

Therapie in der Speiseröhrenkrebs-Nachsorge (bei Entfernung der Speiseröhre)

Allgemeine Empfehlungen

- ✓ **Viele, kleine Mahlzeiten**, etwa 6-7, über den Tag verteilt, sind empfehlenswert. Üppige Spätmahlzeiten vermeiden.
- ✓ Essen Sie **langsam** und **bewusst**. Achten Sie auf Hunger und Sättigungsgefühl.
- ✓ Sehr **fettige, scharfe** oder stark **gewürzte** Speisen **vermeiden**.
- ✓ **Mediterrane Küche**: Viel Gemüse, Kräuter, zuckerarmes Obst, Nüsse, Kerne, Samen, Pflanzenöle, Vollkorn- und Milchprodukte, Fisch und wenig Fleisch.
- ✓ Genügend **Omega-3-Fettsäuren** aufnehmen: Sie finden sich besonders in bestimmten Saaten, Nüssen und den Ölen daraus (Lein, Hanf, Walnuss) sowie in fettreichem Seefisch wie Hering, Lachs, Makrele.
- ✓ Auf **ausreichende Eiweißaufnahme** achten: aus magerem Fleisch, Fisch, Milch- und Sojaprodukten, Eiern und Hülsenfrüchten. Immer **kombiniert mit einer Gemüseportion**.
- ✓ **Täglich mindestens 2 Liter** Mineralwasser **ohne Kohlensäure** oder **ungesüßten Tee trinken**. Kohlensäure- und zuckerhaltige Getränke sind ungeeignet.
- ✓ **Essen und Trinken trennen**: 30 Minuten vor dem Essen, bis 30 Minuten nach dem Essen nichts trinken, sonst können die Speisen zu schnell „durchrutschen“.
- ✓ **Zucker, Süßwaren und Weißmehlprodukte** sollten Sie **einschränken**.
- ✓ **Bewegung** an der **frischen Luft** in den Alltag einbauen. Körperliche Aktivität nach und nach steigern.
- ✓ Die Ernährung sollte immer **individuell** an (Un-) Verträglichkeiten angepasst werden.

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung ist eine Kassenleistung.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot und Backwaren, Getreide, Beilagen (2-3 kleine Portionen täglich)	Fein geschrotetes Vollkornbrot und Vollkorngetreideprodukte; Scheingetreide wie Amarant, Quinoa; zarte Haferflocken; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln, Süßkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Croissants; Weißmehlprodukte; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelpuffer, Kartoffelbrei; Fast Food, Fertiggerichte
Süßes und Knabberkram (selten, maximal 1 kleine Handvoll)	Nüsse (s.u.)	Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte, Eiscreme; Chips und Knabberkram

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Obst (1-2 Portionen/Tag)	Säurearmes Obst: Apfel (Jonagold, Cox, Gala, Gloster, Golden Delicious), Aprikose, Banane, Birne, Erdbeeren (frisch), Mango, Honigmelone, Papaya, Pflaume, Pfirsich, Wassermelone, Weintrauben	Nach individueller <u>Verträglichkeit</u> : <i>Säurereiches Obst</i> : Ananas, Beeren, Kiwi, Mandarine, Nektarine, Orange, Sauerkirschen, Zitrone; Avocado Nicht empfehlenswert: stark gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; kandierte oder gezuckerte Trockenfrüchte
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Blumenkohl- und Brokkoli-Röschen, Spinat, Spargel, Kürbis, Kohlrabi, Rote Bete, Steckrübe, Zucchini; Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen; ggf. püriert)	Nach individueller <u>Verträglichkeit</u> : pikanter Gurkensalat, Kohlgemüse/-salate, Knoblauch, Lauch, Meerrettich, Rotkraut, Sauerkraut, Paprika(-gemüse), Pilze, Zwiebeln
Nüsse und Samen (ca. 20 g/Tag = eine kleine Handvoll)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Pinienkerne, Kürbis-, Sonnenblumenkerne; <u>nach individueller Verträglichkeit</u> : Chiasamen, Leinsamen	Gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*); <u>in Maßen</u> : Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag) <i>Essen und Trinken trennen!</i>	Wasser ohne Kohlensäure, ungezuckerter Tee; <u>nach individueller Verträglichkeit</u> : Kaffee (in Maßen), sehr kalte oder sehr heiße Getränke	Getränke mit Kohlensäure, Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte (2-3 Portionen pro Woche)	Fettarm zubereitete Fische und Meeresfrüchte, z. B. Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen, Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt; Krabben, Flusskrebs, Garnele, Shrimps	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Fleisch und Wurstwaren (1-2 Mal pro Woche)	<i>Fettarmer Aufschnitt:</i> Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler; <i>Mageres Fleisch:</i> Hühnerfleisch, Putenfleisch	Paniertes Fleisch; Fleisch vom Rind und Schwein; Wurstwaren (egal ob Leber-, Dauer-, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst), Teewurst/Streichwurst, Schinkenspeck; Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck und generell fettes Fleisch
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse (2-3 Portionen pro Tag)	Eier, fettarm zubereitet; Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Magerquark, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Kochsahne 15 %, Saure Sahne 10 % Fett; Käse bis max. 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Feta, Frischkäse; besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Fette Eierspeisen; Mayonnaise; Sahnequark 40 % Fett, Mascarpone, Sahne, Schmand und Creme fraîche; Käse > 45 % Fett i.Tr. Süßes wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch (s. o.)

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.