

**Patienteninformation Ernährung**

Liegt jedoch bereits eine Mangelernährung vor, reicht oft die normale Ernährung nicht mehr aus, um den Ernährungszustand zu verbessern. Sie sollten sich gezielt beraten lassen. Bei der Beratung wird Ihr Ernährungszustand durch Befragung und ernährungsdiagnostische Verfahren sehr genau bestimmt und Ihre Körperzusammensetzung gemessen, um auf dieser Basis optimierte Ernährungskonzepte zu erstellen, die auf Ihre ganz speziellen Bedürfnisse zugeschnitten sind.



Bei einer Mangelernährung ist es besonders wichtig, dass Sie sich genügend Zeit zum Essen nehmen. Entscheiden Sie sich beim Einkauf für hochwertige Lebensmittel. Nehmen Sie möglichst mehrere kleine Mahlzeiten zu sich (6-8 täglich) und kauen Sie alles gut durch.

---

---

---

---

---

---

**Patienteninformation Ernährung**

Setzen Sie für die Gestaltung Ihres Speiseplanes leicht verdauliche Lebensmittel (leichte Vollkost) ein, die Ihnen gut bekommen und mögliche Unverträglichkeiten vermeiden.

**In der Regel werden alle Lebensmittel gut vertragen, auf die Sie Appetit haben.**

Wir stellen Ihnen gern einzelne Rezeptempfehlungen zur Verfügung.

Wenn Sie trotz dieser Ratschläge keine Gewichtszunahme bzw. keinen guten Ernährungszustand erreichen, empfehlen wir Ihnen, dringend Ihren Hausarzt oder eine gute Ernährungsberatung aufzusuchen.

Dann könnten verschiedene künstliche Ernährungstherapieverfahren zum Mittel der Wahl werden. Die hierfür notwendigen Produkte werden vom Arzt im Bedarfsfall rezeptiert. Sie ermöglichen eine Ergänzung der normalen Nahrungsaufnahme, um Defizite auszugleichen. Folgende Formen werden dabei kombiniert:

- **Trinknahrungen**
- **Sondenernährung:** Verabreichung über ein Schlauchsystem (Sonde), z. B. bei vorliegenden Störungen einer Nahrungsaufnahme über den Mund oder bei Schluckstörungen.
- **Parenterale Ernährung:** Die Nahrungsaufnahme erfolgt über ein Blutgefäß und wird über ein Infusionssystem mit Pumpe und Rucksack verabreicht – besonderer Vorteil: Sie bleiben mobil.

Bereits während Ihres stationären Aufenthaltes im Park-Krankenhaus Leipzig erhalten sie eine kompetente Ernährungsberatung und -therapie:

**Ernährungssprechstunde von Dr. med. Jens Putziger, Ernährungsmediziner und Facharzt für Chirurgie.**

**Sprechzeiten:** immer dienstags  
**Anmeldung:** Tel.: 0341 864-2261

---

---

---

---

---

---

**Patienteninformation Ernährung**

**Bleiben Sie in Bewegung!**

Neben der richtigen Ernährung kommt es auch darauf an, sich ausreichend zu bewegen und die Muskulatur zu kräftigen. Dazu dienen physiotherapeutische Behandlungen und Spannungsübungen ebenso wie ein aktives Training oder eine passive Stimulation bestimmter Muskelgruppen.

Tägliche Spaziergänge von mindestens 30 Minuten, regelmäßiges Schwimmen oder Fahrradfahren helfen Ihnen auch im Alltag, Ihren Gesamtzustand zu verbessern.

Alle genannten Möglichkeiten sind bitte mit Ihrem behandelnden Arzt abzustimmen und, je nach Ihrer Gesamtsituation, unter Anleitung einzusetzen. Für Ihre Fragen stehen wir gern zur Verfügung.

Eine bewusste und gesunde Ernährung fördert aktiv Ihre Genesung und hat einen langfristigen positiven Einfluss auf ihr körperliches Wohlbefinden – egal wie alt Sie sind.

Wir wünschen Ihnen allzeit einen gesunden Appetit!



---

---

---

---

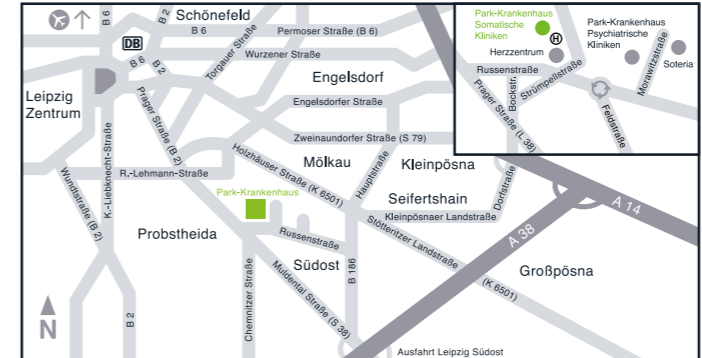
---

---

**Patienteninformation Ernährung**

**Anfahrt**

Sie erreichen das Park-Krankenhaus Leipzig mit der Straßenbahnlinie 15 (Richtung Meusdorf) bis Haltestelle Probstheida (Busbahnhof). Von dort aus fahren Sie mit der Buslinie 76 bis zur letzten Station. Am Busbahnhof befindet sich auch ein Taxistand. Der Fußweg von der Haltestelle Probstheida bis zum Krankenhaus beträgt etwa 15 Minuten.



**Kontakt**

Park-Krankenhaus Leipzig  
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Leipzig

Darmzentrum am Park-Krankenhaus Leipzig  
Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig

Ernährungsteam

Tel.: 0341 864-2261  
Fax: 0341 864-2264  
E-Mail: darmzentrum@parkkrankenhaus-leipzig.de

[www.parkkrankenhaus-leipzig.de](http://www.parkkrankenhaus-leipzig.de)

---

---

---

---

---

---



**„Der Mensch ist, was er isst!“**

**Patienteninformation Ernährung**

**Park-Krankenhaus Leipzig**  
Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig

**Patienteninformation Ernährung**

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

ein gesunder Lebensstil und die richtige Ernährung können einen wesentlichen Beitrag zum Schutz unseres Verdauungsorgans leisten. Diesen Schutzfaktor können Sie selbst aktiv – anders als die genetische Veranlagung – beeinflussen, denn: Sie entscheiden tagtäglich, was auf Ihren Teller kommt.

Mit Essen und Trinken werden die Körper- und Organfunktionen, die geistigen und körperlichen Aktivitäten sowie die Abwehrreaktionen unseres Körpers erhalten und gestärkt. Bestimmen Sie selbst Ihre Fitness!

**Schützen Sie sich durch eine gesundheitsbewusste Ernährung!**

Dabei sollten Sie folgende Grundregeln unbedingt beherzigen:

**Ausgewogen**

Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört die ausreichende Zufuhr von Eiweiß, Fetten (möglichst ungesättigte Fettsäuren) und Kohlenhydraten.



Die aid-Ernährungspyramide, © aid infodienst, Idee: S. Mannhardt

---

---

---

---

---

**Patienteninformation Ernährung**

**Regelmäßig und in Maßen**

Regelmäßiges Essen und Trinken spielen für das Wohlbefinden eine wesentliche Rolle. Lassen Sie sich genügend Zeit zum Essen und nehmen Sie eher öfter kleinere Mahlzeiten ein.

**Wasser – unser Lebenselixier**

Empfohlen wird, mindestens 30 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht täglich zu trinken (ca. 2 Liter). Es gibt allerdings einige Erkrankungen, bei denen es ratsam ist, weniger Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Die Informationen dazu erhalten Sie jeweils durch Ihren behandelnden Arzt.

**Obst und Gemüse gegen freie Radikale**

Pflanzen liefern als Nahrungsbestandteil nicht nur wichtige Ballaststoffe, sondern enthalten ebenfalls Wirksubstanzen (sekundäre Pflanzenstoffe) gegen freie Radikale. Sie schützen damit vor Zellschädigungen und beugen so der Krebsentstehung vor. Je vielfältiger Obst und Gemüse auf dem Speiseplan steht, desto besser. Bevorzugen Sie bei der Auswahl ausgereifte saisonale und regionale Obst- und Gemüsesorten. Verwenden Sie zum Würzen Ihrer Speisen besonders viele frische Kräuter.

Wer allerdings „Grünzeug“ nicht mag, kann dies hin und wieder auch durch ein Glas Direktsaft ersetzen. Unser Tipp: Vor allem der Saft der Aroniabeere enthält u. a. eine geballte Ladung antioxidativer Stoffe gegen freie Radikale!

**Besser ballaststoffreich**

Ballaststoffe sind pflanzliche Faserstoffe, die besonders den Darm bei seiner Arbeit unterstützen. Die kleinen Verdauungshelfer binden krebserregende Stoffe und transportieren sie schnellstmöglich aus dem Darm heraus. Die risikoreiche Kontaktdauer im Darm wird so deutlich reduziert. Reich an Ballaststoffen sind insbesondere Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Haferkleie sowie Obst und Gemüse. Ideal ist es, fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu verzehren.

---

---

---

---

---

**Patienteninformation Ernährung**

Ballaststoffe dienen den Darmbakterien als „Lebensmittel“. Sie produzieren daraus Substanzen, die wiederum die Zellen des Darmes ernähren. So wird Ihre Darmflora erhalten und gleichzeitig Ihr Organismus durch eine ausreichende Darmbarriere geschützt.



**Öfter mal vegetarisch**

Wer häufig vegetarisch isst, reduziert ebenfalls sein Darmkrebsrisiko. Auch die vegetarische Küche bietet deftige Genüsse. Probieren Sie diese kulinarische Variation ruhig öfter mal aus.

**Achten Sie aufs Etikett**

Achten Sie beim Lebensmittelkauf auf Qualität – je natürlicher und weniger verarbeitet, desto besser! Bei der beachtlichen Menge von 30 Tonnen Nahrung, die im Laufe unseres Lebens durch unseren Darm wandert, ist dies besonders wichtig für einen gesunden Darm, eine gesunde Darmflora sowie ein starkes Abwehrsystem.

**Rote Karte für „Krebs-Diäten“**

Vor der generellen Anwendung sogenannter „Krebs-Diäten“ wird gewarnt.

---

---

---

---

---

**Patienteninformation Ernährung**

**Ernährung und Ernährungstherapie bei einem Tumorleiden**

Krankheiten beeinflussen entscheidend unsere normalen Körperfunktionen. Ganz besonders Tumorleiden greifen tief in unseren Stoffwechsel ein. Sie beeinflussen u. a. Appetit, Nahrungsaufnahme, Verwertung der Nahrungsbestandteile und damit auch die körperliche und geistige sowie immunologische Leistungsfähigkeit (Fähigkeit zur Krankheitsabwehr). Tumorerkrankungen führen häufig zu Mangelernährung, Kräfteverfall und Antriebslosigkeit. Auch Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Muskelschwund sowie teilweise auch Fieber und der Verlust von Körpergewicht sind Folgen von Tumorleiden.

Die von der Gesellschaft für Ernährung aufgestellten Grundregeln für eine gesundheitsbewusste Ernährung reichen im Krankheitsfall oft nicht aus. Ein Mehrbedarf an bestimmten Nahrungsbestandteilen ist in häufigen Fällen notwendig.

**Einfluss bestimmter Therapieverfahren auf den Ernährungszustand**

Strahlen- und Chemotherapie sowie größere Operationen im Bereich des Magen-Darm-Traktes können Ihre Ernährungssituation entscheidend verändern. So führen notwendige Begleittherapien einer Krebserkrankung nachhaltig zu Aufnahmestörungen bestimmter Nährstoffe. Durch eine Kombination verschiedener Therapieverfahren kann sich die Ernährungssituation darüber hinaus für Sie noch zuspitzen. Auch die Einnahme bestimmter Medikamente kann dieses Phänomen auslösen. In diesen Fällen kommt es zu einem Mehrbedarf z. B. an Vitaminen und Spurenelementen.

Diätetische Empfehlungen, die Sie möglicherweise vor der Erkrankung erhalten haben, sollten kritisch hinterfragt werden, ob sie in der neuen Situation noch gültig sind. Besonders bei einem Tumorleiden geht es darum, alle essenziellen Nahrungsbestandteile, die im Körper nicht produziert werden können, dem Organismus in ausreichender Weise zuzuführen und zusätzliche Defizite zu decken. Diäten, welche die Zufuhr bestimmter Nahrungsbestandteile extrem einschränken, sind deshalb grundsätzlich zu vermeiden.

---

---

---

---

---

**Patienteninformation Ernährung**

**Das Alter und die Veränderung von Lebensgewohnheiten**

Es ist bekannt, dass sich im höheren Lebensalter die Lebens- und Essgewohnheiten verändern. In der Regel werden die Portionen etwas kleiner, was wiederum häufig zu einem Mehrbedarf an Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen führt. Im Fall einer Erkrankung wird der interne Speicher an Vitaminen und Spurenelementen übrigens zusätzlich abgebaut. Dies sollte bei einer guten Ernährungsberatung unbedingt berücksichtigt werden! Beachten Sie: Auch der veränderte Zahnbestand oder eine fehlende oder schlecht sitzende Zahnprothese kann dazu führen, dass wichtige Nährstoffe wie Eiweiße, Kohlenhydrate oder Fette nur ungenügend zugeführt werden.

Ein erfahrener Ernährungsmediziner kann Ihnen dabei helfen, dass Sie in Sachen Essen und Trinken optimal eingestellt sind. Nehmen Sie diese Beratungsangebote an und steigern Sie dadurch entscheidend Ihre Lebensqualität! Durch einen optimalen Ernährungszustand stärken Sie sowohl Ihre geistige und körperliche Mobilität als auch Ihre psychische Verfassung. Eine Ernährungstherapie wirkt sich zugleich positiv auf die Wahrnehmung von Schmerzen und auf die Verträglichkeit bestimmter, für Sie wichtiger Therapieformen aus. Sie unterstützt Ihr Immunsystem und hilft dabei, mögliche Komplikationen abzuwenden.

**Was können Sie selbst tun, wenn Sie nicht mehr genug Lebensmittel zu sich nehmen können und appetitlos sind?**

Eine konkrete Empfehlung hängt immer von Ihrer ganz individuellen Situation ab. Daher ist es wichtig, dass Sie sich frühzeitig fachärztlich über die Möglichkeiten einer zusätzlichen Ernährungstherapie informieren und beraten lassen.

**Hier eine kurze Übersicht der vielfältigen Möglichkeiten, die jedoch keine professionelle Ernährungsberatung ersetzt:**

Wenn Sie appetitlos sind und nicht mehr genug essen können, besteht zunächst die Möglichkeit, diese Situation durch eine geschickte Auswahl von Lebensmitteln sowie bestimmter Garverfahren zu meistern.

---

---

---

---

---