

## Appetitlosigkeit bei Krebserkrankungen

Hallo und herzlich willkommen zum Podcast „Klinische Ernährung“ der Gesundheits GmbH Deutschland. Wir von der GHD Gesundheits GmbH Deutschland beraten seit vielen Jahren im Bereich der Ernährungstherapie Krebspatienten. In unserem heutigen Podcast geht es um die Appetitlosigkeit bei Krebserkrankung und wir möchten dir Tipps aus unserer Praxiserfahrung mitgeben.

Bereits der Gedanke an Essen löst in dir Unwohlsein aus und nicht wie es sein sollte Lust auf tolles, leckeres Essen. Dein Magen fühlt sich an wie zugeschnürt und du schaffst es nicht einmal, ein halbes Brötchen hinunterzubekommen. Eigentlich isst du sehr gerne und gutes Essen bedeutet für dich ein Stück Lebensqualität. Zu den häufigsten Ursachen für Appetitlosigkeit zählen zum Beispiel die Chemotherapie, Übelkeit, Erbrechen oder auch Geschmacks- oder Geruchsveränderungen. Deine Lieblingsspeise schmeckt plötzlich nach gar nichts bzw. es schmeckt alles gleich. Hier möchten wir dir ein paar Tipps aus der Praxis von uns mitgeben.

Vermeide starke Essensgerüche. Lass deinen Partner für dich kochen. Steigere deine Mahlzeitenfrequenz. Iss lieber viele kleine Mahlzeiten und verpacke viele Kalorien in ein kleines Volumen. Also das heißt, optimiere deine Speisen durch die Zugabe von hochwertigen Ölen, wie Leinen- oder Walnussöl. In Smoothies, in Quarkspeisen, ein Stück Butter zusätzlich über die Kartoffeln, oder rühre Sahne oder Crème fraîche in die Soßen.

Wenn dies aber nicht ausreicht, sprich mit deinem Arzt und lass dir Trinknahrung verordnen. Dies kannst du zum Beispiel auch mit unter dein Essen mischen. So bekommst du mehr Energie und Eiweiß für deine eigenen Körperreserven. Halte immer kleine Snacks griffbereit, wie zum Beispiel Nüsse, Studentenfutter, Käsewürfel oder Oliven. Würze alle zubereiteten Speisen bitte vorsichtig. Speisen werden aufgrund des gestörten Geschmacksempfinden oftmals als zu salzig oder überwürzt wahrgenommen. Frische Luft, bewege dich ein wenig und bringe damit deinen Kreislauf und deinen Stoffwechsel in Schwung.

Gerne geben wir dir weitere Tipps oder Empfehlungen unter der E-Mail-Adresse [ernaehrungsberatung@gesundheitsgmbh.de](mailto:ernaehrungsberatung@gesundheitsgmbh.de)