

## Angebot

Ernährungsempfehlungen aus Büchern, Zeitschriften oder dem Internet können in vielen Fällen ein guter Anhaltspunkt sein, jedoch wird dabei nicht Ihr persönlicher Krankheitsverlauf bzw. Ihre Art der Operation berücksichtigt. Daher liegt uns eine individuelle Ernährungsberatung sehr am Herzen. Nur so können wir auf Ihre speziellen Bedürfnisse und Wünsche eingehen.

- Ernährungsberatung bei
  - Gewichtsverlust
  - Appetitlosigkeit
  - Übelkeit/Erbrechen
  - chronischen Durchfällen
  - Schluckbeschwerden
  - Operationen am Verdauungstrakt
- Messung der Handkraft und der Körperzusammensetzung (BIA-Messung)
- Beratung zu hochkalorischen Trinknahrungen
- Organisation einer künstlichen Ernährung für zu Hause
  - Enterale Ernährung über eine Magen- bzw. Dünndarmsonde
  - Parenterale Ernährung über einen Port
- Enge Zusammenarbeit mit der Diabetologie/ Diabetesberater für unsere onkologisch-diabetologischen Patienten

## Lageplan | Kontakt



### Ernährungsteam

Sandra Deisinger  
 Martin Gorny  
 Gebäude 6, 2. Stock, Raum 2.049  
[ernaehrung@mail.klinikum-darmstadt.de](mailto:ernaehrung@mail.klinikum-darmstadt.de)

Telefon: 06151/107- 948556  
 (Mo – Fr. 9:00 – 14:00 Uhr)

### Onkologische Diabetesberatung

Telefon: 06151/107- 940658  
 (Mo – Fr. 8:00 – 15:00 Uhr)

## Onkologische Ernährungsberatung



## Sehr geehrte Patient\*innen, sehr geehrte Angehörige,

die meisten Krebspatient\*innen verlieren im Verlauf ihrer Erkrankung ungewollt an Gewicht. Mittlerweile ist jedoch belegt, dass sich ein guter Ernährungszustand und ein stabiles Gewicht positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken.

Der Gewichtsverlauf ist ein Anhaltspunkt für den Ernährungszustand.

Daher laden wir Sie ein, sich regelmäßig zu wiegen. Ihr Gewicht können Sie digital in einer App Ihrer Wahl auf Ihrem Smartphone oder handschriftlich auf einem Zettel notieren.

Wenn Sie merken, dass ihr Gewicht stetig sinkt oder Sie Probleme (jeglicher Art) mit dem Essen bekommen, sprechen Sie Ihre behandelnden Ärzt\*innen frühzeitig auf dieses Problem an!

Mit einer individualisierten Ernährungsberatung können wir gemeinsam Wege finden, Ihr Gewicht und Ihren Ernährungszustand zu stabilisieren.

Wir betreuen Sie während Ihres stationären Aufenthaltes und stehen ambulant für Fragen zur Verfügung.

## Mein Gewichtsverlauf

Datum	Körpergewicht (kg)	Unterschied

**Tipp:** Wiegen Sie sich 1 bis 2 Mal pro Woche, morgens nach dem ersten Toilettengang.

## Allgemeine Tipps

- Versuchen Sie Ihr Gewicht zwischen den Chemo-Zyklen und vor einer großen OP stabil zu halten.
- Ziel ist es, ausreichend Nährstoffe und Energie aufzunehmen.
- Essen Sie weiterhin vielseitig und bauen regelmäßig eiweißreiche Lebensmittel in Ihren Speiseplan ein.
- Pflanzliche Öle dürfen als Energiequelle großzügig eingesetzt werden.
- Fallen die Portionen kleiner als üblich aus, versuchen Sie häufiger am Tag zu essen.
- Feste Essenszeiten und das Essen in Gesellschaft können bei Appetitlosigkeit helfen.
- Hochkalorische Trinknahrung (auch als Pulver) kann helfen, Ihren Eiweiß- und Energiebedarf zu decken.
- Schluckbeschwerden, Schmerzen nach dem Essen, anhaltende Übelkeit/ Erbrechen und chronische Durchfälle sollten immer ärztlich abgeklärt und ggfs. durch unser Ernährungsteam mitbegleitet werden!