnung hin oder in ärztlichem Auftrag durchgeführt wird;
 - die dipl. Ernährungsberaterin oder der Ernährungsberater von der Krankenversicherung zugelassen ist (fragen Sie Ihre Krankenkasse).
- > Die Anzahl der von der Grundversicherung bezahlten Sitzungen ist jedoch beschränkt. Bitten Sie Ihre Ernährungsberatung oder Ihr Behandlungsteam, die Versicherungsfrage für Sie zu klären. Erkundigen Sie sich auch, ob eine Kostenbeteiligung durch Ihre allfällige Zusatzversicherung möglich ist.

Was können Angehörige tun?

Die Lektüre dieser Broschüre wird dazu beitragen, gewisse Probleme besser zu verstehen, diese lindern zu helfen und dadurch eine angenehmere Atmosphäre zu schaffen.

Versuchen Sie, möglichst auf die Wünsche der kranken Person einzugehen. Haben Sie Verständnis, wenn plötzliche Lust und Unlust sich ohne ersichtlichen Grund ablösen. Es kann sein, dass jemand das Essen, das er oder sie sich eben sehnlichst gewünscht hat, unvermittelt ablehnt.

Versuchen Sie, sich in die Situation des Betroffenen einzufühlen. Insbesondere wenn Ihre Ratschläge nichts fruchten. Oft suchen Angehörige durch vor-eiliges Handeln Sicherheit in ausweglos erscheinenden Situationen zu finden. Den Betroffenen ist damit nicht geholfen. Es bewährt sich nachzuspüren, wann wie viel Hilfe gefragt ist.

Essen Sie, wenn möglich, zusammen mit der Patientin/dem Patienten, auch wenn sie oder er bettlägerig ist. Vermeiden Sie jegliche Hektik und Hast sowie Aufmunterungen, man müsse möglichst viel essen, um stark zu werden: Druck kann auf den Appetit schlagen. Das gilt unter Umständen auch bezüglich der gewohnten Essenszeiten. Bei Menschen, die wenig oder keinen Appetit haben, kann ein sturer Zeitplan sehr unsinnig sein. Umgekehrt kann ein Zeitplan auch den Druck lindern, dauernd etwas essen zu müssen.

Auge und Nase essen mit

- > Achten Sie auf eine ansprechende farbliche Zusammenstellung.
- > Richten Sie den Teller schön an.
- > Servieren Sie Breie oder püriertes Essen in einem Förmchen oder mittels Glacen-Portionierer als Kugel.
- > Vermeiden Sie Fetttriefendes, Verkochtes.
- > Dekorieren Sie die Speisen – auch wenn die Garnitur nicht gegessen wird: zum Beispiel Rotkohl- und Karottenstreifen, Kräuterzweige, Zitronenscheiben, Trauben oder andere Beeren, Nüsse, Samen und Keimlinge.

Genügend Flüssigkeit

- > Unmittelbar vor dem Essen und zum Essen nichts oder nur wenig zu trinken geben, da dies ein vorzeitiges Völlegefühl vortäuscht, dafür aber ausreichend zwischendurch (mindestens 2 dl Wasser oder Tee pro 10 kg Körpergewicht).

Geeignet sind einwandfreies Leitungswasser, Mineralwasser, je nach Verträglichkeit mit oder ohne Kohlensäure, sowie Kräuter- und Früchte-tees. Frucht- und Gemüsesäfte sind ebenfalls empfehlenswert, Fruchtsäfte allerdings im Verhältnis 1:3 verdünnt. Bohnenkaffee und schwarzer Tee (enthaltend Koffein) sowie alkoholische Getränke nur in kleinen Mengen trinken.

Lassen Sie sich durch die scheinbare Widersprüchlichkeit einzelner Empfehlungen in dieser Broschüre nicht beirren. Sie rührt daher, dass für den einen Menschen diese, für einen andern jene Massnahme gut ist, hier aber ein möglichst breites Spektrum von Möglichkeiten aufgezeigt wird. Letztlich wird jeder Mensch die für ihn geeignete Ernährung ausfindig machen. Eine Ernährungsberatung kann dabei hilfreich sein.

Auf die innere Stimme hören

Als Betroffene möchte ich Ihnen Folgendes aus meiner eigenen Erfahrung weitergeben:

Die Art und Weise, wie ich mich ernähre, hat sich für mich im Verlaufe meiner Krankheit als sehr, sehr wichtig erwiesen. Ganz besonderen Wert lege ich auf Lebensmittel, die möglichst naturbelassen sind. Gerade zu Beginn einer Nahrungsumstellung braucht es viel Geduld. Ich muss immer wieder von neuem ausprobieren und auf die «innere Stimme» hören: Was würde mir jetzt gut tun? Dann bekommt es mir meist auch.

Nach einer totalen Magenentfernung sagten mir die Ärzte, dass ich nie wieder Appetit verspüren werde. Heute habe ich – auch ohne Appetit – wieder Lust und Freude am Essen. Nur nie aufgeben!

Ebenso wichtig wie was ich esse ist wie ich esse. Entspannt, in Ruhe, in angenehmer Atmosphäre essen – das alles ist von grösster Bedeutung für meinen Gesamtzustand. Dazu gehört auch die innere Einstellung: zur Krankheit, zu mir, zu meiner Umwelt, zu meinem Leben. Bin ich bereit, mein Leben, die Beziehung zu meinen Mitmenschen, mein Verhalten ganz allgemein zu überprüfen und zu erkennen, was da vielleicht geändert werden müsste? Kann ich Hilfe annehmen? Zum Beispiel psychologische Beratung, Shiatsu-Massage, Entspannungstherapien, um nur einige Möglichkeiten zu nennen.

Für mich persönlich waren die Bücher «Auf dem Wege der Besserung» von Dr. med. O. Carl Simonton und «Prognose Hoffnung» von Dr. med. Bernie Siegel eine grosse Hilfe.

Dann kann die Krankheit eine Chance sein, das Leben erfüllter, sinnvoller zu leben. Wir können nicht wissen, wie lange wir leben – auch ohne Krebs nicht. Aber wir können jetzt versuchen, das Beste aus unserem Leben zu machen im Sinne von «werde der oder die du bist».

Jeanine Buol Hug

Lassen Sie sich beraten

Ihr Behandlungsteam

... wird Ihnen gerne weiterführende Hinweise geben, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Überlegen Sie sich allenfalls auch, welche zusätzlichen Massnahmen Ihr allgemeines Wohlbefinden stärken und zu Ihrer Rehabilitation beitragen könnten.

Die Ernährungsberatung

... steht Ihnen bis zu einem gewissen Grad (siehe S. 37) kostenlos zur Seite. Besorgen Sie sich die Liste der freiberuflich tätigen Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater; diese arbeiten meist mit Ärzten der jeweiligen Region zusammen (bitte frankiertes und adressiertes C5-Couvert beilegen).

Schweizerischer Verband
dipl. ErnährungsberaterInnen
SVDE
Stadthof, Bahnhofstrasse 7b
6210 Sursee
Tel. 041 926 07 97
service@svde-asdd.ch
www.svde-asdd.ch

Beachten Sie, dass jedes grössere Spital über eine Ernährungsberatung verfügt; sie ist Bestandteil der Spitalpauschale.

Ihre kantonale Krebsliga

... (siehe S. 46) berät, begleitet und unterstützt Sie und Ihre Angehörigen auf vielfältige Weise bei der Bewältigung Ihrer Krankheit. Dazu gehören auch Kursangebote, die Klärung von Versicherungs- und Arbeitsplatzfragen, (Adressen-)Vermittlung usw.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Hier hört Ihnen eine Fachperson zu, informiert Sie über mögliche Schritte und geht auf Ihre Fragen im Zusammenhang mit Ihrer Krebserkrankung und -behandlung ein. Anruf und Auskunft sind kostenlos. Sie brauchen Ihren Namen nicht zu nennen.

Andere Betroffene

Sie können Ihre Anliegen auch in einem Internetforum diskutieren. Dazu empfehlen sich u. a. www.krebsforum.ch – eine Dienstleistung des Krebstelefons – und www.forum.krebs-kompass.de (siehe auch «Internet», S. 44)

Bitte beachten Sie dabei, dass vieles, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, auf Sie nicht zuzutreffen braucht. Umgekehrt kann es aber Mut machen zu lesen, wie andere als Betroffene oder Angehörige damit umgegangen sind.

Eine Selbsthilfeorganisation

Hier tauschen sich Betroffene über ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im vertrauten Kreis von Menschen, die Ähnliches durchgemacht haben, fällt es manchmal leichter, seine Hemmungen zu überwinden und Probleme zur Sprache zu bringen (siehe S. 45).

Broschüren der Krebsliga

Die Publikationen der Krebsliga können Ihnen helfen, mit Ihrer Situation besser umzugehen. Sie werden Ihnen, sofern nichts anderes vermerkt ist, von Ihrer kantonalen Krebsliga kostenlos zur Verfügung gestellt – ein Service, der nur dank unserer Spenderinnen und Spender möglich ist.

> Medikamentöse Tumortherapie (Chemotherapie)

> Radio-Onkologie

> Lymphödem, ein Ratgeber für Betroffene

Zur Vorbeugung und Behandlung

> Leben mit Krebs, ohne Schmerz

> Weibliche Sexualität bei Krebs

> Männliche Sexualität bei Krebs

> Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert

Tipps und Ideen für Haut und Haare

> Rundum müde

Ursachen erkennen, Lösungen finden

> Alternativ? Komplementär?

Über Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden in der Onkologie

> Körperliche Aktivität bei Krebs

Dem Körper wieder vertrauen

> Krebs trifft auch die Nächsten

Ein Ratgeber für Angehörige

> Krebs: von den Genen zum Menschen

Eine CD-Rom, die in Bild und Text (zum Hören und/oder Lesen) die Entstehung und Behandlung von Krebserkrankungen anschaulich darstellt (Fr. 25.– plus Porto und Verpackung)

Bestellmöglichkeiten

- > Krebsliga Ihres Kantons
- > Telefon 0844 85 00 00
- > shop@swisscancer.ch
- > www.swisscancer.ch

Im Internet finden Sie auch das vollständige Verzeichnis aller bei der Krebsliga erhältlichen Broschüren für Krebsbetroffene sowie je eine kurze Beschreibung.

Broschüren anderer Anbieter

- > Ernährung bei Krebs. Ein Ratgeber der Deutschen Krebshilfe, online verfügbar: www.krebshilfe.de → Infoangebot → Broschüren
- > Sondenernährung zu Hause. Ein Ratgeber der Gesellschaft für Klinische Ernährung, kostenlos erhältlich bei Ihrer Ernährungsberatung oder bei:

Fresenius Kabi (Schweiz) AG
Postfach 344
Spichermatt 30
6371 Stans
Tel. 041 619 50 50
info.ch@fresenius-kabi.com

Dr. Bichsel AG
Home Care Labortorium
Weissenaustrasse 73
3800 Unterseen
Tel. 033 827 80 00
info@bichsel.ch

Literatur

- > *Auerbach, L. et al.*: Ernährung bei Krebs nach den 5 Elementen der TCM, Traditionelle Chinesische Medizin, Springer Verlag, 2005. *Preis im Buchhandel: Fr. 42.50.*

- > *Biesalski, H.-K., Zürcher, G., Hofele, K.*: Gesund und bewusst essen bei Krebs. Wie Sie Schutzstoffe nutzen und Ihr Immunsystem stärken. Mit Rezepten aus der Vollwertküche. Georg Thieme Trias, 2007. *Preis im Buchhandel: Fr. 31.80.*
- > *Kretschmer, Ch., Herzog, A.*: Die Ernährung bei Krebs. So stärken Sie Ihr Immunsystem. Mit speziellen Empfehlungen für verschiedene Krebsarten. Haug, 2002. *Preis im Buchhandel: Fr. 31.40.*
- > *Kührer, I., Fischer, E.*: Ernährung bei Krebs. Gesund essen während der Krebstherapie. Kneipp Verlag, 2004. *Preis im Buchhandel: Fr. 28.30.*
- > *Delbrück, H.*: Ernährung für Krebskranke, Rat und Hilfe für Betroffene und Angehörige, Kohlhammer, 2006. *Preis im Buchhandel: Fr. 38.60.*
- > *Konopka, P.*: Krebs, Immunsystem und Ernährung, ein Ratgeber für Patienten, Hirzel, 2003. *Preis im Buchhandel: Fr. 23.70.*
- > *Verband der Diätologen Österreichs (Hrsg.)*: Diagnose Krebs. Das grosse Ernährungsbuch. Essen und Trinken während der Therapie. Über 100 Rezepte, Verlag Hubert Krenn. *Preis im Buchhandel: Fr. 36.70.*

Internet

Wer sucht, findet eine Fülle von Webinformationen zum Thema Ernährung und Krebs. Dahinter stehen allerdings nicht selten auch wirtschaftliche Interessen. Achten Sie auf den Absender der Informationen. Misstrauen Sie Heilsversprechen und bestellen Sie keine Produkte ohne zuvor Ihre Ernährungsberatung oder Ihr Behandlungsteam zu konsultieren. Um irreführende und zuverlässige Informationen zu unterscheiden, können Sie auch das Krebstelefon um Rat fragen. Letzteres kann Ihnen auch Suchtipps geben.

Empfehlenswert sind (alphabetisch):

- > www.darmkrebs.de → Ernährung & Lebensstil → Ernährung bei Krebs
- > www.krebsgesellschaft.de → Interessierte & Patienten → Ernährung → Ernährung bei Krebs
- > www.krebshilfe.de
- > www.krebsinformation.de
- > www.krebs-kompass.de (erleichtert die Orientierung im Internet)
- > www.krebs-webweiser.de (Zusammenstellung des Tumorzentrums Freiburg i. Br. Von über 1000 Internet-Adressen zu über 350 Stichworten rund um das Thema Krebs)

Selbsthilfeorganisationen von Krebsbetroffenen

ilco, Schweizerische Vereinigung der regionalen Ileostomie-, Colostomie- und Urostomie-Gruppen
Selbsthilfeorganisation für Menschen mit einem künstlichen Darm- oder Urin-ausgang
Präsident:
Bruno Leiseder
Rothenburgerstrasse 10
6274 Eschenbach
Tel. 041 448 29 22
Mobile 079 31749 65
Sekretariat:
Peter Schneeberger
Buchenweg 35
3054 Schüpfen
Tel. 031 879 24 68
info@ilco.ch
www.ilco.ch

Leben wie zuvor, Schweizer Verein brustoperierter Frauen
Selbsthilfeorganisation für Frauen nach einer Brustkrebskrankung
Kontakt:
Dr. h.c. Susi Gaillard
Geschäftsleiterin
Postfach 336
4153 Reinach 1
Tel. und Fax 061 711 91 43
gaillard@leben-wie-zuvor.ch
www.leben-wie-zuvor.ch

Kinderkrebshilfe Schweiz
Kontakt:
Marianne Würsch
Geschäftsleiterin
Sonnenrain 4
4534 Flumenthal
Tel. 032 637 30 85
Fax 032 637 30 16
info@kinderkrebshilfe.ch
www.kinderkrebshilfe.ch

Union Schweizerischer Kehlkopfflosen-Vereinigungen
Selbsthilfeorganisation für kehlkopfflose Menschen
Kontakt:
Claire Monney
Sekretariat
av. de la Piscine 18
1020 Renens
Tel. 021 635 65 46
Fax 021 635 65 61
clairemonney@bluewin.ch
www.kehlkopffoperiert.ch

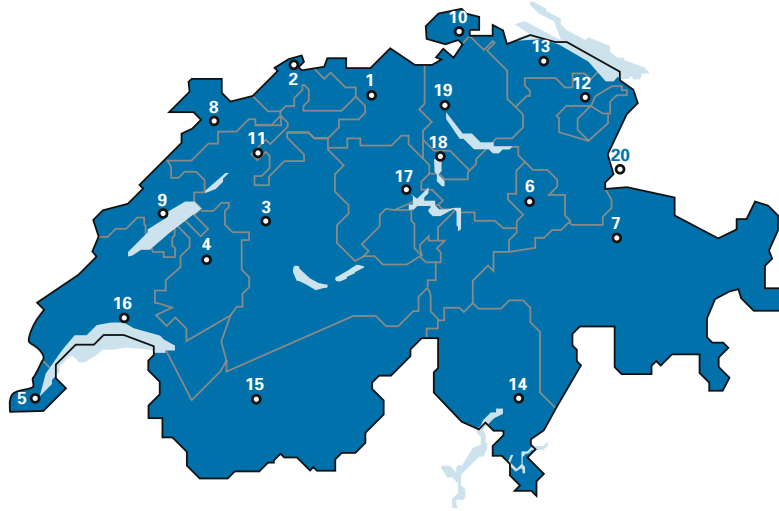
Schweizer Selbsthilfegruppe für Pankreaserkrankungen SSP
Präsident:
Conrad Rytz
chemin du Chêne 10
1260 Nyon
Tel. 022 361 55 92
Fax 022 361 56 53
conrad.rytz@swissonline.ch
Kontakt:
Barbara Rubitschon
Zollikerstrasse 237
8008 Zürich
Tel. 044 422 72 90
www.pancreas-help.com

SFK, Stiftung zur Förderung der Knochenmarkstransplantation
Candy Heberlein
Vorder Rainholzstrasse 3
8123 Ebmatingen
Tel. 044 982 12 12
Fax 044 982 12 13
info@knochenmark.ch
www.knochenmark.ch

Myelom Kontaktgruppe Schweiz (MKGS)
Präsidentin:
Ruth Bähler
Grenzweg 5
4144 Arlesheim
Tel. 061 701 57 19
(nachmittags)
r.u.baehler@freesurf.ch
www.multiples-myelom.ch

ho/noho Schweizerische Patientenorganisation für Lymphombetroffene und Angehörige
Rosmarie Pfau
Weidenweg 39
4147 Aesch
Tel. 061 421 09 27
info@lymphome.ch
www.lymphome.ch

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau

Milchgasse 41, 5000 Aarau
Tel. 062 824 08 86
Fax 062 824 80 50
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35, 4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.krebssliga-basel.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga

Ligue bernoise contre le cancer
Marktgasse 55, Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer

Krebsliga Freiburg
Route des Daillettes 1
case postale 181
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CCP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CCP 12-380-8

6 Krebsliga Glarus

Kantonsspital, 8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
PK 87-2462-9

7 Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

8 Ligue jurassienne contre le cancer

Rue de l'Hôpital 40
case postale 2210
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
CCP 25-7881-3

9 Ligue neuchâteloise contre le cancer

Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
lncc@ne.ch
www.lncc.ch
CCP 20-6717-9

10 Krebsliga Schaffhausen

Kantonsspital
8208 Schaffhausen
Tel. 052 634 29 33
Fax 052 634 29 34
krebssliga.sozber@kssh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Dornacherstrasse 33
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Krebsliga

St. Gallen-Appenzell
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1

13 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

14 Lega ticinese contro il cancro

Via Colombi 1
6500 Bellinzona 4
tel. 091 820 64 20
fax 091 826 32 68
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CCP 65-126-6

15 Ligue valaisanne contre le cancer

Krebsliga Wallis
Siège central:
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalstrasse 5, 3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 922 93 25
wkl.brig@bluewin.ch
www.walliserkrebssliga.ch
CCP/PK 19-340-2

16 Ligue vaudoise contre le cancer

Av. de Gratta-Paille 2
case postale 411
1000 Lausanne 30 Grey
tél. 021 641 15 15
fax 021 641 15 40
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CCP 10-22260-0

17 Krebsliga Zentralschweiz

Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

18 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14, 6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

19 Krebsliga Zürich

Klosbachstrasse 2
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

20 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@swisscancer.ch
www.swisscancer.ch
PK 30-4843-9

Krebstelefon

Tel. 0800 11 88 11
Montag bis Freitag
10.00–18.00 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@swisscancer.ch
www.krebsforum.ch

Broschüren-Bestellung

Tel. 0844 85 00 00
shop@swisscancer.ch

Ihre Spende freut uns.

Überreicht durch Ihre Krebsliga: