



ELISABETH-KRANKENHAUS  
BRUSTZENTRUM  
KASSEL

# Rundum fit gegen Brustkrebs

Was kann Ernährungstherapie leisten?

29.10.2020 Elisabeth-KH-Kassel

**Diättherapie & Ernährungsberatung**

**Monika Günst**

**Kiefernweg 10, 34311 Naumburg**

**Rheinweg 7, 34131 Kassel**

Telefon 05625/926072

Mobil 01734406720

E-Mail [info@mit-genuss-in-form.de](mailto:info@mit-genuss-in-form.de)



Das Elisabeth-Krankenhaus  
Kassel gehört zum:



**Elisabeth Vinzenz  
Verbund**



- **Ernährungstherapie wird:**
- Ganz oder teilweise übernommen, -Sie benötigen dafür eine **ärztl. Verordnung** über Ernährungstherapie mit der Diagnose (diese ist budgetfrei) und diese erfolgt nach Kostenvoranschlag
- Bei privaten Kassen ist die Übernahme der Kosten zu erfragen



- **Ziele der Ernährungstherapie sind:**

- Verbesserung des Allgemeinbefindens
- Lebensqualitätsverbesserung
- **Vorbeugung einer Mangelernährung, auch übergewichtige Personen können mangelernährt sein**
- Sicherstellung der Nährstoffzufuhr, jeder Klient benötigt eine **individuelle Beratung**, allgemeine Informationen reichen oftmals nicht aus
- Gewichtsverlust-/Zunahme zu verzögern oder zu vermeiden
- Therapiebedingte Nebenwirkungen zu lindern/-vermeiden
- Sinnvolle Informationen zu liefern und somit Hilfestellung bei Unklarheiten zu leisten
- Freude und Genuss am Essen erhalten, denn Essen ist Genuss



- **Mein Ziel ist es:**
- Ihre aktuelle und persönliche Ernährungssituation zu optimieren
- Selber verfüge ich über eine langjährige Erfahrung im Bereich der Tumorthherapie von mehr als 10 Jahren
- Bei jeder(m) Klientin/Klienten führe ich eine BIA Messung durch, dies dient der Verlaufskontrolle und hilft den Ernährungszustand (Phasenwinkel, Muskulatur, Wasserhaushalt, Fettmasse) unter Berücksichtigung der Laborwerte besser beurteilen zu können



- **Ernährung während Chemotherapie**
- **Ausreichend kalorienfreie Flüssigkeit nach ärztl. Empfehlung**
- **Eiweißreiche Kost**, 1,2-1,5 g Protein pro kg/KG
- Anpassung auf die persönlichen Bedürfnisse
- **Reichlich Omega-3-Fettsäuren**, enthalten in **fetten Fischen** aus kontrollierter Fischzucht (Blei, Quecksilber, Schwermetallbelastung beachten) aber auch enthalten ua. in **Algen, Nüssen, Traubenkernen, Leinöl, Hanföl.....**, möglichst BIO
- **Keine unkontrollierten Nahrungsergänzungsmittel, Substitution sollte immer nach Labordiagnostik und Absprache mit der/dem behandelnden Ärztin/Arzt erfolgen**
- Reichlich Gemüse und 2 Portionen Obst (möglichst säurearm) , Gemüse kann Obst ersetzen, Obst aber kein Gemüse!!!



- **Ernährung während Chemotherapie**

- **Keine Rohmilch und kein Rohmilchkäse**, wie z.B. Cheddar, Bergkäse....
- **Kein rohes Fleisch** (Tatar, Mett)/**Rohwurst** ( Teewurst, Salami Streichmettwurst), **roher Schinken**
- **Keinen rohen Fisch**, Sushi....
- Verzichten Sie auf Softeis, offenes Eis
- Eier durchgaren
- Keine Grapefruit, Granatapfel, Johanniskraut, Ingwer nur nach Absprache mit dem/der Arzt/Ärztin



- **Energiebedarf**
- Merke als **Faustregel** Energiezufuhr

20-25 kcal/kg/Tag für immobile Klienten

25-35 Kcal/kg/kg für mobile Klienten



- **Grundsätzlich ist folgendes festzuhalten:**
  - **Krebsdiäten** sind bei Tumorpatienten sehr beliebte Therapieformen. Kaum eine davon ist sinnvoll, manche sogar gefährlich, da sie dauerhaft zu Fehl- und Mangelernährung führen können. **Viele versprechen mehr, als sie halten können.**
  - Es gibt jedoch Krebsdiäten, die durchaus sinnvolle, gesunderhaltende und krebspräventive Aspekte beinhalten können. Diese sollten aber in einer persönlichen Beratung positiv bewertet und besprochen werden.
  - Studien belegen, dass bis zu 77% der Klienten dies dem behandelnden medizinischen Team verschweigen.





- Werden Energiebedarf und Bedarf von Makro- und Mikronährstoffen gedeckt?
- Enthält die Ernährungsform Nährstoffe entsprechend der Empfehlungen?
- Ist es möglich, die Ernährungsform nachhaltig und einfach umzusetzen?
- Werden Ihre Erwartungen erfüllt?
- Weist die Diät eine wissenschaftlich bewiesene Heilwirkung auf?  
Trägt sie zur Verhütung von Krebserkrankungen bei?
- Haben Sie messbare Vorteile, wie z.B. verbesserte Lebensqualität, Ernährungszustand oder Senkung der Mortalität/Morbidität?
- Ist die Diät risikofrei?
- Erfordert die Diät erhöhte Kosten, z.B. durch unnötig teure Lebensmittel, spezielle Nahrungsergänzungsmittel?



- Ich bin gern für sie erreichbar, erfolgreiche Tumorthherapie ist Teamarbeit!
- Patient, Arzt, Ernährungstherapie, Bewegungstherapie, Psychotherapie, Akupunktur.....

Telefon 05625/926072

Mobil 01734406720

E-mail: [info@mit-genuss-in-form.de](mailto:info@mit-genuss-in-form.de)



**MONIKA GÜNST**  
Diabetesassistentin  
Diätassistentin



Ernährungspraxis Onkologie-Erickson.Schaller.Berling-Ernst,Berzt S. 218

Ernährung in der Onkologie, Grundlagen und klinische Praxis, Bertz.Zürcher, S. 7, S. 11

Bauer Ratgeber Ernährung bei Krebs, Deutsche Krebshilfe S. 19

Anker S.N.et al., Leitfaden zur optimalen Ernährung bei Tumorkrankheit-insbesondere während nach Chemotherapie, Schattauer 1985



- **Offenlegung der Interessenkonflikte**

1. Freiberufliche Tätigkeit als Diätassistentin / Diabetesassistentin/  
Ernährungsexpertin für Krebserkrankungen

2. Beratungs-bzw. Gutachtertätigkeit:

*Keine*

3. Besitz von Geschäftsanteilen, Aktien oder Fonds:

*Keine*

4. Patent, Urheberrecht, Verkaufslizenz:

*Keine*

5. Honorare:

*Keine in Bezug auf den Inhalt dieses Vortrags*

6. Finanzierung wissenschaftlicher Untersuchungen:

*Keine*