

SPITALREGION
RHEINTAL
WERDENBERG
SARGANSERLAND

TIPPS BEI APPETITLOSIGKEIT UND UNGEWOLLTER GEWICHTSABNAHME

Bei onkologischen Patientinnen und
Patienten



Liebe Patientin, lieber Patient

Sie leiden an Appetitlosigkeit und/oder ungewollter Gewichtsabnahme. Dies kann zu zunehmender Schwäche führen und wird hauptsächlich durch die Erkrankung und die Therapie verursacht.

Folgende Empfehlungen können Sie dabei unterstützen:

- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Wählen Sie Lebensmittel und Getränke mit einem hohen Kaloriengehalt (Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate).
- Haben Sie immer etwas Kleines zu essen dabei (Snacks und Naschereien).
- Erhalten Sie Essrituale und Essenszeiten. Richten Sie die Speisen appetitlich an oder lassen Sie sich einladen.
- Versuchen Sie zwischendurch energiereiche Mixgetränke (Ovo, Fruchtsäfte, Milchshakes, Sirup, Eistee etc.) einzunehmen.
- Trinken Sie mehr zwischen den Mahlzeiten, jedoch weniger beim Essen. Flüssigkeit füllt den Magen unnötig und macht somit vorzeitig satt.
- Achten Sie auf eine gute Darmtätigkeit. Nehmen Sie wenn nötig Medikamente gegen Verstopfung, Übelkeit oder Schmerzen nach Verordnung ein.

Die Appetitlosigkeit kann sowohl Sie als auch Ihre Angehörigen stark belasten. Suchen Sie in dieser Situation das Gespräch und Unterstützung. Bei Bedarf kann zusätzlich die Ernährungsberatung involviert werden. Für weitere Informationen lesen Sie die Broschüre der Krebsliga «Ernährungsprobleme bei Krebs».

Damit können Sie Ihre Speisen anreichern:

Butter, Margarine, Raps- und/oder Olivenöl

- Zu Suppen, Kartoffeln, Getreide, Reis, Nudeln und gekochtem Gemüse beifügen
- Über Fleisch, Hamburger, Fisch und Eierspeisen geben

Milch, Rahm

- In Cremesuppen, Saucen, Eierspeisen, Gemüse, Fleisch
- Hinzufügen zu Nudeln, Pasta, Reis oder Kartoffelstock
- Schlagrahm auf heisser Schokolade, Desserts, Früchte etc.

Sauerrahm, Quark / Rahmquark

- Dip für frische Früchte und Gemüse
- In die Salatsauce geben
- Zum Müesli mischen statt Joghurt

Käse: Hart – und Weichkäse

- Zum Überbacken von Aufläufen, Kartoffeln und Gemüse
- Zu oder in Omeletten beifügen
- Sandwichs damit ergänzen
- Auf Brot und Cracker
- Mit Nüssen kombinieren

Fertigsalatsaucen und Mayonnaise

- Auf Sandwichs
- Kombinieren mit Fleisch, Fisch, Eiern oder Gemüsesalaten
- In Saucen verwenden

Getrocknete Früchte und Nüsse

- Gekocht oder als Snack, zum Frühstück oder als Dessert servieren
- Kombinieren mit gekochtem Gemüse, z.B. Karotten, Süsskartoffeln

Eier

- Hartgekochte Eier als Beilage zu Salat, Fleisch, Gemüse und Eintöpfen oder in Sandwichs
- Rührei zum Frühstück

Glace, Joghurt und Milchdrinks

- Zu Getreideflocken, Früchten, Desserts, Kuchen und gekochten Früchten
- Als Frühstücksdrinks mit Früchten und Bananen

Eiweissprodukte: Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte (Käse, Joghurt, Quark, Frappé), Fleischersatz (Tofu, Quorn), Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, etc.)

Kohlenhydratprodukte: Getreide, Brot, Müesli, Kartoffeln, Reis, Mais, Teigwaren, Obst

Fettprodukte: Oliven- und/oder Rapsöl, Butter, Margarine, Rahm, Kaffeerahm, Crème fraîche, Sauerrahm, Oliven, Avocado, Nüsse aller Art



SPITALREGION
RHEINTAL
WERDENBERG
SARGANSERLAND

Kontakt

Onkologisches Ambulatorium Spital Grabs T +41 81 772 5515

Onkologisches Ambulatorium Spital Altstätten T +41 71 757 4310

Spitalregion
Rheintal Werdenberg
Sarganserland
Alte Landstrasse 106
CH-9445 Rebstein
T +41 71 775 8100
www.srrws.ch

Spital Altstätten
F.-Marolanistrasse 6
CH-9450 Altstätten

Spital Grabs
Spitalstrasse 44
CH-9472 Grabs