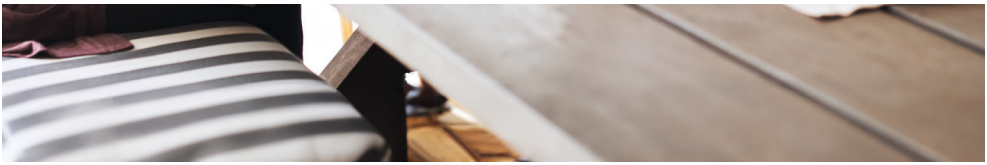
FOKUS MENSCH

Roche



KREBS UND ERNÄHRUNG

Ratgeber für Patienten und Angehörige

INHALT

Vorwort	4
Allgemeine Ernährungstipps	6
Mangelernährung	12
Energie- und Proteinaufnahme	14
Hilfe bei Beschwerden	18
Bewegung während und nach einer Krebserkrankung	34
Ernährungsfachperson	36
Für Angehörige	37
Literaturverzeichnis	38
Die wichtigsten Tipps (Seite abtrennbar)	41
Mangelernährungsscreening PG-SGA (Seite abtrennbar)	43

Gut zu wissen

Dieser Ratgeber umfasst allgemeine Ernährungsratschläge bei einer Krebserkrankung, Hintergrundinformationen und Hilfe bei verschiedenen Beschwerden.

Auf **Seite 41** finden Sie die wichtigsten Tipps auf einer Seite, die Sie abtrennen und zum Beispiel an den Kühlschrank heften können.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit hat Roche sich entschieden, in dieser Broschüre auf die Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) zu verzichten. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermassen für alle.

LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER

Dieser Ratgeber entstand unter anderem in enger Zusammenarbeit mit Ernährungsberaterinnen BSc in Ernährung und Diätetik BFH. Mit ihrer wertvollen Arbeit haben sie diese Broschüre massgeblich geprägt. Ihr spezialisiertes Wissen und ihr grosses Engagement haben es ermöglicht, einen Ratgeber zu schaffen, der Patienten und Angehörigen in einer Zeit voller Herausforderungen kompetent unterstützt.

Wir danken ihnen herzlich für diesen bedeutenden Beitrag.

Essen ist ein Grundbedürfnis, gleichzeitig verbinden viele Menschen damit Genuss und Geselligkeit. Bei einer Krebserkrankung können sich die Geschmackswahrnehmung, der Appetit und die Freude am Essen verändern.

Dieser Ratgeber möchte Ihnen Informationen rund um die Ernährung bei einer Krebserkrankung und mögliche Begleiterscheinungen auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft vermitteln und Ihnen helfen, sich in der neuen Situation so gut wie möglich zurechtzufinden.

Darum ist die Ernährung bei einer Krebserkrankung so wichtig

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist ein bedeutender Teil der Krebstherapie. So können Sie Ihren Körper und seine Zellen stärken.
Leider gibt es verschiedene Ursachen, die dafür sorgen können, dass das Essen während der Behandlung kein Genuss mehr ist. Dies sind unter anderem:

- Appetitlosigkeit
- Unwohlsein
- Beeinträchtigungen in Mund, Speiseröhre oder Verdauungsorganen
- Schmerzen
- Stoffwechselstörungen

Diese Ursachen sind mitverantwortlich dafür, warum laut Studien viele Menschen mit einer Krebserkrankung an einer Mangelernährung leiden. Das bedeutet: in schwierigen Phasen sollten Sie Ihre Ernährung nicht vernachlässigen.

Die Folgen einer Mangelernährung

Eine Mangelernährung kann die Krebstherapie stark beeinflussen. Hier die häufigsten Folgen:

- Die Behandlung ist deutlich weniger wirksam.
- Es gibt mehr Komplikationen.
- Die Lebensqualität sinkt.
- Die Aufenthalte im Spital werden länger.

Die Tipps in diesem Ratgeber sind als Hilfe gedacht und sollen Sie dabei unterstützen, sich ausgewogen und gesund zu ernähren.

Informationen zur Ernährung nach überstandener Krebserkrankung finden Sie auf der Website «Fokus Mensch»: **https://roche-fokus-mensch.ch/**

Lassen Sie sich persönlich zu Ihrer Ernährung beraten

Wünschen Sie sich eine individuelle Ernährungsberatung? In vielen Fällen kann die Grundversicherung Ihrer Krankenkasse eine bestimmte Anzahl von Konsultationen übernehmen. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, um sich über die Möglichkeiten informieren zu lassen.

Haben Sie persönliche Fragen?
Jeder Mensch ist individuell, jeder Krankheitsverlauf ebenso. Falls Sie spezifische Fragen zu Ihrer Situation haben, wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.

ALLGEMEINE ERNÄHRUNGSTIPPS

Bei einer Krebserkrankung kommt es oft vor, dass der Körper natürliche Signale wie Hunger, Appetit und Sättigung nicht mehr richtig wahrnimmt. **Ungewollter Gewichtsverlust ist deshalb eine regelmässige Begleiterscheinung.** Er führt dazu, dass Sie auch an Muskelmasse und Kraft verlieren. Bei Gewichtsverlust ist Ihr Energiebedarf deshalb erhöht.

Es gibt aber auch Krebstherapien (vor allem bei hormonell bedingtem Krebs), bei denen viele Patienten ungewollt zunehmen.
Es kann hier sinnvoll sein, das Gewicht regelmässig zu prüfen.
Idealerweise halten Sie Ihr Gewicht während der Therapie stabil.

Wie Sie eine Mangelernährung verhindern, erfahren Sie ab Seite 12.

Zudem möchten wir Ihnen die allgemeinen Ratschläge für eine gesunde Ernährung ans Herz legen. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE hat die Lebensmittelgruppen nach empfohlener Tagesmenge unterteilt:

© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Grundnahrungsmittel (unten) sollten Sie oft und regelmässig essen. Je weiter oben in der Pyramide ein Produkt abgebildet ist, desto weniger sollte es auf dem Speiseplan stehen.

WIE VIEL ENERGIE BRAUCHE ICH?

Der Energiebedarf eines Menschen misst sich in Kalorien (kcal) pro Tag. Er hängt von Grösse, Gewicht, Alter, Geschlecht, körperlicher Aktivität und Gesundheitszustand ab. **Ihr Energiebedarf ist also individuell.**

Als Faustregel gilt:
Sie sollten 25 – 30 kcal (Kalorien) pro Kilogramm Normalgewicht pro Tag zu sich nehmen. Das entspricht 1750 – 2100 kcal pro Tag bei einem Gewicht von 70 kg.

WIE VIEL PROTEIN BRAUCHE ICH?

Proteine oder Eiweisse sind die Baustoffe für Zellen und Gewebe im menschlichen Körper. Eine Krebserkrankung stört das Gleichgewicht zwischen auf- und abbauenden Prozessen im Körper. Darum ist der Proteinbedarf erhöht.

Empfehlenswert sind 1,2 – 1,5 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht und Tag. Eine 70 kg schwere Person benötigt also rund 84 – 105 g Protein täglich. In 100 g frischem Fleisch sind allerdings nicht 100 g Protein enthalten, sondern lediglich 25 g.

i

Tierisches Protein

- Milch und Milchprodukte (v. a. Käse, Quark, Joghurt)
- Eier
- Fleisch
- Fisch und Meeresfrüchte

Pflanzliches Protein

- Tofu, Quorn, Seitan, Trockensoja, Tempeh
- Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, schwarze, weisse und rote Bohnen)

Wie kann ich meinen täglichen Proteinbedarf decken?

Proteine können in tierische und pflanzliche Lieferanten eingeteilt werden. Essen Sie bei jeder Hauptmahlzeit einen Proteinlieferanten. Proteinreiche Zwischenmahlzeiten helfen zusätzlich, Ihren Proteinbedarf zu decken. **Kombinieren Sie beispielsweise das Brot mit Butter und Konfitüre mit einem Stück Käse, einem 3-Minuten-Ei oder einem Glas Milch.** Achten Sie auch bei vegetarischen Gerichten darauf, ein proteinreiches Nahrungsmittel in die Mahlzeit zu integrieren. Heutzutage stehen sehr viele verschiedene proteinreiche Produkte im Handel zur Verfügung. Diese können hilfreich sein, um den täglichen Proteinbedarf zu decken. Nicht alle Produkte sind jedoch gleich gesund oder empfehlenswert. In einer **Ernährungsberatung** erfahren Sie, wie Sie ausgewogen und gesund Ihren Proteinbedarf decken können.

Eine energiereiche Ernährung mit genügend Proteinen und weiteren Nährstoffen kann das Immunsystem stärken und die Therapiewirkung positiv beeinflussen.

BEEINFLUSST EINE DIÄT MEINE KREBSERKRANKUNG?

Nach aktuellem Stand der Wissenschaft ist belegt:
Krebs lässt sich nicht füttern oder aushungern.

Es gibt viele unterschiedliche Krebsarten mit unterschiedlichen Ursachen. Jede von ihnen benötigt eine individuelle Behandlung. Bei allgemeinen, meist sehr strengen und einschränkenden Ratschlägen ist Vorsicht angebracht. Wenn Sie keine Symptome oder Beschwerden von der Therapie haben, können Sie auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung achten, damit der Körper mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt wird. Auf keinen Fall soll die Ernährung **ein zusätzlicher Stressfaktor sein.**

Ernährt sich der Tumor von Zucker?

Eine häufig angesprochene Theorie ist, dass sich Krebszellen von Zucker, genauer gesagt von Traubenzucker (Glukose) ernähren.

Zucker beziehungsweise Kohlenhydrate sind wertvolle Energielieferanten für alle Körperzellen, also auch Muskeln und Gehirn. Wenn Sie also zum Beispiel auf Brot, Teigwaren, Kartoffeln oder Zucker verzichten, kann dies zu einer Mangelernährung führen. Mögliche Folgen eines Energiemangels sind Gewichts- und Kraftverlust oder Müdigkeit. Denn auch den anderen Körperzellen fehlt es an Energie.

Bei einem Verzicht auf Kohlenhydrate können die Krebszellen die benötigte Energie auch aus Protein, Fett oder den Körperreserven beziehen.

Es gibt keine Diät gegen Krebs.

Hilft Fasten gegen Krebs?

Es gibt Studien zu Intervallfasten (13 bis 16 Stunden Essenspause jeden Tag; z. B. indem Sie nur zwischen 10 und 18 Uhr Ihre Mahlzeiten einnehmen) und Fasten von einem bis zwei Tagen pro Woche bei Krebs.

Die These lautet, dass während einer Krebstherapie die Tumorzellen durch Fasten empfindlicher gemacht und dadurch besser angegriffen werden können. Angenommen wird, dass Fasten das Immunsystem stärkt und die Nebenwirkungen der Behandlung verringert.

Diese Studien wurden bisher nur mit Tieren (vor allem mit Mäusen) durchgeführt. **Es ist nicht klar, ob die Erkenntnisse auch für Menschen gelten. Allen Personen mit einer aktiven Krebserkrankung und/oder Gewichtsverlust wird daher vom Fasten abgeraten.**

Die fehlenden Mahlzeiten verursachen ein Defizit, das Sie nur schwer aufholen können, wenn Sie wenig Appetit haben.
Die negativen Aspekte sind leider höher als die positiven.

WIE MANGELERNÄHRUNG VERHINDERN?

Mangelernährung tritt bei einer Krebserkrankung häufig auf, da die Krankheit und die Behandlung den Stoffwechsel und den Appetit beeinflussen können. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt den Körper im Umgang mit der Erkrankung und kann Symptome und Nebenwirkungen lindern. Eine gute Versorgung mit Kalorien und Nährstoffen ist dabei entscheidend.

SCREENING – WIE STEHT ES UM MEINEN ERNÄHRUNGSZUSTAND?

Ein Screening hilft Ihnen herauszufinden, ob bei Ihnen das Risiko einer Mangelernährung besteht. Es lohnt sich, wenn Sie in regelmässigen Abständen Ihr Gewicht messen.

Eine weitere, einfache Screening-Möglichkeit bietet der **standardisierte Fragebogen PG-SGA (Patient Generated – Subjective Global Assessment)**. Er hilft dabei, Ihre Bewegungsroutine und Ihre Ernährung zu erfassen.

Den Fragebogen PG-SGA finden Sie am Ende dieser Broschüre, ab Seite 43.

Sie können den ausgefüllten Fragebogen auch zum nächsten Arzttermin oder in die Ernährungsberatung mitnehmen und besprechen.

Mögliche Gründe für ungewollten Gewichtsverlust:

- Höherer Energieverbrauch durch die Krankheit, durch krankheitsbedingte Entzündungen und Stoffwechselveränderungen
- Reduzierter Appetit, weniger Hungergefühl
- Nebenwirkungen der Therapie wie Übelkeit, Erbrechen, Völlegefühl, Stuhlunregelmässigkeiten usw.
- Schmerzen, ausgeprägte Müdigkeit oder psychische Belastung
- Weniger körperliche Aktivität als gewohnt und dadurch Verlust an Muskelmasse
- Radikale Ernährungsumstellung oder Befolgen einer «Anti-Krebs-Diät»

WIE ERNÄHRE ICH MICH AM BESTEN BEI REDUZIERTEM APPETIT?

Falls Sie wenig Appetit haben, reduzieren Sie die Gemüse- und Früchteportionen zugunsten der Proteinbeilagen. Es ist wichtig, dass Sie genügend Protein zu sich nehmen.

Empfohlene Zusammenstellung eines Tellers:

- **1/3 Protein**
- **1/3 Stärkebeilage**
- **1/3 Teller Gemüse oder Salat**

WIE KANN ICH MEINE ENERGIE- UND PROTEINAUFNAHME VERBESSERN?

Hier einige Anregungen, wie Sie das Risiko einer Mangelernährung senken können und genügend Energie und Proteine zu sich nehmen.

- Essen Sie **5 – 7 kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt.** Passen Sie Ihre Mahlzeitenverteilung individuell an.
- Bevorzugen Sie energie- und proteinreiche Speisen und Lebensmittel.
- Verfeinern Sie Ihre Speisen mit **Rahm, Butter, Öl** (am besten Oliven- oder Rapsöl), **Crème fraîche, Rahmquark, Eiern oder Reibkäse.** Diese Lebensmittel haben wenig Volumen und versorgen Ihren Körper mit zusätzlicher Energie.
- Wenn Sie Suppen zubereiten, verfeinern Sie diese mit Rahm, fügen Sie Fleisch, Wurst, Ei, Tofu und/oder Kartoffeln hinzu oder essen Sie dazu Brot. Bouillons oder Tütensuppen füllen den Magen, liefern jedoch wenig Kalorien und Proteine.
- **Essen Sie zuerst Proteine und Stärke,** und wenn Sie dann noch Hunger und Appetit haben, Gemüse, Salat und Früchte.

Lebensmittelgruppe	Gut verträglich	Menge reduzieren
Gemüse	Gekochtes und gedünstetes Gemüse nicht mehr als eine Hand voll pro Mahlzeit	Blähendes Gemüse wie Zwiebeln, Knoblauch, grössere Mengen rohes Gemüse
Früchte	Kleine Mengen Banane, Mango, Traube, Beeren oder Orange	Fruchtsäfte und Smoothies, grosse Mengen von Steinfrüchten, Feigen, Datteln
Stärkebeilage	Weisser Reis, Teigwaren, Polenta, Brot, Kartoffeln	Vollkorngetreide, Quinoa, Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen usw.)
Proteinbeilage	Geflügel, mageres Fleisch/ Fisch, Eier, Quark, Hüttenkäse, Joghurt, Tofu	Fettiges Fleisch, grosse Mengen von Käse
Fette	Olivenöl, Nussmus, Erdnussbutter, Butter	Grosse Mengen Rahm, Kerne, Samen, Nüsse

Tabelle 1: Ernährungsempfehlungen während antitumoraler Therapie (Allgemeine Richtlinien) - Empfehlungen der Ernährungsberatung ZOI

Hier einige Ideen für energie- und proteinreiche Haupt- und Zwischenmahlzeiten. Gerne können Sie die Listen individuell ergänzen.

Ideen für Hauptmahlzeiten:

- Geschwellte Kartoffeln mit Butter und Käse oder Kräuterrahmquark
- Wurst-Käse-Salat mit Butterbrot und Essiggurken
- Käseschnitte aus dem Ofen mit Blattsalat
- Risotto mit Gorgonzola oder Mascarpone
- Knuspermüsli mit Joghurt, Rahmquark, Vollmilch und Früchten oder Fruchtkompott
- Curry mit Tofu, Fisch oder Meeresfrüchten an Rahm- oder Kokosmilchsauce mit Reis und Gemüse
- Pouletschenkel mit Pommes frites und Gemüse aus dem Ofen
- «Café complet» ergänzt mit Hartkäse oder Schinken
- Teigwaren mit Tomaten-, Rahm- und Fleischsauce, Reibkäse und Gemüse/Salat
- Rösti mit Spiegelei
- Linseneintopf mit Würstchen/Kochschinken
- _____
- _____

Bild: https://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_der_optimale_Teller_2016.pdf (Seite 9)

Ideen für Zwischenmahlzeiten:

- Trockenfleisch, Aufschnitt oder Käse mit Apérogebäck und Oliven
- Canapés, belegte Brote mit Thon, geräuchertem Fisch, Wurst, Käse, Schinken, Kräuterquark oder Hummus
- Rahmquark mit frischen Früchten oder Kompott; salzige Variante mit Crackern und Gemüsesticks
- Früchtequark, Dessertcreme, Aromajoghurts
- Heisse oder kalte Ovo-/Schokoladenmilch
- Nuss- oder Mandelgipfel, Müsliriegel, Schokolade
- Nussmischungen, Studentenfutter, Dörrfrüchte
- _____
- _____

GIBT ES WEITERE MÖGLICHKEITEN, UM MEINE ENERGIE- UND PROTEINAUFNAHME ZU VERBESSERN?

Sie können Speisen auch mit Stärke (Maltodextrin) oder Proteinen (Proteinpulver, auf Milchbasis oder vegan) ergänzen. Der Vorteil: Diese Pulver liefern eine Extraportion Energie und Protein, ohne die Portionsgrösse und den Geschmack Ihrer Speisen zu verändern. So lassen sich Suppen, Tees, Fruchtsäfte, Milchgetränke oder Frappés, Kartoffelstock, Joghurt und Müesli anreichern. Stärke und Proteinpulver sind zum Beispiel in der Apotheke erhältlich. Eine Ernährungsfachperson gibt Ihnen gerne Auskunft zur Dosierung.

Eine weitere Möglichkeit sind Trinkmahlzeiten. Manchmal ist es einfacher, wenn Sie flüssige Nahrung zu sich nehmen oder ergänzend als Zwischenmahlzeit konsumieren.

Diese Getränke liefern oft gleich viele Kalorien und Proteine wie eine kleine Mahlzeit und sind häufig mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen angereichert.

Tipps zu Trinknahrung:

- Trinken Sie den Inhalt einer Ein-Liter-Flasche über den Tag verteilt.
- Trinknahrung kann süss, salzig oder geschmacksneutral sein. Sie lässt sich mit Milch, Fruchtsaft, Wasser oder Eiswürfeln verdünnen.
- Bei Bedarf können Sie auch mehr als eine Flasche pro Tag trinken.

HILFE BEI BESCHWERDEN

Eine Krebserkrankung und deren Behandlung kann verschiedene Folgen im Mund-, Magen- und Darmbereich auslösen. Falls Sie starke oder regelmässige Beschwerden haben, raten wir Ihnen, einen Arzt aufzusuchen.

DURCHFALL

Von Durchfall spricht man, wenn jemand mehr als dreimal pro Tag Stuhlgang in flüssiger Form hat. Dadurch verliert der Körper überdurchschnittlich viel Flüssigkeit, Nährstoffe und Elektrolyte (z.B. Salz und Kalium). Die Folge kann eine Austrocknung (Dehydration) sein.

So vermeiden Sie eine Austrocknung bei Durchfall:

- **Trinken Sie regelmässig über den ganzen Tag verteilt.** Platzieren Sie hierfür zur Erinnerung an verschiedenen Orten eine Trinkflasche oder ein gefülltes Glas.
- Geeignet, um Flüssigkeit und Elektrolyte zu ersetzen, sind beispielsweise Schwarztee, verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte, Bouillon oder isotonische Getränke.
- Um den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust bei starkem Durchfall auszugleichen, hilft folgendes Getränk: 6,5 dl Schwarztee, 3,5 dl Orangensaft, 1 Esslöffel Zucker, 1 Teelöffel Salz (alle Zutaten mischen, gekühlt und schluckweise trinken).
- **Am besten verzichten Sie bei Durchfall auf Kaffee, Alkohol und Zuckeraustauschstoffe (z. B. Sorbit oder Maltit), zuckerfreie Lutschbonbons und Kaugummis.** Sie können in grösseren Mengen abführend wirken und so den Durchfall verstärken.

So decken Sie den Energiebedarf bei Durchfall:

- Nehmen Sie **5 – 6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt ein und trinken Sie nicht zum Essen.**
- Essen Sie mehrmals pro Tag **stärkehaltige Lebensmittel** wie Reis, Reis- oder Maiswaffeln, Zwieback, Weiss- oder Ruchbrot, Cracker, Kartoffeln, Teigwaren oder fettarmes Apérogebäck wie Salzstangen.
- **Gemüse, Salat und Früchte** können die Darmtätigkeit anregen. Essen Sie diese in kleinen Mengen und gekocht, zum Beispiel als Suppe oder Püree.
- Zur Unterstützung eignen sich nahrungsfaserreiche Spezialprodukte oder Flohsamenschalen. Besprechen Sie dies mit Ihrer Ernährungsfachperson.
- Beobachten Sie, ob sich Ihr Zustand verbessert, wenn Sie Milch und Joghurt in grösseren Mengen weglassen oder durch laktosefreie Produkte ersetzen.

Manchmal helfen Ernährungsempfehlungen allein nicht. Besprechen Sie bei Bedarf die unterstützende Einnahme von Medikamenten gegen Durchfall mit Ihrem Arzt.

VERSTOPFUNG

Als Obstipation wird die verlängerte Verweildauer des Stuhls im Dickdarm bezeichnet. Die unmittelbaren Folgen sind harter Stuhl, langsame Passage und eine schwierige, unter Umständen schmerzhafte Stuhlentleerung. Nach Definition wird von einer Obstipation gesprochen, **wenn der Stuhlgang länger als drei Tage ausbleibt.**

Gründe für eine Verstopfung:

- Eine nahrungsfaserarme Kost
- Zu wenig Flüssigkeitszufuhr
- Zu wenig körperliche Bewegung
- Medikamente, wie z. B. Schmerzmittel (insbesondere Opiate)

Nahrungsfaserreiche Kost hilft bei Verstopfung

Nahrungsfasern (auch Ballaststoffe genannt) sind ausschliesslich in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Sie sind für den menschlichen Magen-Darm-Trakt unverdaulich und gelangen daher in den Dickdarm. Hier quellen sie auf und sorgen für einen weichen, regelmässigen Stuhlgang und ein grösseres Stuhlvolumen. Bei Verstopfung planen Sie am besten Lebensmittel in Ihren täglichen Speiseplan ein, die Nahrungsfasern enthalten. Hier einige Beispiele:

- Vollkornprodukte
- Hülsenfrüchte (Linsen, rote, weisse oder schwarze Bohnen, Kichererbsen)
- Gemüse
- Salat
- Früchte
- Nüsse
- Samen und Kerne

Falls Sie die oben genannten Lebensmittel nicht essen können, empfehlen sich **Leinsamen, Chiasamen, Flohsamenschalen oder Kleie zur Ergänzung Ihrer Mahlzeiten.** Starten Sie mit einem Teelöffel pro Tag zu einer Mahlzeit (zum Beispiel am Morgen) und erhöhen Sie die Menge alle drei Tage um einen weiteren Teelöffel, bis Sie die gewünschte Stuhlkonsistenz erreichen. **Wichtig dabei ist, dass Sie genügend trinken. So können die Nahrungsfasern quellen.**

Weitere Tipps bei Verstopfung:

Mindestens 1,5 Liter trinken
Eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr kann zu einem harten Stuhlgang führen. Versuchen Sie, täglich mindestens 1,5 Liter zu trinken.

Faserpräparate
Faserpräparate sind pflanzlich und regulieren die Darmtätigkeit bei Verstopfung. Ihr Arzt oder Ihre Ernährungsfachperson hilft Ihnen, das geeignete Präparat zu finden, und erklärt die Anwendung.

Bewegung
Regelmässige Bewegung regt den Darm an. Tätigkeiten wie einkaufen, Treppen steigen, leichte Haus- und Gartenarbeiten sind also hilfreich. Falls möglich, können Sie natürlich auch spazieren, walken oder Velo fahren.

SCHLUCK- UND KAUBESCHWERDEN

Beschwerden beim Schlucken oder Kauen können die Nahrungsaufnahme drastisch erschweren. Betroffene können bestimmte Konsistenzen von Lebensmitteln oder Getränken nur erschwert oder gar nicht mehr schlucken. Die Folgen können Husten, Verschlucken oder gar Erbrechen sein. **Wir raten Ihnen, bei Schluck- und Kaubeschwerden rasch einen Arzt zu kontaktieren.**

Häufiges Räuspern, Husten und Verschlucken kann weitere Probleme verursachen, da es oft unangenehm und schambehaftet ist. Deshalb kommt es hin und wieder vor, dass Betroffene sich von Essen in Gesellschaft zurückziehen.

Folgende Symptome von Schluck- und Kaubeschwerden sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen:

- Mundtrockenheit
- Fremdkörpergefühl, z. B. in der Speiseröhre
- Unvollständiger Zahnstatus, schlecht sitzende Prothesen
- Häufiges Husten, Räuspern vor, bei oder nach dem Essen
- Heiserkeit
- Eine belegte, feucht klingende Stimme vor, bei oder nach dem Schlucken
- Speisereste im Mundraum, die sich nicht vollständig hinunterschlucken lassen

Tipps bei Schluckbeschwerden:

- Nehmen Sie sich **Zeit zum Essen.** Schaffen Sie eine ruhige Atmosphäre und sitzen Sie aufrecht.
- Bereiten Sie Speisen zu, die eine **angenehme Konsistenz** haben.
- Nehmen Sie **kleine Bisse und kauen Sie diese sehr gut,** bis wirklich ein homogener Speisebrei entsteht.
- Trinken Sie in kleinen Schlucken.
- Machen Sie regelmässig kleine Pausen beim Essen.
- Falls Sie eine Zahnprothese besitzen, tragen Sie diese immer zu den Mahlzeiten.
- Bleiben Sie nach einer Mahlzeit ca. 30 Minuten sitzen oder gehen Sie spazieren. Hinlegen gleich nach dem Essen fördert den Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre.

MUNDSCHLEIMHAUTENTZÜNDUNG

Verschiedene Krebstherapien können Mundschleimhautentzündungen verursachen. Dies schränkt die Nahrungsaufnahme über längere Zeit ein. Achten Sie auf eine regelmässige Mundhygiene zur Vorbeugung, aber auch zur Behandlung einer **Mundschleimhautentzündung. Alkoholfreie Spüllösungen, Kamillen- oder Pfefferminztee** können helfen. Lassen Sie sich diesbezüglich von Ihrem Arzt oder Zahnarzt beraten.

Tipps bei einer Mundschleimhautentzündung:

- Essen Sie weiche, leicht kaubare Speisen.
- Nehmen Sie **lauwarme Speisen und Getränke** zu sich. Zu warme oder zu kalte Speisen können Ihre Schleimhaut zusätzlich reizen.
- Verfeinern Sie Speisen mit Rahm, Crème fraîche, Butter oder Öl. Dadurch gleitet Ihr Essen besser im Mund und die Kaloriendichte wird zusätzlich erhöht.
- Bevorzugen Sie **cremige oder flüssige Speisen** wie beispielsweise Risotto, Kartoffelstock, Polenta, Milchreis, Joghurt, Cremen, Frappés usw.
- Kochen Sie Speisen **flüssiger als gewohnt** und servieren Sie sie mit viel Sauce.
- Verwenden Sie beim Essen einen kleinen Löffel, sodass Sie nur kleine Mengen in den Mund nehmen.
- Probieren Sie immer wieder neue Nahrungsmittel aus, da sich die Verträglichkeit der Speisen verändern kann.
- Mild zubereitet, ist auch Babynahrung (z. B. Getreidebrei oder Mus in Gläschen) eine hilfreiche Option.
- **Meiden Sie säurehaltige Nahrungsmittel** wie Tomatensauce, frische Früchte, Essig, Zitronensaft **oder Scharfes** wie Peperoncini.
- Trinken mit einem Strohhalm kann helfen.
- Vermeiden Sie Alkohol und Tabak; die Schmerzen können dadurch verstärkt werden.

MUNDTROCKENHEIT

Eine Chemotherapie, Strahlentherapie oder Medikamente können den Speichelfluss stören. Wird dadurch der Mund trocken oder der Speichel zähflüssig, kann das die Nahrungsaufnahme erschweren und eine Geschmacksveränderung verursachen.

Tipps bei Mundtrockenheit:

- **Trinken Sie viel** und über den Tag verteilt, auch zu den Mahlzeiten.
- **Eiswürfel** lutschen kann helfen.
- Bevorzugen Sie **weiche, cremige oder flüssige Nahrungsmittel** wie Cremen, Pürees, Kartoffelstock, Rahmspinat usw.
- Bereiten Sie Ihre **Speisen mit viel Sauce** zu.
- Verzichten Sie auf trockene, klebrige oder klumpige Nahrungsmittel oder Speisen.
- **Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten über den Tag.** Mehrere kleinere Mahlzeiten können den Speichelfluss anregen.
- Achten Sie auf eine **gute Mundhygiene.** Spülen Sie Ihren Mund regelmässig mit Wasser, Tee (bspw. Kamille, Fenchel, Thymian) oder einer alkoholfreien Mundspülung. Regelmässige Zahnarztbesuche sind empfehlenswert.
- Kaugummis, Lutschbonbons und Zitronenwasser können den Speichelfluss anregen.

GESCHMACKSVERÄNDERUNGEN

Eine Krebserkrankung und deren Behandlung kann die **Geschmackswahrnehmung verändern.** Es kann sein, dass Sie alles viel intensiver wahrnehmen und Essen zu süss oder zu salzig schmeckt. Oder das Geschmacksempfinden wird stark reduziert, alles schmeckt fad, oder es geht ganz verloren. **Meist verschwinden diese Geruchs- und Geschmacksveränderungen spätestens nach der Therapie wieder.**

Leider lassen sich die Geschmacksveränderungen nicht therapieren oder beseitigen. Dennoch gibt es einige Tipps für den Umgang im Alltag.

Richten Sie Ihr Essen auf hübschem Geschirr an, zünden Sie eine Kerze an, decken Sie den Tisch schön – das Auge isst mit.

Tipps zum Umgang mit Geschmacksveränderungen:

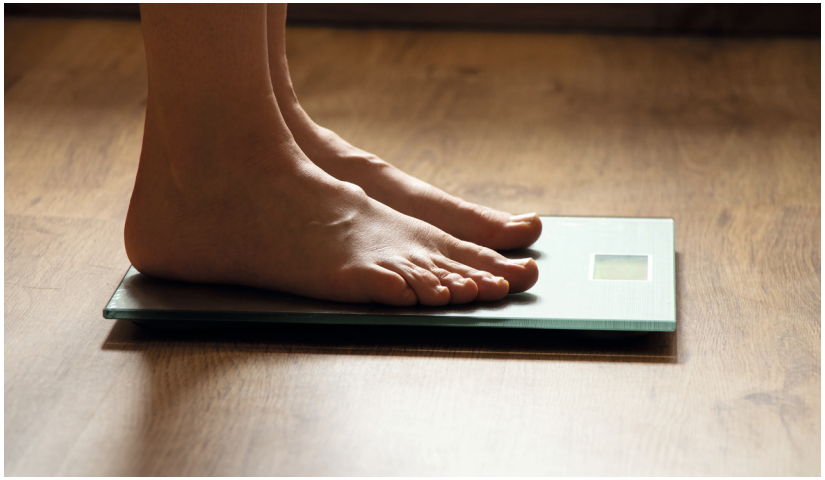
- Wählen Sie Nahrungsmittel **nach Ihren aktuellen persönlichen Vorlieben** und nach dem **Lustprinzip** aus.
- Probieren Sie **neue Gewürze oder neue Rezepte** aus. So haben Sie keine Erwartungen an ein bestimmtes Essen und können Geschmacksabweichungen besser akzeptieren.
- Würzen Sie mild bei der Essenszubereitung und **würzen Sie erst während des Essens** nach. Probieren Sie Ingwerpulver, Paprika, Curry, Kurkuma, Zimt, getrocknete Kräuter usw. aus.
- **Kalte Speisen** essen kann helfen, Geruch und Geschmack sind dann weniger intensiv.
- Schalten Sie beim Kochen den Dampfabzug ein oder öffnen Sie die Fenster, damit die Essensgerüche nicht zu stark sind. Falls der Kochgeruch Sie appetitlos macht, wählen Sie einen Mahlzeitendienst oder essen Sie Fertigmenüs.
- Achten Sie bei Geschmacksverlust auf Kau- und Biss-erlebnisse wie knusprig, knackig, cremig, usw.
- Nehmen Sie zwischendurch **kleine Schlucke eines Getränks**, um den unangenehmen Geschmack im Mund zu verringern.
- Achten Sie auf eine gute **Mund- und Zahnhygiene**.
- Bei einem metallischen Geschmack im Mund kann essen mit Plastikbesteck oder anderem Einwegbesteck hilfreich sein.

ÜBELKEIT & ERBRECHEN

Übelkeit und Erbrechen sind die häufigsten Nebenwirkungen einer Krebstherapie. **Sie können akut, zeitverzögert und antizyklisch auftreten.** Falls Sie öfters erbrechen, ist dies gefährlich, weil Sie Wasser und Nährstoffe verlieren. Besprechen Sie vor der Therapie mit Ihrem Arzt, ob Übelkeit und Erbrechen für Sie ein Risiko darstellen und ob vorbeugende Medikamente für Sie sinnvoll sein könnten. Falls Ihre Therapie bereits begonnen hat und Sie unter Übelkeit und/oder Erbrechen leiden, ist es sinnvoll, auch hier mit dem Arzt zu besprechen, ob vorbeugende Medikamente für Sie von Nutzen sein können.

HEISSHUNGER & GEWICHTSZUNAHME

Gewisse Therapien oder Medikamente können zu **fehlender Sättigung** und **grossem Appetit** bis zu **Heisshungerattacken** führen und damit meist auch zu einer **unerwünschten Gewichtszunahme**. Beachten Sie dabei, dass Gewichtsschwankungen von 2 kg normal sind und mit dem Wasserhaushalt des Körpers zusammenhängen.



Tipps bei Heisshunger, grossem Appetit und fehlender Sättigung:

- Stellen Sie **Früchte** sichtbar auf oder lagern Sie diese bereits in mundgerechten Stücken im Kühlschrank.
- Greifen Sie bei Heisshunger zu **rohem Gemüse** – Karottenstängeli, Gurkenrädli, Cherrytomaten usw., vielleicht mit Magerquarkdipp oder Hüttenkäse dazu.
- Beginnen Sie mit einer kalorienarmen Vorspeise, z. B. einem grünen Salat, einer leichten Suppe oder rohem Gemüse.
- **Essen Sie achtsam ohne Ablenkung** wie TV oder Zeitung. Nehmen Sie sich mindestens 20 Minuten Zeit für die Mahlzeit. Kauen Sie gut, legen Sie zwischendurch das Besteck weg. Geniessen Sie jeden Bissen.
- Versuchen Sie Süssigkeiten und Snacks zu verstecken, wegzusperren oder gar nicht erst einzukaufen.
- Füllen Sie Essensreste in Tupperware ab und frieren Sie sie allenfalls direkt ein.
- **Trinken Sie zuerst ein Glas Wasser**, Tee, aromatisiertes Wasser oder (ausnahmsweise) ein künstlich gesüsstes Getränk und beobachten Sie, wie sich der Heisshunger verändert.
- Versuchen Sie, eine **regelmässige Mahlzeitenstruktur** mit drei normalgrossen Hauptmahlzeiten und maximal drei kleinen Zwischenmahlzeiten einzuhalten.
- Probieren Sie, den Heisshunger mit einem Bonbon oder Kaugummi zu dämpfen.

BEWEGUNG WÄHREND UND NACH EINER KREBSERKRANKUNG

Sind Sie ein aktiver Mensch? Haben Sie Freude an Bewegung? Dann lassen Sie sich keinesfalls von der körperlichen Betätigung abhalten – angepasst an Ihre Situation und in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt. **Bewegung lohnt sich für alle Menschen mit einer Krebserkrankung, auch wenn Sie sich bisher eher wenig bewegt haben.** Denn körperliche Aktivität (z. B. ein Spaziergang an der frischen Luft) bietet viele Vorteile:

- Die Durchblutung wird gesteigert.
- Der Stoffwechsel wird verbessert.
- Der Knochenabbau verringert sich.
- Die Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer steigen.
- Das Immunsystem wird positiv beeinflusst
- Die Nebenwirkungen der Krebstherapie, wie Übelkeit oder starke Müdigkeit (Fatigue) können abnehmen.

BEWEGUNG IM RICHTIGEN MASS

Das Gute ist: Sie brauchen keine sportlichen Höchstleistungen zu vollbringen. Schon einfache Übungen und Aktivitäten, die zu Ihren aktuellen Möglichkeiten passen, sind ausreichend. So zeigen Sie Ihrem Körper, dass seine Muskeln weiterhin gebraucht werden – und unterstützen Ihr Wohlbefinden und Ihre Genesung.

Gut sind Bewegungsarten, die viele Muskelgruppen betreffen, wie beispielsweise **Tanzen**, **Yoga**, **Aerobic**. Aber auch Alltagsbewegung ist wichtig, beispielsweise einkaufen, Treppen steigen, im Garten arbeiten usw. Verteilen Sie die Aktivitäten über die Woche, beispielsweise **3x pro Woche mindestens 30 Minuten** und dazwischen ein Tag Pause (v. a. bei starker Müdigkeit). Bereits im Spital können Sie mit einfachen Übungen beginnen und zuhause damit fortfahren. Achten Sie darauf, Kraftübungen und leichte Ausdauerübungen, wie gehen oder «Velo fahren» im Bett liegend, möglichst **regelmässig** durchzuführen.

Überfordern Sie sich nicht und sprechen Sie sich mit Ihrem Arzt oder einer anderen Fachperson ab. In der onkologischen Rehabilitation erhalten Sie zum Beispiel wertvolle Informationen über geeignete Aktivitäten und erlernen unter fachlicher Anleitung spezifische Übungen, die Sie auch zu Hause machen können. **Krebssportgruppen** bieten ein Trainingsangebot, das speziell auf Menschen während und nach einer Krebstherapie ausgelegt ist. **Sie bieten auch die Gelegenheit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.**

Eine Übersicht zu verschiedenen Krebssportgruppen und eine ausführliche Broschüre zu körperlicher Aktivität finden Sie bei der Krebsliga Schweiz.

WIE KANN MICH EINE ERNÄHRUNGS-FACHPERSON UNTERSTÜTZEN?

Ernährungsfachpersonen informieren Sie und erarbeiten gemeinsam mit Ihnen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Massnahmen nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Manchmal braucht es dafür wenige Gespräche, manchmal braucht es länger, um den Weg zu finden, der am besten zu Ihren Bedürfnissen passt.

Dabei wird ganz individuell erarbeitet, welche Ernährungsprobleme bei Ihnen im Vordergrund stehen und wie die Fachperson Sie dabei bestmöglich unterstützen kann.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website des Schweizerischen Verbands der Ernährungsberater SVDE: **https://svde-asdd.ch/**

WIE KÖNNEN ANGEHÖRIGE BETROFFENE UNTERSTÜTZEN?

Mit einer Krebserkrankung umzugehen ist nicht einfach – nicht nur für Betroffene selbst, auch für deren Angehörige. Gerne möchte man einem geliebten Menschen helfen und ihn motivieren, sich etwas Gutes zu tun.

Dies kann für Betroffene überwältigend sein. Wenn das Lieblingsgericht anders schmeckt, der Geruchssinn oder die Energie fehlt, möchte man nicht essen, sondern sich vielleicht einfach nur ausruhen.

Als Angehörige Druck auszuüben ist oft nicht hilfreich. Drängen Sie Betroffene nicht, eine Speise zu essen. Versuchen Sie stattdessen, verständnisvoll, geduldig und kreativ zu sein. Fragen Sie, welche Hilfe Sie geben können. Vielleicht können Sie gemeinsam kochen und essen, vielleicht gehen Sie lieber spazieren, geben eine Massage oder hören zusammen schöne Musik.

Bieten Sie die Unterstützung an, die die geliebte Person auch wirklich annehmen kann.

LITERATURVERZEICHNIS

J. Arends, H. Bertz, S. C. Bischoff et al. (2015). Klinische Ernährung in der Onkologie. S3-Guideline of the German Society for Nutritional Medicine (DGEM) in Cooperation with the DGHO, the ASORS and the AKE. Aktuel Ernahrungsmed 2015; 40: e1–e74. Abgerufen von https://www.dgem.de/sites/default/files/PDFs/Leitlinien/S3-Leitlinien/073-006l_S3_Klin_Ern%C3%A4hrung_in_der_Onkologie_2015-10.pdf

J. Arends, F. Strasser, S. Gonella et al. (2021). Cancer cachexia in adult patients: ESMO Clinical Practice Guidelines. ESMO Volume 6 – Issue 3 – 2021. Abgerufen von https://www.esmoopen.com/article/S2059-7029(21)00049-1/fulltext

R. Ballard-Barbash, C.M. Friedenreich, K.S. Courneya, S.M. Siddiqi, A. McTiernan, & C.M. Alfano, (2012). Physical activity, biomarkers, and disease outcomes in cancer survivors: a systematic review. Journal of the National Cancer Institute, 104(11), 815–840. https://doi.org/10.1093/jnci/djs207

T. Cederholm, G.L. Jensen, M.I.T.D. Correia et al. (2019). GLIM criteria for the diagnosis of malnutrition – A consensus report from the global clinical nutrition community. Clinical Nutrition Volume 38, Issue 1, February 2019, Pages 1–9. Abgerufen von https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S026156141831344X

A. Fukuta, T. Saito, S. Murata et al. (2019). Impact of preoperative cachexia on postoperative length of stay in elderly patients with gastrointestinal cancer. Nutrition. 2019 Feb;58:65–68. Abgerufen von https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30316109/

H. Jager-Wittenaar, F. Ottery (2017). Assessing nutritional status in cancer: Role of the Patient-Generated Subjective Global Assessment. Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care 20(5):p 322–329. Abgerufen von https://journals.lww.com/co-clinicalnutrition/Fulltext/2017/09000/Assessing_nutritional_status_in_cancer__role_of.4.aspx

J.A. Jones, Y. Chavarri-Guerra, L. Barreto Costa Correa et al. (2022). MASCC/ISOO expert opinion on the management of oral problems in patients with advanced cancer. Supportive Care in Cancer. 2022; 30(11): 8761–8773. Abgerufen von https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9633484/

Krebsliga Schweiz (2020). Ernährung bei Krebs. Abgerufen von https://shop.krebsliga.ch/broschueren-infomaterial/leben-mit-krebs/alltag-und-krebs/ernaehrung-bei-krebs

Krebsliga Schweiz (2024) Fatigue bei Krebs – rundum Müde. Abgerufen von https://shop.krebsliga.ch/broschueren-infomaterial/leben-mit-krebs/begleitsymptome/fatigue-bei-krebs (Seite 27–28)

Krebsliga Schweiz (2021). Körperliche Aktivität bei Krebs. Abgerufen von https://shop.krebsliga.ch/broschueren-infomaterial/leben-mit-krebs/alltag-und-krebs/koerperliche-aktivitaet-bei-krebs

Krebsliga Schweiz. Wie wird Krebs behandelt? Abgerufen von https://www.krebsliga.ch/ueberkrebs/therapien am 15.7.2023

S.I. Mishra, R.W. Scherer, C. Snyder, P. Geigle, & C. Gotay. (2014). Are exercise programs effective for improving health-related quality of life among cancer survivors? A systematic review and meta-analysis. Oncology nursing forum, 41(6), E326–E342. https://doi.org/10.1188/14.ONF.E326–E342

M. Muscaritoli, J. Arends, P. Bachmann et al. (2021). ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer. Clinical Nutrition 40 (2021) 2898–2913. Abgerufen von https://www.espen.org/files/ESPEN-Guidelines/ESPEN-practical-guideline-clinical-nutrition-in-cancer.pdf

D.R. Paval, R. Patton, J. McDonald et al. (2022). A Systematic review examining the relationship between cytokines and cachexia in incurable cancer. Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle 2022;13: 824–838. Abgerufen von https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jcsm.12912

E. Reber et al. 2021, Nutritional Risk Screening in Cancer Patients: The First Step Toward Better Clinical Outcome, Front. Nutr., 07 April 2021. https://doi.org/10.3389/fnut.2021.603936

M. Römer, J. Dörfler, J. Huebner (2021). The use of ketogenic diets in cancer patients: a systematic review. Clinical and Experimental Medicine 2021; 21(4): 501–536. Abgerufen von https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8505380/

A.M. Ryan, D.G. Power, L. Daly et al. (2016). Cancer-associated malnutrition, cachexia and sarcopenia: the skeleton in the hospital closet 40 years later. Proc Nutr Soc. 2016 May;75(2):199–211. Abgerufen von https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26786393/

P. Schuetz, R. Fehr, V. Baechli et al. (2019). Individualised nutritional support in medical inpatients at nutritional risk: a randomised clinical trial. The Lancet, Volume 393, Issue 10188, 8–14 June 2019, 2312–2321. Abgerufen von https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140673618327764

SGE, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. Schweizer Lebensmittelpyramide. Abgerufen von https://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide/ am 15.7.2023

SGE, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (2016). Merkblatt der optimale Teller. Abgerufen von https://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_der_optimale_Teller_2016.pdf (Seite 9)

J. Tsuchihashi, S. Koya, K. Hirota, N. Koga, H. Narao, M. Tomita, T. Kawaguchi, R. Hashida, D. Nakano, T. Tsutsumi, S. Yoshio, H. Matsuse, T. Sanada, K. Notsumata, T. Torimura. Effects of In-Hospital Exercise on Frailty in Patients with Hepatocellular Carcinoma. Cancers. 2021; 13(2):194. https://doi.org/10.3390/cancers13020194

Y-F. Yang, P. B. Mattamel, T. Joseph et al. (2021). Efficacy of Low-Carbohydrate Ketogenic Diet as an Adjuvant Cancer Therapy: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Nutrients. 2021 May; 13(5): 1388. Abgerufen von https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8142992/

Agenturfotos. Mit Models gestellt.

NOTIZEN

DIE WICHTIGSTEN TIPPS BEI KREBS

- Versuchen Sie, Ihr Gewicht möglichst zu halten.
- Nehmen Sie genügend Energie in Form von Kalorien und Proteinen zu sich.
- Reduzieren Sie bei Appetitlosigkeit lieber die Gemüseportion als das Protein.
- Nehmen Sie 5 – 7 kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich.
- Trinkmahlzeiten sowie Stärke- und Proteinpulver können eine sinnvolle Nahrungsergänzung sein.
- Beschwerden, die bei einer Krebserkrankung auftauchen können, sind Durchfall, Verstopfung, Kau- und Schluckbeschwerden, Mundschleimhautentzündung, Mundtrockenheit, Geschmacksveränderungen, Übelkeit und Erbrechen. Falls diese auftreten, kontaktieren Sie bitte einen Arzt.
- Fasten hilft nicht bei Krebs.
- Bewegen Sie sich nach ärztlicher Absprache ausreichend. Das ist gut fürs Immunsystem.
- Klären Sie ab, ob die Grundversicherung Ihrer Krankenkasse eine persönliche Ernährungsberatung übernimmt.

Weitere Informationen erhalten Sie auf
https://roche-fokus-mensch.ch/

Sie können diese Seite heraustrennen und an den Kühlschrank oder einen anderen zentralen Ort heften.

NOTIZEN

MANGELERNÄHRUNGSSCREENING PG-SGA

Hinweis: Geben Sie Ihren ausgefüllten Bogen zur Auswertung einer Fachperson. Bei Interesse zur Selbstauswertung finden Sie die Anleitung im **Pocket Guide** «Ernährungsscreening in der ambulanten Onkologie» auf Seite 18/19. Scannen Sie dazu den QR-Code.

1. GEWICHT

Zusammenfassung meines derzeitigen und kürzlichen Gewichts:

Ich bin etwa _____ cm gross.

Ich wiege derzeit etwa _____ kg.

Vor einem Monat habe ich etwa _____ kg gewogen.

Vor sechs Monaten habe ich etwa _____ kg gewogen.

In den vergangenen zwei Wochen hat sich mein Gewicht:

☐ verringert (1) ☐ nicht verändert (0) ☐ erhöht (0)

Die Summe aller Punkte bitte ins Feld Nr. 1 notieren.

Nr. 1

2. NAHRUNGSAUFNAHME

Im Vergleich zu meiner normalen Nahrungsaufnahme würde ich diese im vergangenen Monat wie folgt bewerten:

- ☐ unverändert (0)
- ☐ mehr als gewöhnlich (0)
- ☐ weniger als gewöhnlich (1)

Derzeit nehme ich folgende Nahrung auf:

- ☐ normale Nahrung, aber kleinere Mengen als normal (1)
- ☐ kleinere Mengen fester Nahrung (2)
- ☐ nur Flüssigkost (3)
- ☐ nur Trinknahrung/Astronautennahrung (3)
- ☐ sehr wenig Nahrung irgendeiner Art (4)
- ☐ nur Sondennahrung oder nur künstliche Ernährung über die Vene (parenteral) (0)

Die Summe aller Punkte bitte ins Feld Nr. 2 notieren.

Nr. 2

3. SYMPTOME

Bei mir traten die folgenden Probleme auf, die mich in den vergangenen zwei Wochen davon abgehalten haben, ausreichend zu essen (alles zutreffende ankreuzen):

- ☐ keine Probleme mit dem Essen (0)
- ☐ kein Appetit, mir war einfach nicht nach Essen (3)
- ☐ Übelkeit (1)
- ☐ Verstopfung (1)
- ☐ Schmerzen im Mund (2)
- ☐ Dinge schmecken komisch oder haben keinen Geschmack (1)
- ☐ Probleme mit dem Schlucken (2)
- ☐ Erbrechen (3)
- ☐ Durchfall (3)
- ☐ trockener Mund (1)
- ☐ Gerüche stören mich (1)
- ☐ fühle mich schnell satt (1)
- ☐ Müdigkeit (1)
- ☐ Schmerzen – wo? (3) _____
- ☐ Sonstiges (1) _____

Beispiele: Depression, finanzielle Sorgen oder Zahnprobleme

Die Summe aller Punkte bitte ins Feld Nr. 3 notieren.

Nr. 3

4. AKTIVITÄTS- UND FUNKTIONSNIVEAU

Mein Aktivitätsniveau in den letzten vier Wochen würde ich allgemein wie folgt bewerten:

- ☐ normal ohne Einschränkungen (0)
- ☐ nicht wie gewohnt, aber ich war auf den Beinen und konnte Aktivitäten wie üblich nachgehen (1)
- ☐ fühlte mich den meisten Dingen nicht gewachsen, aber verbrachte weniger als den halben Tag im Bett oder Sessel (2)
- ☐ konnte nur wenig aktiv sein und verbrachte die meiste Zeit des Tages im Bett oder im Sessel (3)
- ☐ grösstenteils bettlägerig, nur selten ausserhalb des Bettes (3)

Die Summe aller Punkte bitte ins Feld Nr. 4 notieren.

Nr. 4

Die Summe aller Punkte von den Feldern Nr. 1 – 4.

Gesamtpunkte:

Nr. 1 – 4

A copy of the Patient-Generated Subjective Global Assessment Short Form (PG-SGA SF). Boxes 1–4 of the PG-SGA (©2005, 2006, 2015, 2020) used with permission from Faith D. Ottery, MD, PhD, FACN (faithotterymdphd@gmail.com).

- ☐ Ich bin damit einverstanden, dass die Angaben in anonymisierter Form ausgewertet und für statistische Zwecke verwendet werden. Dabei wird nur die höchste Zahl im Feld rechts unten notiert.

WEITERE INFORMATIONEN

FOKUS MENSCH

Auf der Website von Fokus Mensch finden Sie weitere Informationen für Angehörige und Betroffene:
www.roche-fokus-mensch.ch

FOCUS Me

Die App, die Dich mit anderen Betroffenen und Angehörigen in der Schweiz verbindet.

Werde Teil der Focus Me Community!

www.focusme.health/de-ch/focusme-switzerland-de/

FOKUS MENSCH

Roche

Roche Pharma (Schweiz) AG • Grenzacherstrasse 124 • 4058 Basel

06/2025 M-CH-00005082