

# APPETITLOSIGKEIT

Appetitlosigkeit während einer Krebserkrankung ist ein häufiges und bekanntes Problem.

Die Ursachen sind vielschichtig und meist sind mehrere Faktoren zusammen verantwortlich. Die körperlichen Auswirkungen durch die Krankheit, die Therapie (Medikamente, Bestrahlungen, Chemotherapien usw.), Probleme im Magen-Darm-Trakt, Geschmacksveränderungen sowie die psychische Belastung spielen eine wesentliche Rolle.

Ein daraus resultierender Gewichtsverlust birgt die Gefahr einer Mangelernährung, welche sowohl den Krankheits- sowie den Therapieverlauf, als auch die Lebensqualität stark beeinflusst.

- Falls Ihre Ärztin / Ihr Arzt Ihnen Medikamente gegen Übelkeit, Verstopfung oder Schmerzen verschrieben hat, nehmen Sie diese nach Verordnung ein. Diese Symptome können die Appetitlosigkeit verstärken.
- Essen Sie, worauf Sie Lust haben. Würzen Sie so wie es Ihnen schmeckt und wie Sie es vertragen.
- Wenn Sie nicht essen mögen, versuchen Sie es mit flüssigen Speisen wie Suppen, Frappés, Energy Drinks, Milch- und Joghurtgetränken usw.
- Essen Sie kleine Mahlzeiten, dafür öfter, also alle 2–3 Stunden. Dies entlastet die Verdauung und der Appetit wird angeregt.
- Trinken Sie nicht zu den Mahlzeiten. Flüssigkeit füllt den Magen und macht Sie schneller satt.
- Versuchen Sie zwischen den Mahlzeiten mindestens 1,5 Liter über den Tag verteilt zu trinken.
- Bei normalen Blutzuckerwerten kann der Tee oder Kaffee gesüsst werden.
- Setzen Sie bei guter Verträglichkeit zuckerhaltige Süssgetränke bzw. Fruchtsäfte ein um dem Körper zusätzlich Energie zuzuführen.

Lindenhofgruppe | Ernährungsberatung

Engeriedspital  
Tel. + 41 31 366 36 34 | [erb.engeried@lindenhofgruppe.ch](mailto:erb.engeried@lindenhofgruppe.ch)

Lindenhofspital  
Tel. + 41 31 300 87 38 | [erb.lindenhof@lindenhofgruppe.ch](mailto:erb.lindenhof@lindenhofgruppe.ch)

Sonnenhofspital  
Tel. + 41 31 358 11 33 | [erb.sonnenhof@lindenhofgruppe.ch](mailto:erb.sonnenhof@lindenhofgruppe.ch)

[lindenhofgruppe.ch](http://lindenhofgruppe.ch)



LINDENHOFGRUPPE