

ERNÄHRUNGS- KOMPASS

DURCHFALL

**Durchfall während
der Krebstherapie –
was kann ich tun?**



Vorwort

Oft sind es die einfachen Dinge, die Großes bewirken können. Dies gilt auch für die Ernährung in Zusammenhang mit Durchfall. Durchfall ist eine häufige Nebenwirkung in der Krebstherapie. Mit der richtigen Ernährung kann man hier jedoch relativ einfach Linderung herbeiführen.

In dieser Broschüre wollen wir Ihnen Informationen zur Lebensmittelauswahl geben und Wege aufzeigen, wie Sie selbst etwas für sich tun können. Die einfachen Rezepte zum Nachkochen sollen Ihnen helfen, mit Durchfall als Nebenwirkung besser zurechtzukommen und sich auch in dieser Zeit kleine Gaumenfreuden gönnen zu können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre und viel Spaß beim Nachkochen!



MPH Claudia Petru
Diätologin
Vorsitzende der Frauen-
und Brustkrebshilfe



Pierre Fabre
Pharma

**Das Onkologie-Team
von Pierre Fabre Pharma**

Ernährung bei Durchfall

Die Ernährung stellt eine wichtige und häufig vernachlässigte Säule in der Krebstherapie dar. Eine der Krankheit und Therapie angepasste Ernährung kann helfen, Ihr Wohlbefinden zu steigern und Nebenwirkungen zu lindern. Vor allem in Bezug auf Durchfall kann sie einiges bewirken.

Wann spricht man von Durchfall?

Durchfall ist gekennzeichnet durch eine erhöhte Anzahl an Stuhlgängen pro Tag. Dabei unterscheidet man in der Medizin zwischen vier Schweregraden:

- **Grad 1 (leichter Durchfall):** 1 bis 3 zusätzliche Stuhlgänge pro Tag
- **Grad 2 (mittelgradiger Durchfall):** 4 bis 6 zusätzliche Stuhlgänge pro Tag
- **Grad 3 (schwerer Durchfall):** mehr als 7 zusätzliche Stuhlgänge pro Tag
- **Bei Grad 4** liegt lebensbedrohlicher Flüssigkeitsverlust mit Zeichen körperlicher Austrocknung vor



Bei Durchfall der Grade 3 oder 4 und bei länger andauerndem Durchfall des Grades 2 (mehr als 5 Tage) sollten Sie sich unbedingt sofort mit Ihrem Arzt in Verbindung setzen!

Die drei großen Hauptthemen bei Ernährung und Durchfall sind:

- **Die Flüssigkeitszufuhr:** Viel zu trinken ist sehr wichtig, um den durch Durchfall entstehenden Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Starker Durchfall kann recht schnell zu einer Austrocknung bzw. Elektrolyt-Entgleisung des Körpers führen. In diesem Fall ist es erforderlich, umgehend Ihren Arzt/ Ihre Ärztin zu kontaktieren.
- **Leicht verdauliche Nahrungsmittel:** Um die bereits erhöhte Darmtätigkeit durch das Essen nicht noch weiter zu verstärken, sollten Sie Nahrungsmittel wählen, die leicht verdaulich sind.
- **Viele kleine Mahlzeiten pro Tag:** Mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt sind für den Darm besser zu bewältigen als wenige große Mahlzeiten.

Ernährungstagebuch: Das Führen eines Ernährungstagebuchs kann Ihnen helfen, einen besseren Überblick über Ihre Ernährungsgewohnheiten zu bekommen und herauszufinden, welche Nahrungsmittel Sie gut vertragen und welche schlechter.



Die Flüssigkeitszufuhr

Die Basis des menschlichen Körpers: die Flüssigkeit

So helfen Sie Ihrem Körper:

- Trinken Sie ausreichend, idealerweise 8 bis 10 Gläser pro Tag.
- Leicht gesüßter Schwarztee (20 Minuten ziehen lassen!) und andere Teesorten wie Pfefferminz-, Melissen-, Kamillen- oder Fencheltee, oder auch Tee von getrockneten Heidelbeeren, sind optimal.
- Auch klare Suppen eignen sich als Flüssigkeitsquelle.
- Verzichten Sie auf konzentrierte Frucht- und Gemüsesäfte sowie Smoothies.
- Meiden Sie generell säure-, kohlenensäure-, alkohol- oder koffeinhaltige Getränke (z. B. Früchtetee, Limonaden, Wein, Bier, Kaffee). Diese wirken durchfallfördernd.
- Nehmen Sie die Getränke nicht zu kalt zu sich.
- Trinken Sie nicht erst, wenn Sie bereits Durst verspüren.

Tipps: Kontinuierlich kleine Mengen zu trinken fällt leichter. Halten Sie daher stets ein Getränk griffbereit oder stellen Sie eine stündliche Erinnerung auf Ihrem Handy ein.

Getränkeideen

Holunder-Limo

60 ml Holunderblütensirup mit
940 ml Trinkwasser (ohne Kohlensäure) verdünnen
und 1 g Kochsalz hinzufügen

Gemüsesaft

500 ml (Bio-)Karottensaft mit
500 ml Trinkwasser (ohne Kohlensäure) verdünnen
und 1 g Kochsalz hinzufügen

Damit die verlorene Flüssigkeit wieder leichter vom Darm aufgenommen werden kann, sollte bei Getränken Zucker und Salz in einer bestimmten Menge vorkommen. Aus diesem Grund ist bei den Getränkeideen auch eine genaue Salzmenge angeführt.

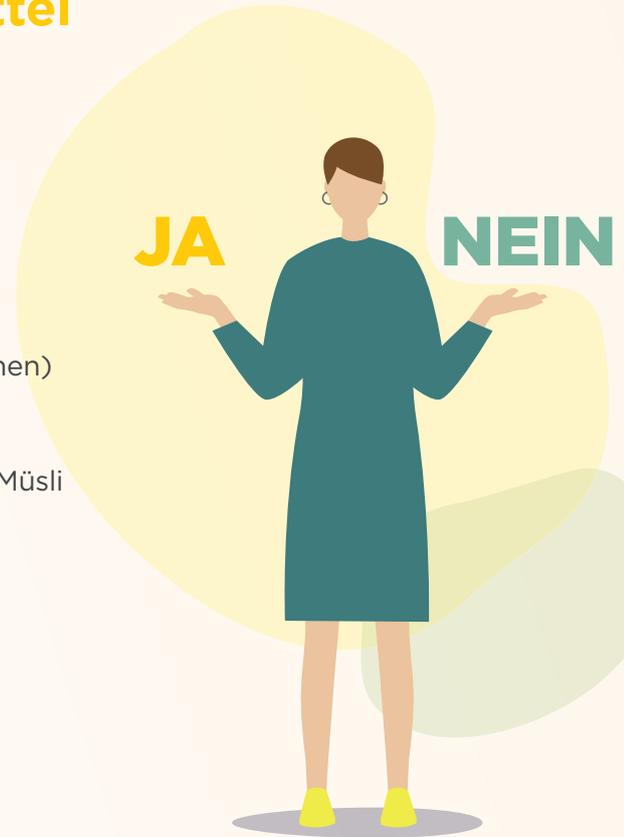


Leicht verdauliche Nahrungsmittel

Der Verdauungstrakt ist gefordert: Welche Lebensmittel soll ich wählen?

Folgende Nahrungsmittel sollten Sie während des akuten Durchfalls meiden:

- unverdünnte Frucht- und Gemüsesäfte, Smoothies
- rohen Salat, rohes Gemüse, rohes Obst (mit Ausnahmen)
- blähendes Gemüse
- Vollkornprodukte bei Reis, Nudeln, Brot, Gebäck und Müsli
- Panierte und fettreiche Lebensmittel
- Milch und Milchprodukte mit Laktose



Hier ein paar Beispiele für den Alltag:

	Eher günstig bei Durchfall 	Eher ungünstig bei Durchfall 
Getränke	Wasser, stilles Mineralwasser; Tee: v. a. lang gezogener Schwarztee, Pfefferminz-, Kamillen-, Salbei-, Fencheltee; Kompottsaft, verdünnter Holundersaft	Kaffee, Alkohol, Limonaden, unverdünnte Frucht- und Gemüsesäfte, eisgekühlte Getränke, Smoothies, Kakao
Brot	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Knäckebrot, Reis- und Maiswaffeln, Salzstangen	frisches Brot, Vollkornbrot
Milchprodukte	Laktosefreie Milch in kleinen Mengen, Reis-, Hafer- oder Mandelmilch; laktosefreies Joghurt, Topfen, Sauerrahm; milde Käsesorten	Vollmilch, Joghurt, Topfen, Buttermilch, Sauermilch, Kefir, Schlagobers, Sauerrahm, Crème fraîche, Mayonnaise, scharfe Käsesorten aller Art mit über 45% Fett im Trockenanteil; Pudding, Milchweckerl mit Milch- oder Molkenpulver
Obst	Banane als Brei, Apfel gerieben, Heidelbeeren, Melone, gedünstetes Obst als Mus oder Kompott	Frischobst, Trockenfrüchte, Smoothies
Kräuter, Gewürze	Frische Kräuter, wie z.B. Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel, Majoran; → allgemein mild würzen	rohe oder geröstete Zwiebeln, Knoblauch, scharfe Gewürze wie Pfeffer und Chili

Getreideprodukte	Nudeln aller Art, Nockerln, Knödel, Reis, Getreideflocken, Grieß, Polenta, Hirse	Vollkornteigwaren, Vollkornreis, Vollkornflocken, Müsli
Gemüse	Karotten, Sellerie, Kürbis, Spargel, Fenchel, Schwarzwurzel, Mangold, Zucchini, Sellerie, Süßkartoffeln, rote Rüben, Kartoffeln, Kartoffelpüree → alles gekocht oder gedünstet	rohes Gemüse; Gurken, Rettich, Paprika, Karfiol, Kohlrabi; blähendes Gemüse: Kraut, Kohl, Bohnen und Linsen, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Pilze; fettreiche Kartoffeln (frittiert, geröstet)
Fleisch, Wurst, Ei	magere Fleischsorten wie Geflügel, Pute, Lamm, Kalb, Schweinelungenbraten; magere Wurstwaren, Schinken, Putenwurst; Rührei, Ei im Glas	fettes, paniertes, stark gebratenes, geräuchertes oder gepökeltes Fleisch; fette Wurstsorten, Salami, Extrawurst, Speck und Geselchtes; Ham and Eggs, Eiaufstrich
Fisch	magere Fischarten (Forelle, Zander, Saibling, Scholle, Dorsch, Kabeljau) → am besten in Folie gedünstet oder gekocht	fette Fischarten (Karpfen, Makrele), paniertes und geräucherter Fisch, Dosenfische
Mehlspeisen, Süßigkeiten	Biskuit, Biskotten, altbackener Germteig, Strudelzubereitung mit wenig Fett; Bitterschokolade in kleinen Mengen	Blätterteig, frischer Germteig, Krapfen, Cremetorten, Schlagobers; Eiscreme, Marzipan, Nougat, Pralinen; Honig in größerer Menge, zuckerfreie Bonbons und Kaugummi, Zuckerersatz (z. B. Birkenzucker)
Sonstiges	_____	Salzgebäck, Nüsse, Aufstriche, Hummus

Altbewährte Hausmittel wirken auch heute noch gut:

Geriebener Apfel: 5x täglich einen halben Apfel reiben und vor dem Verzehr braun werden lassen.

Aufgeschlagene Banane: 2x täglich eine kleine reife Banane mit der Gabel zerdrücken oder mit dem Mixstab pürieren und braun werden lassen.

Heidelbeermus/-kompott: 20 g Heidelbeeren mit Nelken und Zimtrinde in 250 ml Wasser kochen, die Gewürze entfernen, für den Mus pürieren und nach Wunsch süßen. Als schnelle Variante bieten sich Heidelbeerkindergläschen aus dem Drogeriemarkt an.

Hinweis: Es kann eine dunkle bis schwarze Verfärbung des Stuhls auftreten.

Karottensuppe: Karotten-Babynahrung mit lauwarmem Wasser zu einer dicken Suppe verdünnen, würzen und über den Tag verteilt essen.

Kleinkinder- oder Babynahrung aus dem Drogeriemarkt oder der Apotheke, z. B. ein Karotten-Reis-Gemisch, das bei Kleinkindern mit Durchfall eingesetzt wird. Eventuell müssen Sie ein wenig nachwürzen, da diese Produkte oft ungewürzt sind und etwas fade schmecken können.

Viele kleine Mahlzeiten pro Tag

Durchgeplant von früh bis spät – so gelingt es!

Verteilen Sie 5 bis 7 Mahlzeiten über den ganzen Tag. So entlasten Sie den Darm. Zudem ist es ratsam darauf zu achten, langsam zu essen und gut zu kauen. Die Aufnahme von Getränken und festen Speisen ist idealerweise voneinander zu trennen. Im Folgenden erhalten Sie einen Menüvorschlag für einen Tag, von morgens bis abends, mit den dazugehörigen Rezepten.

Frühstück:

- Kräuter- oder lange gezogener Schwarztee mit Zucker und etwas Salz
- Weißbrot, Toast oder Semmel mit Butter und 2 TL Marmelade/Honig oder 2 Scheiben Käse

Mittagessen:

- Haferflocken-Karotten-Suppe
- Naturschnitzel mit Reis und Selleriepüree
- Roter Rübensalat

Abendessen:

- Mischbrot mit Schinken und Hartkäse, dazu Essiggurkerl

Jause:

- Apfelkompott mit Biskuit

Jause:

- selbstgemachter Germzopf oder
- 1 Becher laktosefreies Joghurt mit Heidelbeerkompott

Rezepte

Germzopf

500 g	griffiges Mehl
60 g	Butter oder Pflanzenmargarine
½ Würfel	Hefe oder 1 Packung Trockenhefe
1 Becher	laktosefreies Joghurt
4 EL	Zucker
1 Packung	Vanillezucker
100 g	Rosinen
50 g	Honig
½ Phiole	Rumaroma
1 TL	Salz
	etwas Zitronenschale einer Bio-Zitrone
	etwas Wasser

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Mixer mit Knethaken ca. 10 Minuten kneten. Den Teig anschließend zugedeckt rasten lassen, bis sich die Teigmenge verdoppelt hat. Danach nochmals kneten. Mit der Masse einen Laib oder einen Germzopf formen. Weitere 20–30 Minuten ruhen lassen und mit Honigwasser bestreichen. Im Rohr mit Heißluft 10 Minuten bei 170 °C, dann ca. 40 Minuten bei 165 °C fertigbacken.



Haferflocken-Karotten-Suppe

4 EL	Haferflocken (nicht Vollkorn!)
1	große Karotte
500 ml	Gemüsebrühe
½ TL	getrocknetes Liebstöckel
1 Prise	Muskat
½ TL	Petersilie fein gehackt

Karotte schälen und fein reiben. Haferflocken in einem Topf ohne Fett anrösten, bis ein angenehmer Duft aufsteigt. Karotte dazugeben und kurz mitrösten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, mit Liebstöckel und Muskat würzen. Das Gericht zugedeckt auf kleiner Flamme noch mindestens 7 Minuten leicht köcheln lassen.

Tipp: Wenn Sie eine gebundene Suppe bevorzugen, kann die Suppe mit dem Mixstab püriert und mit Petersilie garniert werden.

Selleriepüree

1	Knollensellerie
1 TL	Rapsöl
¼ l	Gemüsebrühe
	etwas Salz

Knollensellerie schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Mit einem Teelöffel Öl andünsten. Gemüsebrühe zugeben und ca. 10 Minuten kochen. Sellerie mit dem Mixstab pürieren und mit Salz abschmecken.

Tipp: Anschließend mit gehackter Petersilie verfeinern. Zucchini, Karotten oder rote Rüben sind auch geeignet.

Das Ernährungstagebuch

Immer den Überblick behalten: Was habe ich zu mir genommen?

Ein Ernährungstagebuch hilft Ihnen, einen Überblick über die konsumierten Speisen und Getränke und über Ihre Verdauung zu bekommen. So lassen sich Schlüsse ziehen, welche Nahrungsmittel Sie besser und welche Sie schlechter vertragen.

- Notieren Sie alles, was Sie zu sich nehmen: Mahlzeiten, Getränke, Snacks.
- Schreiben Sie auf, wann Sie was gegessen und getrunken haben.
- Notieren Sie auch, wie viel Sie zu sich genommen haben.
- Schreiben Sie das Stuhlverhalten auf, wann Durchfall auftritt und wie intensiv er ist.
- Machen Sie Notizen zu Therapien und Medikamenten, die Sie erhalten bzw. einnehmen.



So könnte ein einfach selbst zu erstellendes Ernährungstagebuch aussehen:

	Essen/Getränke	Stuhlgang	Medikamente
Morgens Ort: Zeit:			
Jause Ort: Zeit:			
Mittags Ort: Zeit:			
Jause Ort: Zeit:			
Abends Ort: Zeit:			
Spätabends Ort: Zeit:			

Literaturnachweise:

Ernährungspraxis Onkologie, Erickson N, Schaller N, Berling-Ernst A, Bertz H, Schattauer (2017)

Chemotherapie Praxisorientierte Hilfe für PatientInnen, Angehörige und Betreuer, Petru E, Unipressverlag (2010)

Diese Broschüre und weitere Informationen zum Thema Ernährung finden Sie auch auf **www.oncosite.de**