

# DEN KÖRPER UNTERSTÜTZEN

Haarausfall, Brustentfernung, Gewichtszunahme, körperliche Veränderungen generell – Frauen haben bei einer Brustkrebsdiagnose viele Themen zu bewältigen. Die Ernährungsberatung versucht, die betroffenen Frauen so zu unterstützen, dass diese sich wieder wohlfühlen in ihrem Körper.

TEXT TERESA SCHMIDT BILD ADOBE STOCK

Die Ernährung hat bei einer Krebsdiagnose einen nicht unwesentlichen Einfluss darauf, wie sich die Betroffenen fühlen. Dabei geht es aber nicht um Verzicht, Einschränkungen oder Diätpläne, sondern vielmehr darum, dem ohnehin schon geschwächten Körper all jene Nährstoffe und Vitamine zukommen zu lassen, die er für die Genesung braucht. Wie stark der Körper geschwächt ist und welche Nebenwirkungen sich zeigen, ist stark davon abhängig, welcher Behandlung sich die Patientin unterziehen muss.

## Mangelernährung und Gewichtsveränderungen

80 Prozent aller Krebsbetroffenen leiden unter einer Mangelernährung. Gerade bei einer Brustkrebsdiagnose tritt oft auch eine Gewichtszunahme auf, was eine Mangelernährung jedoch nicht ausschliesst. Letztere zeichnet sich durch eine zu geringe Zufuhr an Energie und Nährstoffen aus, was den Körper längerfristig schwächen kann. Parallel dazu nimmt aber auch die Muskelmasse stark ab. «Die Betroffenen haben während der Therapie weniger Hunger und essen reduzierter, sodass es bei Brustkrebspatientinnen häufig zum Verlust von Muskelmasse kommt», so Marzia Stämpfli und Eliane Steiner, Ernährungsberaterinnen am Spital Emmental.

## Heilen durch Ernährung – ein Mythos?

Die Forschung belegt, dass weder eine starke Gewichtszunahme noch eine starke -abnahme gut für die Genesung des Körpers sind. Ganz im Gegenteil: Gewichtsschwankungen wirken sich negativ auf die Therapie und deren Erfolg aus. Durch die Ernährung während und nach der Behandlung kann viel bewirkt werden, um das Gewicht und die Muskelmasse zu stabilisieren. «Heilen durch Ernährung ist jedoch ein Mythos. Mythen rund um die Krebs- und Brustkrebsbehandlung sind ein grosses Thema-, und wir erleben häufig, dass sich die Betroffenen selbst stark unter Druck setzen. Unser Ansatz ist es, diesen Druck wegzunehmen und den Patientinnen durch Informationen und Beratung beizustehen.»

Ein Thema, das sowohl positive als auch negative Aspekte mit sich bringt, sind Supplemente, also Zusatzstoffe, die dem Körper bei der Abwehr helfen können. Bei diesen Stoffen gilt: «Mehr ist nicht immer mehr.» Vitamine sind beispielsweise sehr hilfreich für den Körper, da sie diesen vor Antioxidantien schützen. «Das Problem ist aber, dass Vitamine im schlechtesten Fall auch die Krebszellen schützen und damit die Therapie behindern», erklärt Eliane Steiner.

## Individuelle Beratung

Grundsätzlich empfehlen die Expertinnen eine Ernährung, die ausgewogen, frisch und unverarbeitet ist und dabei keine Lebensmittel ausschliesst. Ausgewogen ist natürlich ein sehr weitgefaster Begriff, der in Einklang mit der jeweiligen Patientin zu bringen ist. Durch die Therapie kann es beispielsweise zu Aversionen, also Abneigungen oder Veränderungen des Geruchs- und Geschmackssinns gegenüber bestimmten Lebensmitteln kommen, die in der Folge nicht mehr gern gegessen werden. «Uns ist wichtig, dass wir die Patientin in ihrer individuellen Situation abholen. Um dem Muskelabbau entgegenzuwirken, ist eine proteinreiche Ernährung wichtig. Wenn eine Patientin aber beispielsweise einen bestimmten Ernährungsstil für sich als sehr wichtig erachtet, versuchen wir sie zu beraten und zu unterstützen – immer mit dem Fokus darauf, dass es der Betroffenen gut oder besser geht», erklären Marzia Stämpfli und Eliane Steiner weiter.

## Ernährungsberatung am Spital Emmental

Die Ernährungsberaterinnen beraten und coachen Sie in Ihrer individuellen Ernährungssituation und erarbeiten mit Ihnen gemeinsam Lösungsmöglichkeiten für eine nachhaltige Ernährungsumstellung und Verhaltensänderung.  
[spital-emmental.ch/ernaehrungsberatung](http://spital-emmental.ch/ernaehrungsberatung)

