

### Trinknahrungen, Anreicherungspulver

Ergänzend zu den genannten Massnahmen gibt es medizinische Produkte wie Trinknahrungen oder Anreicherungspulver, die speziell für die Therapie der Mangelernährung entwickelt wurden. Trinknahrungen sind energie- und eiweissreich, sie enthalten alle Vitamine und Mineralstoffe, die der Körper benötigt.

Tipps zur Einnahme der Trinknahrungen:

- Einnahme zwischen den Mahlzeiten
- Schluckweise trinken
- Je nach Vorliebe gekühlt oder bei Zimmertemperatur trinken
- Lagerung bei Raumtemperatur (15 bis 25°C) möglich
- Geöffnete Fläschchen sind im Kühlschrank 24 Stunden haltbar

Mit der Bestätigung einer Kostengutsprache der Krankenkasse werden die Kosten für die Trinknahrung von Ihrer obligatorischen Krankenkasse übernommen. Beim Ausfüllen des Kostengutsprache gesuchs wird Sie Ihre Ernährungstherapeutin, Ihr Ernährungstherapeut unterstützen.

Bei Fragen zum Thema Mangelernährung und zur ausführlichen Besprechung individueller Massnahmen steht Ihnen das Team der Ernährungsberatung gerne zur Verfügung. Die Ernährungstherapie ist mit einer ärztlichen Verordnung eine Pflichtleistung aus der Grundversicherung der Krankenkasse.

Zögern Sie nicht - wenden Sie sich bei Fragen und Anliegen an die Ernährungstherapie, Ihre Pflegefachperson oder Ihren Arzt / Ihre Ärztin.

### Ernährungstherapie/-beratung

Schöngrünstrasse 42

4500 Solothurn

Telefon: 032 627 41 80

ernaehrungsberatung.BSS@spital.so.ch

PATIENTENINFORMATION ONKOLOGIE

# MANGELERNÄHRUNG ERKENNEN UND BEHANDELN



Bürgerspital  
Solothurn

solothurner  
spitäler **so** **H**

## Liebe Patientin, Lieber Patient

**Mit dieser Broschüre möchten wir Sie über die Entstehung und die Folgen einer Mangelernährung bei einer Krebserkrankung informieren. Wir zeigen Ihnen, wie Sie eine Mangelernährung erkennen und was Sie tun können, um Ihren Körper wieder optimal zu versorgen.**

### Entstehung und Auswirkungen

Eine Mangelernährung entsteht, wenn über mehrere Wochen zu wenig Nahrung aufgenommen wird. Der Körper erhält nicht genügend Energie und Nährstoffe und muss deshalb die Reserven mobilisieren.

Bei einer Krebserkrankung ist eine bedarfsdeckende Ernährung besonders wichtig. Einerseits ist der Bedarf an Energie und Nährstoffen während einer Krebserkrankung höher als gewohnt. Andererseits kann die Krebstherapie dazu führen, dass Sie durch Nebenwirkungen nicht mehr wie gewohnt essen können.

Das Hauptziel der Ernährung bei Krebs ist es, Ihren Körper mit ausreichend Energie und Nährstoffen zu versorgen, Beschwerden zu lindern und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Ein guter Ernährungszustand wirkt sich positiv auf den Therapieerfolg aus und erhöht die Toleranz gegenüber den Therapien. Wenn Sie Ihrem Körper genügend Energie und Nährstoffe zuführen, kann Ihr Immunsystem besser arbeiten. Dadurch wird die Infektanfälligkeit reduziert und der Heilungsprozess unterstützt. Zudem kann Sie eine bedarfsdeckende Ernährung dabei unterstützen Ihre Kraft, Ihre Leistungsfähigkeiten und Ihre Mobilität zu erhalten.

### Mangelernährung erkennen – machen Sie den Kurztest

Können Sie eine oder mehrere Fragen mit «Ja» beantworten, besteht ein Risiko, dass Sie mangelernährt sind.

- Haben Sie in den letzten Wochen ungewollt Gewicht abgenommen oder sind Ihnen die Kleider zu weit geworden?
- Leiden Sie unter Appetitlosigkeit und verspüren Sie keine Lust mehr auf Essen?
- Essen Sie deutlich weniger oder lassen Sie Mahlzeiten aus?

### Regelmässige Kontrollen sind wichtig

- Kontrollieren Sie Ihr Körpergewicht einmal pro Woche.
- Suchen Sie das Gespräch mit einer Ernährungsfachperson, Ihrer Pflegefachperson oder Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin, wenn sich Ihr Appetit verschlechtert oder Sie Gewicht verlieren.

### Den Ernährungszustand optimieren

Mit einfachen Massnahmen können Sie Ihren Ernährungszustand positiv beeinflussen.

- Regelmässig kleine, energiereiche Mahlzeiten essen und Zwischenmahlzeiten einbauen (besonders geeignet sind z.B. Nüsse oder Milchprodukte).
- Fertigmüsli, Mahlzeitendienst oder einen Mittagstisch in Anspruch nehmen.
- Durch das Hinzugeben von Butter, Reibkäse, Quark, Joghurt, Raps- oder Olivenöl können die Speisen energiereicher zubereitet werden.
- Zubereitung der Speisen an die Kau- und Schluckfähigkeit anpassen.