

Das Gesundheits Magazin *Brustkrebs*

1/2024

Gesund essen, besser leben

Eine ausgewogene Ernährung bei Brustkrebs unterstützt nicht nur Ihre Therapie, sondern auch Ihr Wohlbefinden. Wie Sie ein gesundes Körpergewicht erreichen oder halten und wie Sie bei Kräften bleiben, lesen Sie hier.

Ihre AOK Bayern.

Gegenseitige Unterstützung

Wie leben andere Betroffene mit oder nach einer Krebserkrankung? Welche Erfahrungen haben sie gemacht? Gibt es Tipps, die ihnen im Alltag helfen?

In dem Blog der Deutschen Krebshilfe teilen Patientinnen und Patienten ihre Geschichten.

→ [krebshilfe.de](https://www.krebshilfe.de) > **Blog** > **Leben mit Krebs**

Engagement mit Herz

Deutschlandweit gibt es Gruppen, die ehrenamtlich Herzkissen für Brustkrebspatientinnen nähen.

Diese sollen Freude bereiten und durch Operationen ausgelöste Schmerzen sowie Verspannungen mindern.

Fragen Sie bei Ihrer Klinik oder der regionalen Krebsgesellschaft nach, wo Sie eines kostenfrei erhalten können.

Besser essen bei Krebs



Eine gesunde Ernährung kann die Krebstherapie unterstützen und Ihr Wohlergehen fördern. Wir zeigen Ihnen, worauf es ankommt.

Sich gesund, ausgewogen sowie abwechslungsreich zu ernähren, ist auch für Frauen mit Brustkrebs sinnvoll. Keine Ernährungsform kann jedoch die medizinische Behandlung ersetzen. Sehen Sie also von sogenannten Krebsdiäten ab (mehr dazu im Webtipp). Mit der Auswahl Ihrer Nahrungsmittel können Sie den Therapieverlauf unterstützen und Ihren Körper stärken. Als besonders empfehlenswert gilt die mediterrane Küche mit viel Gemüse, Fisch, Nüssen und Olivenöl.

Gewichtszunahme vermeiden

Im Rahmen der Brustkrebstherapie ist es möglich, dass Sie an Gewicht zunehmen. Wer durch die Therapie erschöpft ist, bewegt sich weniger. Längere Krankenhausaufenthalte können auch mit geringerer Aktivität einhergehen. Es lässt sich jedoch einiges gegen eine Gewichtszunahme tun. Eine ausgewogene Ernährung (siehe rechter oberer Infokasten)

und Bewegung, die Ihnen Freude macht, helfen, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen oder zu halten. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt können Sie hierzu beraten.

Gegen eine Mangelernährung

Andere Patientinnen verlieren hingegen ungewollt Kilos und leiden an Mangelernährung und Tumorkachexie (Abbau von Muskel- und Fettmasse). Ein Gewichtsverlust kann entstehen, wenn der Stoffwechselumsatz erhöht ist. Zudem löst die Therapie teils Nebenwirkungen wie Erbrechen, Durchfall und Appetitlosigkeit aus, wodurch Patientinnen mitunter weniger essen.

Um Ihren Appetit anzuregen, können Sie Folgendes tun:

- Essen Sie mehrere kleine Gerichte über den Tag verteilt.
- Meiden Sie Lebensmittel, die bei Ihnen Übelkeit oder Ekel auslösen, sowie sehr scharfe, saure oder zu süße Speisen.
- Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten liebevoll zu, essen Sie langsam und kauen Sie gründlich.
- In manchen Fällen kann hochkalorische Trinknahrung sinnvoll sein. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob diese für Sie infrage kommt.

Wenden Sie sich unbedingt an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, wenn Sie während der Behandlung an Gewicht verlieren. Sind Therapienebenwirkungen die Ursache, wird eventuell Ihre Medikation umgestellt. Auch eine professionelle Ernährungsberatung kann Sie unterstützen.

Wer selbst und mit frischen Zutaten kocht – am besten in Gemeinschaft –, erlebt wieder mehr Genuss und Freude.



Essen und Trinken: Unsere Tipps

- Nehmen Sie viel Gemüse (etwa Brokkoli, Möhren oder Zucchini) und täglich etwas Obst (wie Erdbeeren, Birnen oder Aprikosen) zu sich.
- Genießen Sie Joghurt, Quark und andere Milchprodukte in Maßen.
- Wählen Sie hochwertige pflanzliche Fette, die reich an ungesättigten Fettsäuren sind, etwa Oliven-, Lein- und Walnussöl.
- Produkte aus Vollkorngetreide (Nudeln, Brot, Reis) halten länger satt und enthalten mehr Nährstoffe als solche mit Weißmehl. Auch Kartoffeln liefern Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.
- Verarbeitetes Fleisch (Wurstwaren) sollten Sie besser gar nicht essen, rotes Fleisch selten. Mageres weißes Fleisch und Fisch können – maximal zweimal pro Woche – auf den Teller kommen.
- Meiden Sie schwer verdauliche oder frittierte Lebensmittel sowie stark gewürzte oder geräucherte Speisen.
- Kochen Sie möglichst selbst. Stark verarbeitete Lebensmittel wie Fast Food und Fertigprodukte enthalten ungesunde Zusatzstoffe sowie zuviel Zucker und zuviel Salz. Sie sollten daher die Ausnahme sein.
- Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen bieten viele Proteine, aber bei manchen Menschen lösen sie Blähungen aus. Steigern Sie daher die Menge langsam.
- Trinken Sie mindestens 1,5 Liter täglich, bevorzugt Wasser, ungesüßte Tees und verdünnte Saftschorlen.
- Verzichten Sie am besten ganz auf Alkohol.
- Essen soll Freude machen. Daher können Sie auch mal über die Stränge schlagen. Kuchen, Schokolade und andere Naschereien sollten aber die Ausnahme bleiben. Wenn Sie Lust auf etwas Schokolade haben, wählen Sie am besten eine dunkle mit hohem Kakaoanteil.

DIE UMWELT IM FOKUS

Mit einer ausgewogenen und überwiegend pflanzlichen Ernährung tun Sie nicht nur Ihrer Gesundheit etwas Gutes, sondern auch der Umwelt. Mixen Sie sich zum Beispiel einmal einen grünen Smoothie mit Salat, Kräutern und den Blättern von Möhren, Radieschen, Kohlrabi und Roten Beten.

WEBTIPPS

Vorsicht vor „Krebsdiäten“: → [krebsinformationsdienst.de](https://www.krebsinformationsdienst.de)
> **Leben mit Krebs** > **Alltag mit Krebs** > **Ernährung** > **Krebsdiäten**

Blauer Ratgeber der Deutschen Krebshilfe „Ernährung bei Krebs“:
→ [krebshilfe.de](https://www.krebshilfe.de) > **Informieren** > **Über Krebs** > **Infomaterial bestellen**
> **Ratgeber: Ernährung bei Krebs**

Die kostenfreie App HealthFood des Tumorzentrums München mit Rezepten für Krebsbetroffene: → [ccc-muenchen.de/tumorzentrum](https://www.ccc-muenchen.de/tumorzentrum)
> **Mediathek, News und Termine** > **Medien und Publikationen** > **APP**

Komplementärmedizin

Immer erst beraten lassen



Kann ich noch mehr tun, um den Verlauf meiner Erkrankung positiv zu beeinflussen? Dies fragen sich vermutlich viele Frauen mit Brustkrebs. Einige beschäftigen sich daher mit der sogenannten Komplementärmedizin, die sich als Ergänzung zur Schulmedizin sieht. Aber Vorsicht: Es gibt nur wenige Angebote, die einen wissenschaftlich belegten Nutzen haben.

Komplementäre Methoden können die wissenschaftsbasierte Medizin unter Umständen unterstützen, jedoch niemals ersetzen.

Das Spektrum der Verfahren und Substanzen ist sehr breit. Angeboten werden Akupunktur und Entspannungsverfahren, pflanzliche Wirkstoffe, Vitamine und vieles mehr. Viele Erkrankte erhoffen sich davon, Belastungen durch die Krebserkrankung oder die Behandlung besser zu verkraften. Etwa bei Durchfall, Entzündungen der Mundschleimhaut, Fatigue (übermäßige Erschöpfung und Müdigkeit), Wechseljahresbeschwerden oder Stress.

Was wird speziell bei Brustkrebs empfohlen?

Wenn Sie unter Erbrechen nach einer Chemotherapie leiden, könnte Akupunktur helfen. Yoga ist geeignet, die Symptome einer Fatigue während und nach der Krebstherapie zu verringern. Noch klarer belegt ist der Nutzen von Sport und Bewegung, etwa um einer Fatigue vorzubeugen oder sie zu vermindern. Schon ein täglicher

Spaziergang kann den Körper stärken und Stress reduzieren.

Nehmen Sie niemals auf eigene Faust frei verkäufliche Nahrungsergänzungsmittel oder Wirkstoffe ein.

So raten Expertinnen und Experten dringend davon ab, bei Hitzewallungen Präparate mit Vitamin E oder Isoflavonen einzunehmen. Auch Johanniskraut ist bedenklich, da es die Wirkung der Chemotherapie beeinflussen kann. Wer zusätzlich Vitamin C als „Radikalfänger“ während einer Strahlentherapie einnimmt, riskiert, dass nicht alle Krebszellen vernichtet werden.

Sprechen Sie immer erst mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Wenn Sie Komplementärmedizin nutzen möchten, lässt sich nur im Gespräch klären, ob Wechselwirkungen oder gefährliche Nebenwirkungen auftreten können, welche die Wirksamkeit der Krebsbehandlung verändern.

WEBTIPPS

Zu Möglichkeiten und Grenzen der Komplementärmedizin:

- krebsgesellschaft.de
- > [Basis-Informationen Krebs](#)
- > [Therapieformen](#)
- > [Komplementäre Medizin bei Krebs](#)

Die Patientenleitlinie Komplementärmedizin:

- leitlinienprogramm-onkologie.de
- > [Patientenleitlinien](#)
- > [Komplementärmedizin](#)



NACHHALTIG INFORMIERT

Es ist uns wichtig, Ihnen eine nachhaltige und umweltbewusste Kommunikation zu bieten. Unser viermal im Jahr erscheinendes AOK-GesundheitsMagazin erhalten Sie daher zweimal per Post – die Ausgaben 1 und 3. Digital finden Sie alle Ausgaben unter:
→ aok.de/bayern/curaplaninfo

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin Brustkrebs**

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, aok.de/bayern; **Verlag und Redaktion:** KompPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktionsleitung:** Katja Winckler (verantwortlich); **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; **Druck:** ADV Schoder GmbH; **Papier:** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Brustkrebs.

Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-
Curaplan**