

### Durchfall/Verstopfung

Ein Dickdarntumor kann vielfältige Beschwerden verursachen, die nicht bei jeder Person gleich ausgeprägt sind. Verengungen im Dickdarm, aber auch ein Darmverschluss (Ileus) können auftreten. Das Stuhlverhalten kann sich stark verändern und von Ihren Gewohnheiten abweichen: Durchfall und Verstopfung können vorkommen. Ihr Arzt wird mit Ihnen die medikamentöse Einstellung dieser Problematik besprechen.

### Ernährungsempfehlungen bei Durchfall

- Bouillon trinken, zum Ausgleich des Salzverlustes
- Reiswaffeln, Reis, Bananen, Schwarztee wirken oftmals gut als Stopfkost
- Fruchtsäfte reduzieren
- genügende Flüssigkeitszufuhr, der Verlust muss ersetzt werden

### Ernährungsempfehlung bei Verstopfung

- genügende Flüssigkeitszufuhr (mind. 1,5 Liter/Tag)
- eine ausgewogene Zufuhr von Nahrungsfasern (Gemüse/Früchte/Vollkornprodukte)
- zum Mittag- und zum Abendessen je eine Portion Gemüse/Salat und zusätzlich eine Frucht pro Tag
- Körperliche Aktivität, im Rahmen Ihrer persönlichen Möglichkeiten, wirkt sich positiv auf eine gut funktionierende Verdauung aus.

### Ernährungsempfehlung bei Stenose (Verengung)

In diesem Fall ist eine individuelle Ernährungsberatung vonnöten.

### Übelkeit, Appetitlosigkeit, Geschmacksveränderungen

Wenn Sie an Übelkeit, Appetitlosigkeit und/oder Geschmacksveränderungen leiden, versuchen Sie vor allem die Speisen zu essen, die Ihnen zusagen. Zwingen Sie sich nicht zu Speisen, welche Ihnen bereits im Voraus widerstehen. Geben Sie Gelüsten nach, auch wenn diese «ungesund» sind. Oftmals gehen kalte Speisen (Glace, Milchprodukte, Kuchen, belegte Brote) besser als warme, dampfende Gerichte mit starkem Geruch. Würzen Sie bei Bedarf nach Ihren eigenen Wünschen nach. Schliessen Sie die Küchentür, um Essensgerüchen aus dem Weg zu gehen. Gutes Lüften vor dem Essen ist oftmals hilfreich.

### Nach einer Operation am Dickdarm

Bei akuten starken Schmerzen, einer Rötung oder Sekretabsonderung im Bereich der Wunden, Fieber oder Stuhlverhalt und Erbrechen nehmen Sie bitte umgehend Kontakt mit Ihrem Hausarzt auf oder melden Sie sich direkt auf unserer Notfallstation.

In Rahmen des Kostaufbaus nach einer Dickdarnteilentfernung oder Stomaanlage erhalten Sie während einiger Tage eine nahrungsfaserreduzierte Kost. Dabei soll der frisch operierte Darm schrittweise wieder an seine normalen Aufgaben und an Nahrungsfasern gewöhnt werden. Wie schnell der Kostaufbau vor sich geht, hängt vorwiegend von Ihrer individuellen Befindlichkeit und der Verträglichkeit der Kost ab und wird ärztlich verordnet.

Auch nach einer Operation ist eine genügend hohe Zufuhr von Proteinen (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Tofu, Quorn etc.), Kohlenhydraten und Fett wichtig, damit sich der Körper erholen kann. Empfohlen werden auch hier drei Hauptmahlzeiten, welche immer mit einem Proteinlieferanten ergänzt werden, sowie zwei bis drei Zwischenmahlzeiten, bestenfalls über Milchprodukte abgedeckt.

Falls Sie ein Stoma erhalten haben, werden Sie stationär individuell von unserer Ernährungsberatung bezüglich der Ernährung nach Austritt beraten.

Falls Sie eine Dickdarnteilentfernung erhalten haben, bietet die Ernährungsberatung zweimal wöchentlich ein Ernährungsreferat an, bei welchem der weitere Kostaufbau nach Spitalaustritt und die langfristigen Ernährungsempfehlungen erläutert werden.

Bei komplexeren Operationen und/oder weiterhin unzureichendem Ernährungszustand wenden Sie sich an Ihren Arzt. Er wird Sie gerne für eine individuelle Beratung in der Ernährungsberatung des Claraspitals anmelden.

# Ernährung bei Dickdarmkrebs



## Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige

Diese Broschüre soll einen allgemeinen Überblick über Ernährung bei Dickdarmkrebs geben. Sie ersetzt aber nicht eine individuelle Ernährungsberatung. Bei Fragen/Unsicherheiten/Problemen in Bezug auf die Ernährung wenden Sie sich an Ihren Arzt. Er wird Sie gerne für eine individuelle Beratung in der Ernährungsberatung des Claraspitals anmelden.

### Allgemeine Informationen

#### Funktion des Dickdarms

Der Dickdarm bildet den letzten Abschnitt des menschlichen Verdauungstraktes. Gelangt der Speisebrei in den Dickdarm, hat er bereits zahlreiche Stationen der Verdauung durchlaufen. So werden bis dahin alle für unseren Körper verwertbaren Nährstoffe komplett aufgespaltet und in den Blutkreislauf aufgenommen.

Die Hauptaufgabe des Dickdarms – auch Colon genannt – ist es, dem Speisebrei nun Wasser zu entziehen und ihn weiterzutransportieren. Der verbleibende Darminhalt wird im Enddarm (Rektum) so lange gespeichert, bis eine ausreichende Menge vorhanden ist, um den Entleerungsreflex auszulösen.

#### Die Rolle der Nahrungsfasern

Nahrungsfasern – früher Ballaststoffe genannt – sind die für unseren Körper unverdaulichen Bestandteile pflanzlicher Zellen. Sie kommen demnach ausschliesslich in Nahrungsmitteln pflanzlicher Herkunft vor, beispielsweise in Gemüse, Salat, Obst Vollkornprodukten, Kartoffeln, Hülsenfrüchte

und Nüssen. Nahrungsfasern nehmen in unserem Verdauungstrakt zahlreiche wichtige, gesundheitsfördernde Aufgaben wahr. So dienen sie beispielsweise den im Dickdarm angesiedelten Bakterien als Nahrungsgrundlage, wodurch eine gesunde Dickdarmflora und damit eine funktionierende Immunabwehr gefördert werden. Kombiniert mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr wirkt sich eine faserreiche Kost positiv auf die Stuhlregulation aus: Durch das erhöhte Stuhlvolumen (Nahrungsfasern gelangen praktisch unverdaut in den Dickdarm) wird die Dickdarmwand zu einem zügigen Transport des Inhaltes angeregt, was sich in einer kürzeren Transitzeit und häufigerer Stuhlentleerung niederschlägt.

Bei einem Tumor im Dickdarm kann es zu einer Verengung (Stenose) kommen; dadurch kann die eigentliche positive Wirkung der Nahrungsfasern, die Erhöhung des Stuhlvolumens, sich negativ auswirken und Beschwerden auslösen.



### Ernährung während der Chemo-/Radiotherapie (und vor einer Operation)

Die Ernährung bei Neudiagnose und während der Chemo-/Radiotherapie ist sehr individuell, das Hauptziel ist eine ausreichende Nährstoffversorgung des Körpers während dieser Phase. Sofern keine Verengung im Dickdarm vorkommt, dürfen Sie alles essen. Lebensmittel, die Ihnen erfahrungsgemäss nicht bekommen, sollten Sie auch weiterhin weglassen. Es ist empfehlenswert, den Konsum von blähenden Lebensmitteln (Kohlarten, Hülsenfrüchte etc.) einzuschränken.

Wichtig ist, dass alles sehr gut gekaut wird. Falls dies schwerfällt, die Speisen lieber weich kochen und/oder klein schneiden. Eine ausgewogene Ernährung mit genügend Proteinen, Kohlenhydraten und Gemüse/Salat ist zu empfehlen.

Zu jedem Zeitpunkt der Erkrankung ist eine genügende Flüssigkeitszufuhr von 1,5 Liter pro Tag für eine weiche Stuhlkonsistenz und zur Prävention einer Obstipation (Verstopfung) wichtig.

Während der Therapie kann es zu Beschwerden kommen, die sehr vielfältig und von Mensch zu Mensch unterschiedlich sind. Gewichtsverlust, Durchfall, Verstopfung, Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Geschmacksveränderungen etc. sind dabei zu erwähnen.

#### Gewichtsverlust

Es besteht die Möglichkeit, dass Sie aufgrund der tumorbedingten Beschwerden bereits in der frühen Phase und vor Diagnosestellung Gewicht verloren haben. Die Erhaltung eines guten Ernährungszustandes und eines stabilen Gewichts ist für eine erfolgreiche Therapie respektive Operation sehr wichtig.

Zur Deckung des Bedarfes an Energie und Proteinen ist eine ausreichende Zufuhr von Proteinen (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Tofu, Quorn etc.) und eine genügend hohe Zufuhr von Kohlenhydraten und Fett von grosser Bedeutung.

#### • Häufig kleine Mahlzeiten über den ganzen Tag verteilt essen

Essen Sie täglich drei Hauptmahlzeiten und mindestens drei Zwischenmahlzeiten.

#### • Kalorienhaltige Getränke bevorzugen

Süssgetränke und Fruchtsäfte sind gute Energielieferanten. Trinken Sie Kaffee und Tee mit Zucker, Vollmilch mit Ovomaltine/Jemalt oder auch Frappés.

#### • Die Hauptmahlzeiten immer mit einer Eiweissquelle ergänzen

z.B. mit Fleisch, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchten, Eiern, Milch oder Milchprodukten.

#### • Ausreichend Fett und fetthaltige Nahrungsmittel bevorzugen

Sparen Sie nicht mit Fett und Öl: Sie sind wertvolle Lebensmittel und wichtige Energielieferanten. Olivenöl, Rapsöl (nur kalte Küche) und Butter sind gesunde Öle und Fette, die ohne «schlechtes Gewissen» verwendet werden können, ausserdem auch Vollmilch und Vollfettkäse, Patisserie, Rahmquark, Kartoffelstock mit Rahm etc.

#### • Energiearme Lebensmittel gering halten

Gemüse, Salat und Obst sind «gesunde Lebensmittel» und enthalten viele wichtige Nährstoffe, aber wenig Energie. Essen Sie nur kleine Portionen davon und reichern sie diese immer zusätzlich mit fett- bzw. proteinhaltigen Nahrungsmitteln an, z.B. Salat mit gehacktem Ei oder Speckwürfeli, Gemüsegratin mit Käse, Fruchtsalat mit Rahmglyce etc.

#### • Trinknahrungen und Nährstoffpulver

Bei Bedarf kann mit hochkalorischen Trinknahrungen, welche in der Regel von der Krankenkasse bezahlt werden, die Protein- und Kalorienzufuhr auf einfachem Weg erhöht werden. Eine weitere Möglichkeit ist der Einsatz von Nährstoffpulvern (Maltodextrin und Eiweisskonzentrat), welche zur Anreicherung von Speisen und Getränken benutzt werden können. Die Organisation der Trinknahrungen erfolgt in der Regel über die Ernährungsberatung.

Thematisieren Sie einen Gewichtsverlust immer in der ärztlichen Sprechstunde. In dieser Situation ist eine individuelle Ernährungsberatung hilfreich.